Manual de Capacitación

en promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión sexual

Dirigido a Soldados del Plan de Adiestramiento de la Fuerza Armada de El Salvador

GUÍA PARA FACILITADORES/AS

EL SALVADOR 2009

ONUSIDA

UNFPA

616.979 2
E49m El Salvador. Ministerio de la Defensa Nacional
Manual de capacitación en promoción de la salud sexual y
sv reproductiva y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión
sexual: dirigido a Soldados de la Fuerza Armada de El Salvador:
guía para facilitadores/as / Ministerio de la Defensa Nacional,
Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). –1ª. Ed. – San Saldor,
El Salv.: Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), 2009.
140 p.: il.; 28 cm.

ISBN 978-999-23-65-13-7

1.Enfermedades transmisibles- Prevención Manuales.
2. Enfermedades venéreas-Educación Manuales. 3.Enfermedades terminales-Prevención. 4. Educación sexual. 5. Educación para la salud-Manuales. I. Ministerio de la Defensa Nacional. coaut. II. Fondo de Población de las Naciones Unidas(UNFPA), coaut. III. Título.

BINA/jmh

RESPONSABLE DE ELABORACIÓN:

Ministerio de la Defensa Nacional

EQUIPO TECNICO RESPONSABLE:

Cnel. y Dr. Ricardo Antonio Cuéllar Mendoza,
Comandante del Comando de Sanidad Militar y Director del Proyecto SLV6R208 «Fortalecimiento de la Respuesta al VIH-SIDA e ITS y Promoción de la SSR en la FA de El Salvador»

Tte. Cnel. y Dr. Mariano Mendoza Lara,

Coordinador del proyecto SLV6R208

Lic. Elvira Ramírez,

Psicóloga del proyecto SLV6R208.

PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE VALIDACIÓN

Licda. Ligia Verónica Portillo de Flores	BSM
Sgto. Héctor David Hernández Hernández	DM3
Ssgto. Edgar Benjamín Sánchez Dueñas	DM1
Ssgto. José Evelio. Jiménez Sánchez,	2ª. Brigada aérea
Ssgto. Elder Leonel Cabrera Méndez	BSM
Ssgto. Mario Ernesto Mena Rivera	BSM
Ssgto. Víctor Manuel Baires Ramírez	BSM
Ssgto. Dolores Hernández	DM3

CONSULTORA RESPONSABLE:

Licda. Verónica J. Díaz López

ASISTENCIA TECNICA y FINANCIERA:

FONDO DE POBLACION DE LAS NACIONES UNIDAS

Dr. Mario A. Morales Velado,
Gerente de Salud Sexual y Reproductiva, UNFPA

Lic. Lydia Hortensia Lemus,
Consultora de Educación y Capacitación en SSR, UNFPA

IMPRESIÓN:
GRAFICOLOR S.A DE C.V.

TIRAJE:
700 EJEMPLARES

AUTORIDADES INSTITUCIONALES

Jorge Alberto Molina Contreras

General de División

Ministro de la Defensa Nacional

Marco Antonio Palacios Luna

Vice Almirante

Viceministro de la Defensa Nacional

Eduardo Ernesto Mendoza Morales

General de División

Jefe del Estado Mayor Conjunto de la Fuerza Armada

William Igdali Moreno Segovia

General de Brigada

Subjefe del Estado Mayor Conjunto de la Fuerza Armada

Ricardo Antonio Cuéllar Mendoza

Coronel y Doctor

Comandante del Comando de Sanidad Militar

INDICE

Contenido	Página
I. Presentación	8
II. Justificación	9
III- Propósito del manual	12
IV- Metodolología	12
V- Perfil del o la facilitador/a	13
VI- Estructura de cada una de las sesiones de aprendizaje	14
VII- Desarrollo del Manual	17
UNIDAD 1: LAS METAS DE UNA VIDA SALUDABLE	
- Temática 1:	
El plan de vida como elemento para mejorar la calidad de vida	18
- Temática 2:	
Valores y Derechos Humanos en la Salud Sexual y Reproductiva (SSR)	23
- Temática 3:	
Prácticas que promueven la equidad de género	32
- Temática 4:	
Causas y consecuencias de la violencia de género	39
UNIDAD 2: ETAPAS DE LA VIDA	
- Temática 1:	
La Salud Sexual y Reproductiva (SSR)	46
- Temática 2:	
El Noviazgo y sus funciones en la vida de las Personas	53
- **Temática 3:**	
La Formación de pareja y la vida en pareja	58
- **Temática 4:**	
La planificación de la familia	62

Contenido Página

UNIDAD 3: CUIDEMOS LA SALUD Y LA VIDA

- **Temática 1**:

  Cómo cuidamos la Salud Sexual y Reproductiva de hombres y mujeres durante la vida 72

- **Temática 2:**

  El autocuidado como práctica de salud 77

- **Temática 3:**

  Las infecciones de transmisión Sexual (ITS) y los métodos de prevención 81

- **Temática 4:**

  ¿Qué es el VIH-sida? 93

- **Temática 5:**

  Comportamientos de riesgo y su relación con el VIH para la seguridad de la paz mundial 103

UNIDAD 4: CON SOLIDARIDAD SOMOS MEJORES PERSONAS

- **Temática 1:**

  Derechos y deberes de las personas que viven con VIH o sida 108

- **Temática 2:**

  El estigma y la discriminación no favorecen la prevención en VIH 115

- **Temática 3:**

  Prácticas de cuidado y solidaridad en VIH o sida 122

- **Temática 4:**

  Prevención y atención en VIH a nivel personal e institucional 127

VIII- Glosario 132

IX- . Referencias Bibliográficas 138

MENSAJE DEL SEÑOR COMANDANTE DEL COMANDO DE SANIDAD MILITAR CORONEL Y DOCTOR RICARDO ANTONIO CUELLAR MENDOZA

El presente material educativo ha sido elaborado en el marco del esfuerzo conjunto realizado por el Ministerio de la Defensa Nacional, el Programa de las Naciones Unidas sobre el VIH-sida (ONUSIDA) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en la ejecución del Proyecto "Fortalecimiento de la Respuesta al VIH y sida e Infecciones de Transmisión Sexual y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador".

De esta manera, el Ministerio de la Defensa Nacional a través del Comando de Sanidad Militar fortalece los esfuerzos de prevención por medio de la educación en las temáticas de Salud Sexual Reproductiva, Infecciones de Transmisión Sexual y VIH, sida, en todas las Escuelas de Formación Militar de la Fuerza Armada, contribuyendo con ello al cuidado de la salud de la población militar.

La Fuerza Armada como parte de la población general, no está exenta de las consecuencias de la pandemia del VIH sida, es por ello que a través del Comité de Prevención y Control del sida (COPRECOS FUERZA ARMADA EL SALVADOR), se desarrollan las acciones de promoción, prevención, educación y atención integral relacionadas con el VIH, sida para la población militar y su grupo familiar.

A través de este material educativo dirigido a Docentes y alumnos, se espera contribuir a la formación de población militar con información actualizada, encaminando su comportamiento al cuido de la salud reproductiva, siempre en el marco de los derechos humanos y con equidad de género.

De esta manera se contribuye a la profesionalización de la población militar y se fortalece la educación para la vida, lo cual redundará en beneficio propio, del grupo familiar y de la población en general.

I- PRESENTACIÓN

El presente manual para facilitadores/as surge como respuesta a los esfuerzos realizados por las distintas escuelas de formación de la Fuerza Armada (FA) y el Plan de Adiestramiento, para lograr la incorporación de contenidos temáticos sobre Salud Sexual y Reproductiva (SSR), Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida), en los diferentes planes de estudio, con la contribución del proyecto "Fortalecimiento de la respuesta al VIH y sida e Infecciones de Transmisión Sexual y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador", auspiciado por ONUSIDA/SRH y UNFPA.

Para enmarcar las acciones de incorporación de contenidos de buen nivel en esta temática, se esbozó una serie de elementos que dan cuerpo a un marco conceptual, de forma que dichos contenidos sean actualizados y cuenten con enfoques transversales de género, atención integral en SSR, sexualidad como parte de todo ciclo de vida, Derechos Humanos, VIH y sida, enfatizando sobre la lucha contra el estigma y la discriminación.

Los modelos curriculares incorporados en los distintos niveles de formación de la Fuerza Armada, permitirá que los contenidos plasmados en los manuales educativos elaborados estén acorde a las necesidades de cada una de las Escuelas de Formación de la Fuerza Armada, desde el nivel básico de soldados hasta el nivel superior de oficiales.

El presente manual contiene 4 unidades. En la unidad 1, se presentan 4 temáticas, en la unidad, 2, 4 temáticas, en la unidad 3, 5 temáticas y en la unidad 4, 4 temáticas. Cada una de las temáticas ha sido desarrollada de tal forma que enuncia: la temática, describe el propósito, los objetivos, el contenido, material de apoyo y desarrollo de cada una de las sesiones.

Las temáticas han sido ordenadas de manera continua y coherente, para enriquecer el proceso educativo de los/as estudiantes.

Con esto se pretende que el esfuerzo que la Fuerza Armada de El Salvador realiza desde la educación para la prevención y atención de la Salud Sexual y Reproductiva, el VIH y sida, sea sistematizado, acorde a las necesidades específicas de su población y forme parte de la respuesta de la ONU en su resolución 1308.

II- JUSTIFICACIÓN

Desde hace un poco más de 26 años el mundo empezó a conocer una nueva enfermedad cuyos orígenes, causas y consecuencias eran desconocidos. En sus inicios la mayoría de sus victimas fueron hombres que tenían sexo con hombres, hemofílicos y haitianos por lo que se pensó que únicamente la podían padecer algunos sectores de la población.

El desconocimiento sobre como se transmitía y como no se transmitía, hizo que desde sus primeros momentos las personas que la padecían fueran duramente estigmatizados y discriminados; esta situación no ha cambiado mucho a pesar de los grandes esfuerzos que se hacen y de que ya se tiene conocimiento de cómo se transmite y no se transmite la enfermedad.

Poco tiempo después y casi simultáneamente Francia y Estados Unidos anunciaban al mundo que habían aislado el virus que provocaba esta mortal enfermedad, desde entonces se conoce como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida).

Con el correr del tiempo se descubrió que el VIH no afectaba únicamente a hombres que tienen sexo con hombres, si no a todas aquellas personas hombres y mujeres que tienen múltiples parejas o encuentros casuales sin protección. Es más, en la última década los indicadores dicen que el VIH está afectando cada vez más a las mujeres y es lo que se denomina "feminización de la pandemia".

Desde que inició la epidemia del VIH, ahora **pandemia** porque se encuentra diseminada en todo el mundo, han muerto a causa del sida aproximadamente 20 millones de personas y entre 30 y 40 millones se encuentran infectadas por el VIH. En El Salvador el primer caso de sida se presentó en 1984 y ahora 24 años después contamos con 12,404 casos de VIH y 8,264 casos sida totalizando 20,668[1] personas portadores/as de la enfermedad las estadísticas informan que en este país se infectan cada día de 4 a 6 personas aproximadamente.

1 Base de datos del Programa Nacional de ITS-VIH-SIDA. 2004- 2007
**Sistema Único de Monitoreo, Evaluación y Vigilancia Epidemiológica del VIH-sida. SUMEVE. 2008*

Es de suma importancia tener en cuenta que si estos datos son alarmantes, el número de personas infectadas puede ser mayor debido al sub registro existente, el cual puede darse por varios motivos, no todas las personas positivas se han realizado exámenes o bien porque los exámenes han sido tomados en clínicas privadas y el resultado no ha sido reportado al sistema nacional de salud.

Se reconoce que el VIH y sida afecta diferentes esferas de la sociedad: salud, seguridad alimentaria, fuerza de trabajo, productividad, índice de desarrollo humano, deserción escolar y además "es una amenaza para la seguridad de los países" volviéndolo una emergencia internacional por el que todos y todas tenemos que trabajar para frenar dicha pandemia.

La Fuerza Armada no está excluida de este problema, al contrario desde siempre ha existido la tendencia a presentar más población infectada que la población civil, esto puede deberse a varios motivos:

1- Contar con una población acuartelada y joven.

2- Comportamientos que comparten con la sociedad en general:

- La alta movilidad a la que sus elementos se ven sometidos, alejándolos de sus familias por periodos prolongados.
- El desconocimiento sobre las medidas de prevención a tomar en cuenta.
- Los patrones machistas con los que han sido educados, que les enseña a tener múltiples parejas y sin protección.
- La ausencia de hábitos en los hombres para cuidar su salud y buscar ayuda medica.
- La poca o nula capacidad de la mujer para negociar el uso del condón.

Con los factores de riesgo antes mencionados el VIH, el sida y otras ITS influyen en la preparación de la FA, representan una amenaza para el desempeño de funciones secundarias vitales como son el responder a desastres naturales y la colaboración con otros países en misiones de paz, ya que los soldados desplegados al extranjero pueden contribuir a la propagación del VIH y/o llevarlo a sus comunidades de origen una vez concluida la misión.

Es por ello que el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2000, emitió la resolución 1308 que manifiesta:

"Teniendo presente la responsabilidad primordial que tiene el Consejo de mantener la paz y la seguridad internacional...1) expresa su preocupación por las consecuencias adversas que podría tener el VIH y sida en la salud del personal internacional

de mantenimiento de paz incluyendo el personal de apoyo…3) pide al Secretario General que adopte medidas adicionales para impartir formación al personal de mantenimiento de la paz en cuestiones relativas a la prevención de la propagación del VIH y sida y a este respecto que siga avanzando en las normas de orientación antes del despliegue y la capacitación permanente sobre estas cuestiones para todo el personal de mantenimiento de paz; 4) alienta a los estados miembros interesados a que incrementen la cooperación internacional entre sus órganos nacionales competentes para prestar asistencia en la elaboración y ejecución de políticas de prevención, examen y asesoramientos voluntarios y confidenciales y tratamiento en relación con el VIH y sida para el personal que vaya a ser desplegado en operaciones internacionales de mantenimiento de paz"

En consideración a la resolución 1308 y en busca de una respuesta regional estructurada, las Fuerzas Armadas de 19 países de América Latina unificaron esfuerzos para formar el comité de Prevención y Control del sida a nivel Latinoamericano, COPRECOS-LAC, a nivel Centroamericano con la participación de cuatro países (Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua) han conformado en el marco de la conferencia de las Fuerzas Armadas Centroamericanas COPRECOS-CFAC.

COPRECOS Fuerza Armada de El Salvador en respuesta a dicha iniciativa entre otras acciones, se propone de manera continua y sistemática educar, prevenir y brindar atención integral en Salud Sexual y Reproductiva, ITS, VIH y sida, a todos los hombres y mujeres que la conforman, introduciendo la temática en las Escuelas de Formación Militar para lo que se ha elaborado el presente **"Manual de Capacitación en Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y Prevención del VIH, Sida e Infecciones de Transmisión Sexual"** que servirá como guía a los/as facilitadores/as para desarrollar tan importantes temáticas. Este manual está acompañado de un cuaderno de ejercicios para los y las estudiantes.

III- PROPOSITO DEL MANUAL

Proporcionar a los y las facilitadoras del Plan de Adiestramiento las herramientas técnicas, elaboradas con lenguaje apropiado hacia la población a la que van dirigidos, para facilitarles la tarea de promover en el personal con que laboran, una visión amplia en torno a la Salud Sexual y Reproductiva y contribuir a la prevención del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y del sida.

IV- METODOLOGÍA

Para la elaboración de estos materiales educativos en SSR, derechos sexuales y reproductivos, equidad de género, ITS, VIH y sida dirigido a jóvenes y adultos de la Fuerza Armada de El Salvador se plantea una metodología problematizadora, participativa, reflexiva y lúdica.

Esto se hace con la finalidad de la persona que reciba el conocimiento, encuentre la información significativa y funcional en otras palabras, que le guste y lo motive a seguir buscando información referente al tema, que sienta que le puede ser de utilidad en su vida, llevándole a modificar conductas aprendidas con anterioridad para su propio beneficio y ayudándole a resolver efectivamente diferentes problemáticas a las que se enfrente.

Por lo tanto, para que la educación sea efectiva y especialmente en el caso de la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual incluyendo el VIH y sida, se hace necesario que tanto docentes como alumnos/as retomen los conocimientos previos aprendidos y adquiridos durante su proceso de socialización con la familia, escuela y otros, para que hagan una reestructuración del conocimiento motivándolos a un cambio de comportamiento; con esto no se quiere decir que lo aprendido con anterioridad sea bueno o malo, simplemente que necesita ser modificado para obtener una mejor efectividad en las respuestas esperadas.

En este proceso de promoción, prevención y atención de la Salud Sexual y Reproductiva, las ITS y el VIH-sida es de suma

importancia que cada uno/a que sea beneficiado con este material saque sus propias conclusiones, las que podrá poner en práctica ayudándole a cuidar su salud de manera integral y a prevenir diversas infecciones relacionadas con sus prácticas sexuales.

La metodología se plantea de tal forma que lleva al/a alumno/a a confrontarse con sus prácticas habituales en SSR, a través de dinámicas que le hagan reflexionar, cuestionarse y aprender en conjunto; de esta manera si colaboramos en la transformación de la educación, es posible que tengamos una población mejor informada, con capacidad de decidir y planificar su vida, redundando en beneficios físicos y mentales para si 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. En algunos momentos es conveniente reanimar al grupo con alguna dinámica de animación acorde al tema que se está desarrollando, para luego analizarla a la luz de los objetivos de aprendizaje de la sesión.

V- PERFIL DEL O LA FACILITADORA

Con el paso del tiempo se ha creado la conciencia de que un buen facilitador es aquel o aquella que inspira confianza y entusiasmo a las personas que orienta; capaz de generar el diálogo y el respeto de la palabra y opiniones de cada persona; por lo que es importante plasmar algunos elementos que le serán valiosos como características que deberá cultivar y funciones que tendrá que poner en práctica para ser un/a buen/a facilitador/a en la tarea de planear, realizar y evaluar las sesiones de trabajo educativo.

Una de las características de un/a buen/a facilitador/a es el respeto a las diferencias individuales, pues cada persona cuenta con información propia que ha ido adquiriendo a través del tiempo

con su propia experiencia de vida y con diferentes necesidades de aprendizaje que resolver.

Un/a facilitador/a será además un/a profesional **con conocimientos de la temática** y con la disposición de hacerse cargo de la organización, conducción y evaluación de actividades de aprendizaje.

Entre sus funciones más importantes se encuentran: alentar al grupo, mantener la comunicación abierta con y entre los/as participantes, comprender el contenido de la información que va a socializar, evitar juzgar a los/as participantes, reconocer los límites de sus propios conocimientos, mantener un ambiente de confianza, respetar las opiniones distintas a las suyas, promover la participación de todos/as, ayudar a reconocer problemas y a buscar soluciones, reconocer y respetar los distintos ritmos de aprendizaje de cada participante, aliviar la tensión en situaciones difíciles, proveer contención cuando sea necesario, promover el respeto y la tolerancia y dar apoyo adicional a los/as participantes que lo requieran.

El/a facilitador/a busca que el aprendizaje sea significativo, es decir, que la realidad cobre un significado distinto a la luz del nuevo conocimiento; y que sea funcional, para que logre ser efectivamente utilizado por la persona.

Por lo antes mencionado, es necesario partir de situaciones de la realidad que requieren de soluciones, contar con información especializada y actualizada, técnicas que permitan la discusión, elaboración de conclusiones, argumentaciones, generalizaciones y de confrontaciones con actitudes que requieran de cambios para que favorezcan el aprendizaje significativo y funcional.

VI- ESTRUCTURA DE CADA UNA DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE

Para que la construcción del conocimiento tenga sentido para las personas que van a recibir y utilizar este material se propone un proceso con orden lógico, con materiales de apoyo que nos permitirán poco a poco desarrollar habilidades y capacidades en los/as participantes.

Cada sesión a desarrollarse cuenta con la siguiente estructura:

1. **TEMÁTICA:** Menciona en forma generalizada y resumida el contenido de aprendizaje de la sesión.

2. **TIEMPO APROXIMADO:** El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo del grupo, sin menoscabo del aprendizaje.

3. **PROPÓSITO:** Ubicar a los/as participantes en el trabajo que se va a realizar en esa sesión y sobre todo lo que se pretende alcanzar en esa jornada.

4. **OBJETIVOS:** Pormenoriza los aprendizajes que se busca obtener en la sesión.

5. **CONTENIDOS:** Detalla la lista de contenidos de la sesión.

6. **MATERIALES DE APOYO:** Enlista los materiales que se utilizarán a lo largo de la sesión y deben prepararse con anterioridad a cada sesión de aprendizaje.

7. **DESARROLLO:** Indica paso a paso, las actividades que el grupo con ayuda del facilitador va a realizar para lograr los objetivos de aprendizaje.

8. **CUADERNO DE LECTURA Y EJERCICIOS PARA PARTICIPANTES:** Este consta exclusivamente de lecturas y ejercicios a desarrollar durante las jornadas educativas.

Con estos materiales se espera contribuir al desarrollo personal y profesional de cada uno y una de los integrantes de la población uniformada de las escuelas de formación militar. El propósito final es la modificación, enriquecimiento y adquisición de habitos sexuales y reproductivos saludables y que puedan todos y todas juntos y juntas frenar la pandemia del VIH y el sida dentro de nuestra Fuerza Armada.

VII Desarrollo del manual

LAS METAS DE UNA VIDA SALUDABLE

1

UNIDAD

TEMÁTICA 1:

EL PLAN DE VIDA COMO ELEMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Conocer los elementos que tiene un plan de vida y la importancia de elaborar uno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Incrementen conocimientos sobre el plan de vida y su utilidad
- Se interesen por elaborar un plan de vida
- Practiquen su elaboración

CONTENIDO:

- Plan de vida
- Elaboración de Plan de vida

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1. **Material de apoyo 1**: Ejercicio: “Imaginando el futuro” (en el cuaderno de ejercicios)
2. **Material de apoyo 2:** Ejercicio: “Mi visión personal” (en el cuaderno de ejercicios)
3. **Material de apoyo 3:** Ejercicio: “Mi Plan de vida” (en el cuaderno de ejercicios)
4. Hojas de papel

Para Facilitadores/as

1. **Material de lectura 1:** “Proyecto o Plan de vida”

DESARROLLO:

1. La jornada inicia comentando el por qué es importante incluir esta temática en su plan de adiestramiento, se les motiva a participar y poner de su parte para adquirir los conocimientos necesarios para el desarrollo de su vida.

2. Luego, el/a facilitador/a les pide que abran el cuaderno de trabajo en la página que contiene (**material de apoyo1**) Ejercicio: "Imaginando el futuro", lo lee en voz alta y pide que resuelvan el ejercicio en una hoja de papel, de acuerdo a lo que piensan será su vida hasta los 75 años. (les dice a los/as participantes que pueden contestar las preguntas que le sean más fáciles) a continuación, el ejercicio:

» Imagínate que mañana es tu cumpleaños número 75 y que vas a tener una gran celebración con los familiares y amigos/as más cercanos/as.

» Piensa qué te gustaría que ellos dijeran de tí… sobre lo que hiciste en tu vida, con qué y cómo tú ayudaste al bienestar de otras personas y de tu comunidad; qué dejas en este mundo para que tus amigos/as hijos/as y familiares se acuerden de ti.

» Imagínate cómo fue tu carácter, brindaste consejos, permitiste que las personas se te acercaran o preferiste mantenerlos a distancia.

» Para ti cuáles fueron los valores más importantes.

» Ahora que llegas a los 75 años piensa ¿te sientes satisfecho de lo que hiciste con tu vida?, ¿lograste todo lo que te propusiste?, ¿piensas que seguiste los pasos indicados para alcanzar tus metas?

3. Al finalizar el ejercicio el/a facilitador/a pide a dos voluntarios/as para que compartan su experiencia con todo el grupo.

4. A continuación, con apoyo del **material de lectura 1,** el/a facilitador/a reflexiona con el grupo acerca de la importancia que tiene elaborar un plan de vida desde que se está joven, enfatizando que al planificar es importante plantearse metas realizables, para ello de manera sencilla les explica ¿Qué son las metas? Una meta es algo específico que se quiere alcanzar (un viaje, un nuevo trabajo, encontrar una pareja, seguir en el ejército, etc.) y para lo que se tiene que trabajar. Estas metas pueden ser a corto, mediano y/o largo plazo (Estas últimas son los sueños).

5. Una vez que se les ha aclarado qué son las metas, el/a facilitador/a les invita a elaborar su plan de vida, para ello les da las siguientes indicaciones:

   Primero les invita a reflexionar sobre su manera de ser, ya que ese será el punto de partida que les permitirá evaluar y decidir cada paso que darán en el transcurso de su vida. Pueden pensar en sus habilidades, gustos, capacidades, carácter.

   Luego les dice que piensen como les gustaría ser en el futuro…dentro de 10 años, y elaboren **(material de apoyo 2)** ejercicio **"Mi visión personal"** del cuaderno de trabajo.

Para plantearse la visión personal cada uno/a puede hacerse las siguientes preguntas:

¿Dónde viviré, cómo viviré?

¿Casado/a, acompañado/a, soltero/a?

¿Cuáles serán mis logros?

¿Qué tipo de pareja deseo?

¿Cómo me prepararé para el futuro?

Cuando tengan clara "Su visión personal" les pide que piensen en una o más de las respuestas anteriores (metas) ¿cómo pueden hacer realidad esa visión?, ¿cuál es el camino que deberán seguir?

El/a facilitador/a les explica que el resultado obtenido de cada uno/a se llama "Mi plan de vida" (en esas metas), les dirá en forma breve y sencilla que es un plan de vida (ver material de lectura del/a facilitador/a)

6. Ahora, en una hoja de papel, resuelven el (material de apoyo 3) ejercicio "Mi Plan de vida" que se encuentra en el cuaderno de trabajo, respondiendo a las siguientes preguntas:

   ¿Por qué? ¿Cuáles son nuestras razones y por qué queremos hacerlo?

   ¿Cómo? ¿Qué pasos tendremos que dar para alcanzarlo?

   ¿Cuándo? ¿Para cuándo daremos cada uno de los pasos para alcanzarlo?

   ¿Qué? ¿Qué necesitamos para poder alcanzarlo?

7. Para terminar, les propone que escriban un compromiso para con ellos mismos de elaborar un plan de vida en las metas que quieran y las revisen con frecuencia para ver si están en el camino que se propusieron o desean hacer modificaciones.

8. El/a facilitadora hace hincapié en que las metas y sueños que se propongan tienen que ser realizables, por ejemplo mi meta es terminar mis estudios porque sueño con alcanzar un nivel técnico ó aprender un oficio, que se enfoquen en eso y escriban cuales son los pasos a seguir para alcanzar su sueño.

MATERIAL DE LECTURA 1

"EL PROYECTO O PLAN DE VIDA…"

Todos y todas tenemos sueños para el futuro. Queremos ser una persona conocida o exitosa, tener un negocio o una profesión. Es decir, algo que además nos ayude a satisfacer nuestras necesidades económicas y personales; estas aspiraciones expresan nuestros deseos y son los objetivos o metas que tenemos para nosotros/as y nuestro futuro.

Alcanzar ese futuro no es fácil. Requiere de mucho esfuerzo y perseverancia. Debemos entrar en acción y no esperar que las cosas ocurran por si solas. Es nuestro futuro y tenemos que construirlo día con día.

Algunas personas tienen muchos sueños y los cambian continuamente. Eso no es malo Los sueños son maravillosos y motivan a trabajar duro. Ayudan a pensar y a planificar.

A veces es difícil identificar una **profesión, una carrera o un oficio** que nos gusta, pero mientras tanto podemos dedicarnos a desarrollar nuestros talentos y habilidades lo que nos ayudará a tener experiencias valiosas que nos puedan servir en el futuro. Entre los talentos están la inteligencia lógico-matemática (ingenieros), la inteligencia verbal (profesores/as oradores, vendedores), la inteligencia musical, la inteligencia espacial (arquitectos/as, aviadores/as, dibujantes), la inteligencia sinestésica, (costurera, sastre, motoristas) la inteligencia naturalista (médicos/as, áreas de salud), la inteligencia interpersonal (como nos relacionamos con nosotros mismos/as) y la inteligencia intrapersonal (como nos relacionamos con los/as demás).

No dejemos que los sueños se limiten a aquello que vemos a nuestro alrededor. Es bueno conocer otras realidades. Debemos ser flexibles por si las cosas cambian. Si perseveramos y cambiamos cuando es necesario, llegaremos bien a nuestro futuro. Posiblemente tendremos más de una carrera o un oficio en nuestra vida. Por eso estaremos preparados para que de acuerdo a nuestros talentos aprovechemos las oportunidades que se nos presenten. Ocurrirán muchas cosas y dificultades que tendremos que ir superando con creatividad y optimismo.

Para contar con la información que necesitemos podemos leer, utilizar internet o hablar con personas que saben y quieran ser nuestros/as consejeros/as.

También debemos contar con **metas** inmediatas y concretas que queremos que sucedan mañana, la próxima semana o el próximo año, también metas a mediano y largo plazo. Una meta es algo específico que queremos alcanzar y para lo cual debemos trabajar. Cuando logramos una meta, nos da una sensación de satisfacción y orgullo por haber logrado algo; nos sirve de prueba, de que cuando nos proponemos algo, lo podemos lograr; e inmediatamente nos planteamos otra, así vamos creciendo. Prácticamente los sueños son las metas a largo plazo.

Para cada meta, debemos construir un buen **plan.** Y respondernos a las siguientes preguntas:

¿Por qué? Cuáles son nuestras razones y por qué queremos hacerlo

¿Cómo? ¿Qué pasos tendremos que dar para alcanzarlo?

¿Cuándo? Para cuándo daremos cada uno de los pasos para alcanzarlo

¿Qué? ¿Qué necesitamos para poder alcanzarlo?

La buena **toma de decisiones** puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas, que es una opción entre dos o más posibilidades. Es una actividad diaria y tendremos que tomar cientos de decisiones para alcanzar nuestras metas. Un buen truco es mirar hacia delante y pensar en todo lo que pudiera pasar si hacemos o dejamos de hacer algo. Es algo así como **predecir resultados o consecuencias.** Mientras más hábiles seamos para predecir resultados, seremos mejores a la hora de tomar decisiones.

Puede ser difícil **mantenernos enfocados en nuestras metas y sueños**, cuando otras personas nos desmotivan y nos dicen que nunca lograremos alcanzarlas y peor si nos dicen que nos relajemos y nos divirtamos. En realidad el logro de las metas y la diversión pueden ir juntos, pero tenemos que aprender a organizar el tiempo. No dejemos que nos desmotiven. Los hombres y las mujeres somos igualmente capaces, aun que no contemos con las mismas oportunidades.

A veces aparecen grandes obstáculos en nuestro camino, esos se llaman contratiempos. Nuestra forma de **enfrentar los contratiempos** determinará que tan eficaces seremos alcanzando nuestros sueños. Pueden aparecer como cosas que no podemos controlar, como cambio en la situación financiera de la familia. Cuando ocurren tendremos que usar toda nuestra creatividad y nuestra fuerza para solucionar el problema.

Posiblemente hasta tengamos que **cambiar de sueños**, pero solamente es eso, cambio de sueños. Nuestros sueños nuevos nos llevarán a un futuro mejor, si nos fortalecemos y somos perseverantes.

TEMÁTICA 2:

VALORES Y DERECHOS HUMANOS EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR).

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia de conocer sus valores y derechos, así como los de las otras personas para ejercitar la SSR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen los valores que practican cotidianamente en la SSR
- Reconozcan la importancia de los derechos humanos en su vida y la de otras personas.

CONTENIDOS:

1. ¿Qué es la SSR?
2. ¿Qué son los valores ?
3. ¿Cómo aprendemos y practicamos los valores?
4. ¿Qué son los derechos y la importancia que tienen?

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1. Ejercicio 1 “Casos de estudio para identificar valores” (cuaderno de ejercicios)
2. Ejercicio 2: “Conociendo los Derechos” (cuaderno de ejercicios)

Para el/a facilitador/a

1. **Solución ejercicio 1:** “Casos de estudio para identificar valores”
2. **Solución ejercicio 2:** “Conociendo los Derechos”
3. **Material de lectura 1:** “Los Valores”
4. **Material de lectura 2:** “Los Derechos Humanos y la Salud Sexual y Reproductiva

DESARROLLO:

1- El/a facilitador/a da la bienvenida y hace un breve recordatorio de lo aprendido en la jornada anterior usando preguntas como la siguiente:

¿Qué aprendimos en la jornada anterior?

Mencione algún compromiso adquirido en su plan de vida.

2- A continuación el/a facilitador/a pregunta a los/as participantes qué saben sobre valores y da una breve explicación sobre el tema (**Ver material de lectura 1**).

3- Después les pide que resuelvan en una hoja de papel el **Ejercicio 1** "Casos de estudio para identificar valores" (cuaderno de trabajo).

4- Después de analizar los casos y reconocer el problema de no practicar valores, reflexionan en plenaria sobre la importancia de practicarlos en su vida diaria.

5- Al finalizar el ejercicio anterior les pide que resuelvan el **ejercicio 2** "conociendo los derechos" que se encuentra en su (cuaderno de trabajo) para ello da las siguientes instrucciones:

· En el **ejercicio 2** del cuaderno de trabajo encontrarás algunos de los derechos más relevantes con sus respectivos conceptos. Sin embargo, están de manera desordenada, por lo que en una hoja de papel colocarás flechas que relacionen el derecho con el concepto correcto.

6- Para cerrar la jornada el facilitador apoyado en el **material de lectura 2**, hace un resumen de los derechos humanos relacionados con la SSR y pide a los participantes den ejemplos de cómo lo aplicarían a su vida diaria.

MATERIALES DE APOYO:

Solución Ejercicio 1:

CASOS PARA IDENTIFICAR VALORES

CASO 1

Juan se esmera por aprender bien en su oficio, repara carros en el ejército. Sus superiores opinan que él es un buen trabajador y se relaciona bien con sus compañeros.

Valores que practica Juan:

(Trabajo, eficiencia, compañerismo, la importancia de aprender)

CASO 2

Carlos, un recluta, busca que los demás hagan su trabajo, si puede, echa la culpa de lo mal hecho a otros.

Valores que NO practica Carlos:

(Honestidad, responsabilidad, trabajo, compañerismo, sinceridad)

CASO 3

Federico quedó huérfano cuando tenía 15 años, es el mayor de tres hermanos se dedicó a trabajar y se encargó de sacar adelante a sus dos hermanos. Luego formo pareja.

Valores que practica Federico:

(Responsabilidad, disciplina, compromiso, solidaridad, perseverancia, amor).

CASO 4

Roberto era un hombre casado, responsable con su familia, pero conoció a otra muchacha y decidió abandonar a su esposa e hijos, a quienes no les ayuda económicamente.

Valores que NO practica Roberto

(Responsabilidad, lealtad, sinceridad, respeto).

CASO 5

Alberto se casó hace tres años con Ana, juntos han trabajado duro, están planificando cuando y cuántos/as hijos/as van a tener, están pagando una casita.

Valores que practica la pareja:

(Perseverancia, solidaridad, equidad, responsabilidad, compromiso, disciplina, amor).

CASO 6

Ana trabaja en una fábrica jornada completa y José solo medio tiempo, cuando Ana llega de trabajar, la casa está desordenada y sucia, José pasa toda la tarde viendo televisión.

Valores que NO practica José

(Solidaridad, equidad, cooperación, colaboración, responsabilidad, compromiso, iniciativa, amor).

CASO 7

María quedó viuda hace cinco años, está enferma y desde entonces sus hijas se turnan para cuidar de ella con mucho cariño.

Valores que practican las hijas:

(Solidaridad, responsabilidad, lealtad, compromiso, colaboración).

CASO 8

Raúl tuvo cinco hijos, ahora vive en un asilo para ancianos y nadie llega a visitarle.

Valores que NO practican los hijos de Raúl

(Responsabilidad, compromiso, solidaridad, amor).

CUADRO DE VALORES PARA UTILIZAR EN LOS CASOS ANTERIORES

Solución Ejercicio 2: CONOCIENDO LOS DERECHOS

• Perseverancia	• Solidaridad
• Eficiencia	• Creatividad
• Sinceridad	• Honradez
• Iniciativa	• Justicia
• Confianza	• Compañerismo
• Trabajo en equipo	• Equidad
• Respeto	• Cooperación
• Orden	• Colaboración
• Responsabilidad	• Disciplina
• Lealtad	• Amor
• Puntualidad	• Amistad
• Seguridad	
• Compromiso	

A continuación encontrarás derechos y conceptos de manera desordenada por lo que vas a dibujar una flecha que indique cuál es el concepto que corresponde a cada derecho.

Nº	DERECHO		EJEMPLOS DE CUANDO LOS EJERCEMOS
1	Derecho a la Libertad, seguridad e integridad personales.		1- Si nos enfermamos los servicios de salud tienen que guardarnos la confidencialidad.
2	Derecho a la información y a la educación.		2- Todas las mujeres deben tener acceso a servicios de salud para partos sin riesgo. Todos los hombres deben tener acceso a métodos anticonceptivos.
3	Derecho a la igualdad y a la no discriminación.		3-Las personas pueden decidir cuando tener hijos y cuantos.
4	Derecho a la intimidad y a la privacidad.		4-Nadie puede ser obligado a hacer lo que no quiere por ejemplo tener relaciones sexuales.
5	Derecho a la libertad de pensamiento.		5-Todas las personas pueden obtener conocimientos para cuidar su salud reproductiva.
6	Derecho a la atención y protección de la salud.		6-Todos podemos reunirnos para buscar solución a los problemas.
7	Derecho a la integridad física y psíquica.		7-Todos podemos pensar en lo que creemos y respetar en lo que creen los demás.
8	Derecho a la libertad de reunión y participación.		8-Todos los hombres y todas las mujeres tienen igualdad de oportunidades y nadie debe ser rechazado por ser mujer o portador del VIH.

MATERIAL DE LECTURA 1

Los Valores

Cuando hablamos de valores, nos referimos a aspectos tanto materiales como espirituales, que contribuyen a que las personas puedan lograr las metas que se propusieron.

Los valores son caminos que nos indican por donde ir en la vida, como la honestidad, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. Es importante aclarar que son inconscientes y automáticos, de acuerdo a como pensamos.

La familia, la escuela, la comunidad, la radio, los periódicos, las películas y la televisión nos enseñan valores.

Es importante recordar que por valores entendemos las ideas o convicciones que las personas se forman de la realidad, guían nuestras acciones y brindan la capacidad para juzgar y valorar nuestros actos y los de otras personas, dependiendo de los valores que una persona tenga así va actuar y tomar decisiones en su vida.

Es importante reconocer que los valores tienen atributos:

De contenido: ¿Cuál **conducta** es importante?.

De intensidad: ¿Qué tan **importante** es esa conducta? (de acuerdo al sistema personal de valores "lo que es importante para mí, puede no ser importante para otra persona"). Nuestros valores nos ayudan a tomar una determinada posición ante la vida, es casi imposible ser neutrales en nuestros pensamientos y reacciones; convirtiéndose en la capacidad de elegir, estimar o desestimar, de sopesar, de guiar la acción y de darle sentido a la misma.

Definición de valor: una definición sencilla de valor es la importancia que le damos a las cosas que nos interesan para la vida personal y convivencia adecuada en una cultura dada, no todas las culturas tienen los mismos valores.

¿Para qué sirven los valores en la sociedad salvadoreña?: Los valores en la sociedad salvadoreña nos sirven para enrumbar nuestra vida, a través de acciones que nos ayudan a relacionarnos de la mejor forma con los demás.

El practicar a diario los valores nos beneficia a mejorar las relaciones humanas con otras personas, nos permite sentirnos bien con nosotros mismos/as.

MATERIAL DE LECTURA 2

Derechos humanos en la SSR

"Por una mejor perpetuación de la especie humana

Por mejores relaciones entre hombres y mujeres y

Por una mejor salud durante toda la vida"

Salud Sexual y Reproductiva (SSR) es el proceso de bienestar físico, mental, emocional y social y no solo la mera ausencia de enfermedades en lo relacionado al aparato sexual y reproductivo de hombres y mujeres y sus funciones y procesos; y consiste en la posibilidad de llevar una vida sexual y reproductiva satisfactoria.

Considera la importancia de la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres y el apoyo del padre, la madre, los familiares y amigos/as, la escuela y la sociedad en general para que se cumpla ese proceso de bienestar.

Derechos humanos en la SSR

Tomando como punto de partida, el resultado fundamental de las conferencias sobre Población y Desarrollo celebradas en el Cairo en 1994 y sobre la mujer en Beijing 1995 se llegó al consenso de que los derechos sexuales y reproductivos son parte integral de los derechos humanos universales.

En primer lugar, los derechos humanos son las necesidades vitales de todas las personas reconocidas universalmente y exigidas ante la ley. Ellos permiten a las personas desarrollar plenamente sus capacidades y potencialidades durante toda la vida, representan valores y aspiraciones éticas de la humanidad, no tienen jerarquía, ni relación de orden y son inviolables, indivisibles, interdependientes e irrenunciables (UNFPA 2003)[2]

"Los derechos reproductivos son también derechos humanos, y como tales cumplen con todas las características de los mismos. Garantizan el desarrollo sano, seguro y satisfactorio de la vida de todas las personas, sin distinción de sexo, edad, etnia, nacionalidad, condición socioeconómica, creencias políticas o religiosas, etc. Estos derechos se basan en la dignidad humana y la libertad que como personas tenemos todas y todos para decidir acerca del ejercicio de nuestra salud sexual y nuestra salud reproductiva (UNFA 2003).

"Es fundamental comprender que el ejercicio de los derechos reproductivos implica además, reconocer la existencia de responsabilidades sobre la propia vida, sobre el propio estado de salud sexual y reproductivo, también existen deberes como son: estar informados/as y adoptar comportamientos que contribuyan al desarrollo de una sexualidad sana y relaciones personales afectivas y respetuosas (UNFPA 2003)".

En relación a la salud sexual y reproductiva existen, entonces, derechos humanos que son inalienables, irrenunciables y universales y que competen a todas las personas.

A continuación se mencionan algunos de los derechos más relevantes:

1- Derecho a la Libertad, seguridad e integridad personales

Todas las personas tenemos derecho a disfrutar y controlar nuestra vida sexual y reproductiva y ninguna persona estará sujeta a embarazo, esterilización a abortos forzados.

---

2 Mano a mano módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes/ María Ureña Salazar, Grant Delgado, Karina y Sánchez Calvo Laura-1ª ed-San José Costa Rica Fondo de Población de Naciones Unidas 2006.

El ejercicio de la libertad abarca varios aspectos, entre los cuales están:

- Tener acceso a información oportuna y científica acerca de la sexualidad y la reproducción.
- Decidir si tener o no relaciones sexuales íntimas.
- Definir la finalidad del ejercicio de la sexualidad: afectividad, comunicación, procreación.
- Tener libertad de formar o no una familia.
- Elegir el estado civil: casado soltero, unión libre.
- Decidir tener o no tener hijos/as, el número de estos/as y el espaciamiento entre ellos/as, lo que implica autonomía reproductiva y elaboración de un plan de procreación debidamente guiado (Facio,2003).
- Tener libertad para el uso y elección adecuada de métodos anticonceptivos.

Todos los seres humanos tenemos derecho a un entorno social y familiar seguro, por lo tanto, es importante tomar en cuenta los derechos de las demás personas, las limitaciones sociales e institucionales y los deberes que son inherentes a cada derecho.

2- Derecho a la información y a la educación

Hombres y mujeres tenemos derecho a recibir información científica, actualizada, oportuna y suficiente sobre la salud sexual y reproductiva, los métodos anticonceptivos y los problemas que pueden o no ocurrir en el parto, de tal manera que nuestras decisiones al respecto sean tomadas de acuerdo a nuestra voluntad y consentimiento (Facio 2003).

Esto igualmente implica la responsabilidad del estado y sus instituciones a la información y educación precisa, así como para buscar otras vías de información al respecto.

3- Derecho a la igualdad y a la no discriminación

Todos los seres humanos tenemos derecho al libre acceso a la información, educación y servicios en salud sexual y reproductiva, sin importar el color, sexo, orientación sexual, estado civil, posición familiar, edad, idioma, religión, opinión política, condición y origen social, nacionalidad entre otras razones.

4- Derecho a la intimidad y a la privacidad

Protege la vida privada de la persona y su familia, la intimidad es el espacio del cuerpo y de la mente de la persona, nadie puede acceder a el si nosotros/as no le damos el consentimiento. Tenemos el derecho a decidir quién puede y quien no entrar a nuestra intimidad.

5- Derecho a la libertad de pensamiento

Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestros pensamientos, ideas y sentimientos en materia de salud sexual y reproductiva y otros asuntos relacionados, de igual forma se deben respetar los pensamientos de otras personas.

6- Derecho a la atención y protección de la salud

Tener acceso a diferentes servicios de salud que respondan a diferentes necesidades de información, de tal manera que sea posible tomar decisiones informadas y responsables.

También implica el acceso a servicios y medidas de anticoncepción, con métodos saludables, seguros, eficaces y accesibles para todas las personas que los demanden. Incluye protección a la maternidad y paternidad, embarazos y partos sin riesgos y servicios diferenciados para personas jóvenes.

7- Derecho a la integridad física y psíquica

Todas las personas tenemos derecho a vivir libres de torturas, tratos crueles, inhumanos y degradantes. Nadie puede ser lastimado en su cuerpo, mente o en sus relaciones familiares, afectivas o sexuales.

8- Derecho a la libertad de reunión y participación

Todos/as tenemos derecho a realizar actividades que influyan en los gobiernos para lograr que otorguen prioridad a la salud y los derechos en materia de sexualidad y de reproducción. La participación ante este derecho inicia con la participación de la vida familiar y ciudadana de forma pacífica y responsable.

TEMÁTICA 3:

PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA EQUIDAD DE GÉNERO

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Identificar nuevas formas de relacionarse respetando los derechos en SSR que tienen los hombres y las mujeres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

» Identifiquen y practiquen los derechos sexuales y reproductivos en las relaciones entre hombres y mujeres.

» Identifiquen actitudes y prácticas que promueven la equidad de género.

CONTENIDOS:

1- Diferencia entre género y equidad de género

2- Promoción de la equidad de género.

3- Práctica de los derechos de la SSR en sus relaciones con hombres y mujeres.

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes:

1- **Ejercicio 1:** Construyendo la igualdad "(cuaderno de ejercicios) con la historia de María Elena

2- **Ejercicio 2:** "Promoviendo la equidad de género"(cuaderno de ejercicios)

Para Facilitador/a

3- Material de lectura: ¿Qué es el género? y ¿Qué es la equidad de género?

DESARROLLO:

1- La jornada inicia con un breve recordatorio de la jornada anterior, el/a facilitador/a les pide que recuerden ¿cuándo ejercitamos los derechos en SSR?

2- El/a facilitador/a les invita a leer una historia (cuaderno de ejercicios, **ejercicio 1**) sobre "Construyendo la Igualdad"**.**

Indicaciones:

» Les pide que lean el cuento.

» En una hoja de papel bond, escriban las partes del cuento donde se observan relaciones de igualdad entre hombres y mujeres en el cuento.

» Donde se observa igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

» Responde las Preguntas ¿Crees que es posible que en la vida real hombres y mujeres tengan relaciones de igualdad?¿Crees que es posible que en la vida real hombres y mujeres tengan iguales oportunidades? Si o No y ¿por qué?

3- Antes de dar inicio al siguiente ejercicio el/a facilitador hace un breve resumen acerca de lo que es "la equidad de género" (**material de lectura**).

4- A continuación el/a facilitador/a los divide en 6 grupos y les da un ejemplo a cada grupo para que realicen el **ejercicio 2** "Promoviendo la equidad de género" (Cuaderno de ejercicios)**.**

Indicaciones:

» Observa el cuadro a continuación y lee cuidadosamente los ejemplos de inequidad y sugerencias para relaciones con equidad.

» En una hoja de papel, coloca el número de la respuesta que piensas promueve las relaciones con equidad.

» En plenaria dirás porque seleccionaste esa respuesta y qué compromiso personal adquieres para promover relaciones equitativas con tu la familia y en la Fuerza Armada.

5- El/a facilitador/a retroalimenta sobre las relaciones de equidad si lo considera necesario.

MATERIAL DEL EJERCICIO 1:

"La Historia de María Elena"

María Elena tiene 23 años, fue a pasar consulta a un hospital nacional porque se siente débil, está embarazada de su quinto hijo, en el hospital le dicen que la van a esterilizar, ella no quiere porque su marido se enojaría mucho; entonces se encuentra a una doctora, que le pregunta si quiere información sobre cómo cuidar su salud y si desea espaciar a los/as hijos/as. Ella dice que sí y que si puede invitar a su marido, así los dos sabrán qué hacer para cuidarse y tener mejor salud.

María Elena se va a la casa y le cuenta a Juan, su esposo, sobre lo que la doctora del hospital le dijo y él dice que está de acuerdo en ir con ella a que la doctora les dé información ya que él la ama y no quiere que su salud se siga dañando. En el hospital reciben información adecuada y actualizada sobre como prevenir y espaciar embarazos, diferentes métodos anticonceptivos, también les explica la esterilización en hombres y mujeres, se van a casa, lo conversan y llegan a la conclusión de que Juan se operará para no tener más familia.

María Elena y Juan tienen 3 niñas y 1 niño, todos asisten a la escuela, a la mamá de Juan le parece raro que la niña mayor siga en la escuela y le dice que Sarita ya aprendió a leer y a escribir ¿por qué no la sacas de la escuela? y que ayude a cuidar a sus hermanitos; Juan le dice que él ya lo habló con su esposa y que ambos llegaron al acuerdo de querer que sus hijos tengan igualdad de oportunidades y que como pareja le van a pagar los estudios hasta donde ellos puedan.

A Pedrito, el hijo varón mayor de María Elena y Juan, siempre le ha gustado el Futbol y es seguidor del FAS, el profesor de matemáticas les dice que todos los alumnos que lo acompañen al partido FAS-AGUILA, les regalará un punto si van con el Águila, Pedrito le cuenta a su papá y a su mamá, los dos le dicen que lo piense bien pues ellos le han enseñado a defender lo que él quiere y en lo que cree, que ellos le van a apoyar en su decisión.

Así que Pedrito prefiere decirle al profe de mate, que a él le gusta como juega el FAS.

SOLUCIÓN AL EJERCICIO 2:
"Promoviendo la equidad de género"

AMBIENTE	EJEMPLOS DE INEQUIDAD	SUGERENCIAS PARA RELACIONES CON EQUIDAD
FAMILIA Una buena cantidad de mujeres trabajan fuera del hogar y contribuyen con la economía familiar, se han convertido en proveedoras económicas y a la vez continúan teniendo bajo su responsabilidad el bienestar de la familia y el hogar. En cambio los	**Ejemplo 1:** María llega a la casa después de trabajar 8 horas en la fábrica, al llegar tiene que revisar las tareas de su hijo, limpiar, lavar, cocinar y dejar todo arreglado para el siguiente día. Juan, su esposo, también trabaja 8 horas, al salir de trabajar se va un rato con sus amigos/as dando tiempo para que María tenga lista la cena y el niño ya esté dormido. Cuando María le pide ayuda en los quehaceres de la casa le dice que él trabaja todo el día y que está cansado.	1. Así tiene que ser, el hombre ya trabaja lo suficiente fuera de casa. 2. Es responsabilidad de la mujer educar y encargarse de todo lo de la casa, no importa que trabaje afuera. 3. Mujeres y hombres trabajan igual para proveer mejor calidad de vida a la familia, colaborándose en las tareas del hogar y teniendo ambos derecho al descanso. (Respuesta correcta)

hombres en su mayoría continúan asumiendo el rol exclusivo de proveedor. Educados como proveedores, trabajan fuera de la casa y no colaboran en las labores domesticas.		
EDUCACIÓN Las niñas tienen menos posibilidades de ir a la escuela, limitándoles su acceso a la vida laboral. Los hombres tienen mejores oportunidades de educación.	**Ejemplo 2:** Carlita fue a la escuela a regañadientes del papá para que aprendiera a escribir. A la mitad del primer grado la sacó de la escuela para que le ayudara a su mamá en los oficios de la casa. Cuando se acompañó, su esposo la golpeaba, ella no se atrevía a dejarlo pues tenía que mantener a sus hijos y en todos los trabajos aún para emplearse como doméstica le exigían que pudiera leer y escribir. Su hermano Miguelito estudió, se fue al norte y nunca más se supo de él.	**1.** **1-**Mujeres y hombres tienen derecho a estudiar y poder alcanzar un mejor nivel de vida. (Respuesta correcta) 2. El hombre necesita estudiar, pues es quien provee el sustento a la familia. 3. Las mujeres no necesitan estudiar para dedicarse a las tareas de la casa.
EN EL TRABAJO En el trabajo la mujer tiene que luchar y demostrar su capacidad para obtener respeto de otros/as. La maternidad se convierte en un problema.	**Ejemplo 3:** Antonia y Sergio son una pareja joven, Antonia ocupa un lugar de jefatura en una empresa que tiene sucursales en otros países y José es un teniente de la Fuerza Armada. Los dos tienen bastantes responsabilidades y dos niños de 6 y 7 años.	1. Está bien que el salario de la mujer sea menor al del hombre pues él provee. 2. La pareja se apoya para brindar un tiempo de calidad a la familia y ambos tienen iguales derechos en la familia y en el trabajo. (Respuesta correcta)

En ocasiones tiene menos salario que los hombres aunque desarrollen las mismas actividades. El hombre no tiene que demostrar sus capacidades, “sabe” porque es hombre.	El jefe le dice a Antonia que debe ir a ver el funcionamiento de la empresa que tienen en otro país por lo que deberá ausentarse por 15 días, José le dice que esta es la tercera vez en el año que ella sale y que está descuidándolo a él y a sus hijos. Ella le dice que él se ausenta una semana cada dos meses por motivos laborales, José le responde que no es lo mismo que si el sale es porque tiene que cumplir órdenes y está buscando un buen futuro para su familia y no descuida nada. Le sugiere a Antonia que abandone el trabajo y se dedique al trabajo de casa.	**3-** Los hijos/as son una elección y no son motivo para negarles ascensos a las mujeres.
COMUNIDAD En la comunidad la mujer no tiene lugar en los espacios públicos. La mujer se dedica a cosas de la casa y cuidar la salud de la familia. Los hombres son los encargados de tomar decisiones en beneficio de toda la comunidad.	**Ejemplo 4:** En la comunidad Las Lagartas, la mujer de Evaristo, decidió irse para los Estados Unidos a trabajar, él se ha quedado a cargo de cuidar la casa y a los hijos. Cuando hay reunión de padres y madres en la escuela, las demás mujeres lo ven mal y se ríen de él porque piensan que no sabe nada sobre el cuidado de los hijos. Además cada vez que un niño se le enferma y va a la unidad de salud, le dicen que llame a la abuela o alguna tía a dar la información del niño, ya que los hombres de “eso” nada saben.	1. La mujer solo sirve para tomar decisiones que tengan que ver con los niños/as, las mujeres no saben de créditos. 2. Para los hombres lo único importante es decidir sobre carreteras y beneficios para la comunidad, los niños y niñas son cosas de mujeres. 3. Mujeres y hombres tienen derechos y deben cuidar de la educación, salud y alimentación de la familia. (Respuesta correcta)

EN LA POLÍTICA Si es en la comunidad la mujer tiene voto pero no tiene voz. La voz y el voto corresponden a los hombres. En la capital la mujer ha logrado subir algunos escaños, aun su participación es muy pobre.	**Ejemplo 5:** En la comunidad Santa Carolina van a elegir al nuevo alcalde. Cuando van a elegir al candidato, el grupo de mujeres de la comunidad propone a una de sus integrantes para ocupar el puesto de alcaldesa pues tiene mucha capacidad. Los hombres de la comunidad se oponen rotundamente y dicen que ese no es un puesto que puede ser ocupado por una mujer, porque no tiene la capacidad que se necesita para el cargo.	1. Hombres y mujeres tienen capacidad para asumir diferentes papeles dentro de la directiva y en cualquier puesto político que sea necesario. Lo que cuenta es su preparación e inteligencia. (Respuesta correcta) 2. La mujer no tiene capacidad para participar en política. 3. Sólo los hombres tienen la capacidad intelectual y emocional de tener cargos de decisión.
SALUD A la mujer se le enseña que es la responsable de cuidar la salud de su familia. A los hombres se les enseña que es “señal de debilidad” el cuidar de su propia salud, tampoco deben cuidar la de otros.	**Ejemplo 6:** Andrés y Catalina son una pareja con varios años de casados; Catalina mira que su esposo cada día se está poniendo pálido y delgado, le aconseja que vaya a la Unidad de salud, para que lo vea el doctor. Él le dice que no tiene nada, que con un par de alka-seltzer que se tome se le va a quitar el malestar estomacal que tiene. Así pasa un tiempo, hasta que finalmente decide ir a consultar porque los malestares son muchos. Cuando pasa consulta el doctor le dice que tiene que mandarlo al hospital porque está grave, una semana más tarde fallece.	1. Las mujeres son las únicas encargadas de cuidar la salud de ellas y de su familia. 2. Mujeres y hombres, tienen la responsabilidad y el derecho de cuidar de su salud. (Respuesta correcta) 3. Los hombres son fuertes, no necesitan ir al doctor.

MATERIAL DE LECTURA

¿Qué es el género?

Es una construcción social, es la forma como educamos de forma diferente a hombres y a mujeres para que vivan con normas diferentes.

¿Qué es equidad de género?

Es educar y relacionarnos en forma igualitaria, es decir, sin fijarnos si somos hombres o mujeres.

Es atender las necesidades en forma equitativa, es decir, de acuerdo a la edad y al sexo.

Es reconocer que no existen cualidades exclusivas para hombres y para mujeres.

Es reconocer que cada persona es única, irrepetible y valiosa, sin importar si es hombre o mujer. No sé es más valioso por ser hombre o mujer.

Es tratarnos con dignidad y respeto, reconociendo que todos somos inteligentes, sin tomar en cuenta si somos hombres y mujeres.

Es permitir que ejerza el liderazgo la persona que posee conocimientos, actitudes y prácticas necesarias para orientar en un momento y lugar determinado, sin ejercer violencia y sin tomar en cuenta si es hombre o mujer.

Es garantizar el ejercicio de los derechos humanos en forma igualitaria para hombres y mujeres.

Es tener igualdad de oportunidades en la formación de pareja, la familia, la educación y el trabajo sin importar si se es hombre o mujer.

TEMÁTICA 4:

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Identificar causas y consecuencias en la violencia de género y se propongan evitarla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Conozcan qué es la violencia de género
- Reconozcan las causas que promueven la violencia de género
- Reconozcan las consecuencias de la violencia de género

CONTENIDOS:

- Qué es violencia de género
- Causas y consecuencias de la violencia de género

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

- Ejercicio 1: “Los artistas”
- **Material de lectura**: ¿Qué es la violencia de género?

Para Facilitador/a

- Guiones para la presentación del sociodrama del ejercicio 1
- **Material de lectura:** ¿Qué es la violencia de género?

DESARROLLO:

1- Se inicia con un breve recordatorio de la jornada anterior con la pregunta ¿Qué aprendí sobre la equidad de género? y mi compromiso para practicar la equidad.

2- El/a facilitador forma:

a) dos grupos de 4 o 5 personas cada grupo para que representen dos sociodramas **(material de apoyo 1 del cuaderno de ejercicios).**

b) A cada grupo le entrega un guión de un sociodrama y les dice que los actores pueden agregar más elementos si así lo desean.

c) El resto de los participantes observan el desarrollo de los mismos.

3- Después de cada sociodrama reflexionan con ayuda de las preguntas que se encuentran al final de los sociodramas.

4- Después de la discusión sobre los sociodramas, con ayuda del/a facilitador/a analizan: ¿Qué es la violencia de género?, las causas y consecuencias de la violencia de género, los diferentes tipos de violencia de género que pueden darse y los lugares a los que puede acudir para denunciar la violencia de género **(material de lectura en el cuaderno de ejercicios).**

Nota: es posible que en su grupo nadie quiera participar en un sociodrama o simplemente no saben cómo hacerlo, si este es su caso, lea despacio y en voz alta cada sociodrama, para que el grupo comprenda con claridad el contenido de los mismos, al finalizar cada guión, entable una discusión con su grupo, asegurándose que han comprendido lo que es violencia de género.

5- Al finalizar la discusión en Plenaria, cada uno/a dice cual es su compromiso para evitar que se continúe ejerciendo la violencia de género.

Ejercicio 1

Guiones para la presentación del sociodrama

Grupo 1:

Carlos y Andrea se conocieron hace 10 años y decidieron formar una familia, tienen 8 años viviendo juntos, tienen dos niñas de 6 y 4 años. A Carlos le gustaba tomar y cada vez lo hacía con más frecuencia, cuando llegaba a casa con sus tragos le gustaba obligar a Andrea tener relaciones sexuales con él, cuando ella le reclamaba por el estado de borrachera en que llegaba, Carlos la golpeaba mucho, en varias ocasiones la mandó al hospital y le decía que él podía hacer con su dinero lo que quisiera, para eso trabajaba y ella era una mantenida que no sabía hacer nada. Cuando la veía en el suelo toda golpeada y a sus hijas llorando, él le pedía perdón y le juraba que nunca más volvería a hacerlo, Andrea le creía siempre hasta que un día la golpeó tanto que cuando llegó al hospital falleció.

¿Cuál tipo de violencia se ha ejercido?

Física, psicológica, sexual.

Preguntas para analizar el sociodrama:

Es importante que ahora digan que vieron en el sociodrama:

- ¿Cuál tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Cómo cree que se sintieron las niñas al ver como su padre trataba a su madre?.
- ¿Creen que estos problemas son frecuentes en las parejas?
- ¿Qué piensan que sentía Andrea cuando Carlos la trataba así?
- ¿Qué sentía Andrea cada vez que Carlos le pedía perdón?
- ¿Qué sintió Carlos cuando a causa de sus golpes murió Andrea?
- ¿Al morir Andrea a dónde van las niñas?
- ¿Qué se podría hacer para que esto no suceda?
- ¿Crees que si Carlos o Andrea hubieran buscado y encontrado ayuda esta muerte podría haberse evitado?
- ¿Cómo te sentirías si Andrea fuera tu hija o tu madre?

Grupo 2:

Miguel y Felipa tenían 6 meses de andar de novios, Miguel era muy celoso y no le gustaba que Felipa le hablara a nadie, porque sentía que era una falta de respeto para él. Hasta que un buen día le propuso a Felipa que vivieran juntos, se la llevó a su casa manteniéndola encerrada sin siquiera poder visitar a su familia. Así pasa Felipa un mes hasta que puede escapar de la casa de Miguel y se va a la casa de sus padres. Miguel insiste y la golpea en la calle, se la vuelve a llevar prometiéndole que ahora todo será diferente, pero Miguel con engaños la sigue teniendo encerrada y ahora la golpea dejándola morada para tener la seguridad de que no se le escapará. Un buen día Felipa logra fugarse y se va a poner la denuncia a la Policía.

¿Cuál Tipo de violencia se ha ejercido?

Psicológica y social.

Preguntas para analizar el sociodrama:

Es importante que ahora digan que vieron en el sociodrama:

- ¿Cuál tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Cómo cree que se sentía Felipa al saber que la persona que ella amaba la trataba de esa forma?
- ¿Creen que estos problemas son frecuentes en las parejas?

» ¿Qué sintió Felipa cuando Miguel no cumplió su promesa?

» ¿Cómo se habrán sentido la madre y el padre de Felipa al no poderse comunicar con su hija?

» ¿Qué habrá pensado la madre y el padre de Felipa, cuando ella les contó su vida con Miguel?

» ¿Qué piensas que podrías hacer para que esto no suceda?

» ¿Crees que Miguel necesita ayuda? ¿Por qué?

» ¿Cómo te sentirías si Felipa fuera tu hija?

MATERIAL DE LECTURA 1

¿Qué es la violencia de género[3]?

Se conoce como **"violencia de género"** a todo maltrato físico o emocional que reciben las mujeres solo por el simple hecho de ser mujeres. Pero también es violencia de género que un hombre sea maltratado por una mujer.

La violencia de género puede ser causada a la mujer por la pareja o por extraños, incluye agresión física, sexual o psicológica, mutilación genital (le quitan el clítoris para que no sienta placer en las relaciones sexuales) y en algunos casos se puede llegar hasta la muerte.

También se considera violencia de género, todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina al otro sexo en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

En otras palabras la **violencia de género** se basa en las relaciones de poder existentes entre hombres y mujeres, en las que la sociedad ha dado al hombre el derecho sobre todo y la mujer debe someterse a las órdenes de éste.

Tipos de violencia

Existen diferentes tipos de violencia y se pueden clasificar de la siguiente forma:

» Violencia Física: La violencia física es aquella que puede ser vista por otros, ya que generalmente deja huellas externas. Se refiere a empujones, mordiscos, patadas, puñetazos, etc., causados con las manos o algún objeto o arma.

» Violencia Psicológica. La violencia psicológica aparece siempre que exista otro tipo de violencia.

3 Adaptado de Concha García Hernández, Psicóloga Máster en Ansiedad y Estrés www.psicoteraperutas.com/ paginas personales/concha/violenciadegenero.htm

La violencia psicológica se caracteriza por: amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer y en algunos casos al hombre, desvalorizando su trabajo y sus opiniones.

Dentro de la violencia psicológica, también se encuentra la violencia económica, en la que el agresor o agresora controla los ingresos que la pareja recibe, obligándole a entregarle sus ingresos y ser él o ella quien hace uso exclusivo del dinero.

- También existe la violencia "social", en la que el agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola de su entorno y limitando así un apoyo social; de esta manera evita que otros/as se den cuenta de la violencia que está siendo víctima la persona, alejando la posibilidad de que reciba algún tipo de apoyo.
- La Violencia Sexual. Se ejerce mediante presiones físicas o psicológicas que tienen como objetivo obligar a la pareja o a otra persona a tener una relación sexual no deseada mediante presión, amenazas de muerte y uso de fuerza.

Algunas causas de violencia de género

Es importante decir que la violencia de género se aprende como "natural" en un hogar violento y en una comunidad violenta; es la forma en que habitualmente vemos que las personas se relacionan, llegándose a pensar que esa es la forma correcta de relacionarnos.

A continuación se encuentran algunas causas de violencia de género con una pequeña definición que nos ayuda a comprender mejor su significado:

Machismo: Son las actitudes y prácticas sociales que el hombre tiene que hacer para demostrar que es hombre, por ejemplo ser un gran bebedor, golpeador, violento; de esta forma compite con otros hombres y demuestra poder sobre la mujer quien es "inferior" a él, según se le ha educado.

Sumisión de la mujer: la mujer tiene que obedecer en todo al hombre, no debe pensar por ella misma.

Relaciones de inequidad: no se atienden por igual las necesidades de hombres y mujeres, por ejemplo: en muchos lugares la mujer no recibe la misma calidad de alimentación que los hombres.

Relaciones de desigualdad: hombres y mujeres no tienen iguales oportunidades por ejemplo: para asistir a la escuela, tener mejores oportunidades laborales, entre otros.

Todo lo anteriormente expuesto reafirma la falsa creencia de que el hombre es el único que puede tomar decisiones acertadas y que la mujer solo sirve para obedecer y encargarse de las tareas del hogar.

Algunas consecuencias de la violencia de género

MUJER	HOMBRE
Baja autoestima	Baja autoestima
Niega el maltrato	Aumento en adicciones (alcohol, drogas)
Sensación de impotencia	Problemas económicos
Pérdida de la independencia y de la autonomía	Puede sentirse culpable pero no cambia su conducta
Aislamiento	Homicida
Soledad	Cárcel
Muerte	Se queda solo

LUGARES A LOS QUE SE PUEDE ASISTIR EN CASO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

INSTITUCIÓN	TELÉFONO
Policía Nacional Civil	2261-2494
Instituto de Estudio de la Mujer Norma Virginia Guirola de Herrera (CEMUJER)	2220-8105
ISDEMU	2221-2020 y 2221-2100
Asociación de Mujeres Las Dignas	2284-9550 y 2284-9552
Procuraduría para la Defens de los Derechos Humanos	2212-1954

ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD 2

TEMÁTICA 1:

LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

» Reconocer los componentes de la salud sexual y reproductiva.

» Identificar aspectos saludables y no saludables de la SSR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

» Reconozcan qué es la Salud Sexual y Reproductiva SSR.

» Reconozcan los componentes de la SSR y sus beneficios.

CONTENIDOS:

» ¿Qué es la SSR?

» Componentes de la SSR.

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes:

1- **Ejercicio 1** "Escribiendo el final de las historias…"

2- **Material de lectura:** Salud Sexual y Reproductiva

Para Facilitador/a

3- **Material de lectura**: Salud Sexual y Reproductiva

DESARROLLO

1- La jornada inicia con la retroalimentación del día anterior, el/a facilitador pregunta ¿Qué aprendieron sobre la violencia de género?

2- Luego el/a facilitador/a comenta brevemente el concepto de Salud Sexual y Salud Reproductiva **(material de lectura Salud Sexual y Reproductiva).**

3- A continuación el/a facilitador/a les dice que formen 12 grupos (uno para cada componente de la SSR) y busquen en su cuaderno **el ejercicio 1** "Escribiendo el final de las historias… " Les pide que lo lean y que en una hoja de papel bond escriban el final de la historia del componente que le tocó, que ellos/as consideran sería el adecuado para tener una buena salud sexual y reproductiva.

4- Ahora, en el cuaderno de ejercicios, leen el **material de lectura Salud Sexual y Reproductiva.**

5- Siempre tomando en cuenta el mismo final les pide que a través de una lluvia de ideas digan ¿qué pasaría si no se cumplen esos componentes?

6- Para cerrar la jornada les pregunta que aprendieron este día y cual es el compromiso que adquieren para que estos componentes sean efectivos en la Fuerza Armada.

MATERIALES

"Ejercicio 1: Escribiendo el final de las historias"

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
1-DERECHOS HUMANOS	1-Se refiere al respeto de los Derechos Humanos de cada persona, con énfasis en los Sexuales y Reproductivos.	1-Felipe está en el ejército y les cuenta a sus compañeros/as que sus padres quieren imponerle el número de hijos/as que tiene que tener; que además no tiene porque consultarle a su compañera. Entonces los compañeros/as le dan información sobre los derechos sexuales y reproductivos. Y entonces….

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
2-EQUIDAD DE GÉNERO	2-Se refiere al trato igualitario y equitativo para hombres y mujeres.	2-Carlos y María se graduaron con honores en la Escuela Militar, el y ella son capaces, inteligentes y saben tomar buenas decisiones pero a Carlos le dan mejores cargos…. Y entonces….
3-PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO	3-Se refiere a conocer cómo funciona la violencia sexual y de género, como prevenirla y como identificar los beneficios para combatirla.	3-A Pedro en su casa le enseñaron que el que manda en la casa es el hombre y para ello tiene que golpear a la mujer, el quiere a su esposa y no quiere seguir golpeándola. Y entonces…
4-INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC)	4-Son las acciones informativas, educativas y de comunicación para promover el cambio de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en SSR.	4-En una Unidad Militar los jefes están alarmados porque cada vez después de las licencias aumentan el número de compañeros/as con ITS. A pesar de que en enfermería se les reparten condones y se les da alguna información sobre como prevenir las ITS. Y entonces…
5-SEXUALIDAD	5-Se refiere a las prácticas sexuales saludables y responsables.	5-Adrián es un joven que no entiende porque su pareja le reclama relaciones sexuales satisfactorias, tanto para él como para ella…. Y entonces….
6-SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	6-Son las acciones para promover la información, prevención y una atención integral de los y las adolescentes de acuerdo a sus necesidades en SSR.	6-A Julita en su casa solo le han dicho cuidado y salís embarazada de Ramón, que ya te vino tu regla y ahora sos mujer, pero ella no entiende, a la escuela llegan de la Unidad de Salud… Y entonces…

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
7-SALUD MATERNA	7-Se refiere a las acciones informativas, educativas y de atención en salud para el cuidado de la mujer durante el embarazo, parto y post-parto, con el apoyo de ella misma, su pareja, la familia y la comunidad.	7-Carmencita se acompañó hace 6 meses y ahora ve que su estómago le está creciendo pero no tiene información sobre cómo manejar un embarazo, Rodrigo su compañero la ve rara, la familia de él dice que ella está embarazada y que ese es problema de Carmencita, que él nada tiene que hacer, los dos deciden ir a la unida de salud. Y entonces…..
8-PLANIFICACIÓN FAMILIAR	8-Es el derecho de toda persona a planificar el número de hijos y el espaciamiento entre ellos con el método de planificación familiar de su elección, de manera voluntaria y previa información y consejería.	8-A Luisa y José en su casa les dijeron que cuando se casen van a tener los hijos/as que vengan, pero ellos piensan que algo pueden hacer para no tener tantos hijos/as. Y entonces…
9-INFERTILIDAD	9-Es el derecho de toda persona de recibir la atención que sea requerida, con el fin de poder procrear, al presentar problema de infertilidad.	9-Aída y Mario se casaron hace 5 años y todavía no pueden tener hijos/as, la familia los molesta mucho diciéndoles que ya es hora de que tengan familia, a ellos les da vergüenza y a pesar de que se llevan bien, su matrimonio está a punto de terminarse, por lo que deciden…. Y entonces.
10-PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE CÁNCER DE APARATO REPRODUCTOR DE MUJERES Y HOMBRES	10-Se refiere a la importancia de informar, educar, prevenir y atender los cánceres del aparato reproductor (mama, útero, cuello cérvico uterino, próstata, entre otros) tanto de la mujer como del hombre.	10-Angelita se da cuenta que en la Unidad de salud de su pueblo están motivando a mujeres y a hombres para que se hagan el examen del cáncer ella le dice a Antonio su esposo que sería bueno que los dos se lo hagan… Y entonces.

COMPONENTES DE LA SSR	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿CUÁL SERÁ EL FINAL DE CADA HISTORIA?
11-ATENCIÓN DEL CLIMATERIO MASCULINO Y FEMENINO	11-Son las acciones informativas, educativas y de atención para disminuir los daños durante el climaterio.	11-Víctor siente que hay cambios en su cuerpo, que está menos potente que antes, está asustado porque no sabe qué hacer y no quiere decirle a su esposa los cambios que está teniendo. A su vez su esposa Juanita tiene resequedad en la vagina y no sabe qué hacer….Y entonces.
12-PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LAS ITS, VIH Y sida	12.Se refiere a las acciones para dar a conocer lo que son la ITS, el VIH y sida, sus causas, consecuencias, cómo prevenirlas y a combatir el estigma y discriminación de las personas que las padecen.	12-Al Destacamento Militar han llegado a dar charlas para la prevención, causas y consecuencias de las ITS-VIH y sida, les invitan a hacerse la prueba del VIH…Y entonces…

MATERIAL DE LECTURA

Qué es la Salud Sexual y Reproductiva:

Salud sexual [4]:

"Proceso continuo e integral de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. Los tres aspectos se integran por medios positivamente enriquecedores y potencian la personalidad, la comunicación y el amor. Para que se logre una salud sexual, es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen que exista la posibilidad de gozar de relaciones sexuales placenteras y seguras libres de coerción, discriminación y violencia" (OMS/OPS, 2000; FONDO OPEC/UNFPA, 2004) (UNDP, UNFPA, WHO, HRDP, 2004).

4 Adaptado de: Mano a Mano, módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes /Marta Ureña Salazar, Grant Delgado, Karina y Sánchez Calvo Laura- 1ª ed. San José Costa Rica UNFPA 2006.

Salud reproductiva:

La Salud reproductiva está relacionada con la calidad de vida, la paternidad y maternidad responsable y sin riesgo, la buena salud de la madre y del niño que está por nacer, alimentación y cuidado de niños, niñas, adolescentes, adultos/as y ancianos/as.

Es la forma de cómo nos vemos a nosotros/as mismos/as, es como cuidamos nuestra salud, no abusamos de bebidas o sustancias que hagan daño a nuestro organismo, es la capacidad que tenemos de evitar embarazos no deseados, evitando muertes prematuras, planificar cuando y cuántos hijos/as deseamos tener; es la libertad de seleccionar a la persona con la que queremos formar pareja, disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos de tener hijos/as si no lo queremos[5].

Es el derecho del hombre y de la mujer de recibir información científica actualizada, tener acceso a métodos de planificación seguros, así como el derecho de recibir atención adecuada en salud.

La Salud Sexual Reproductiva es el estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema sexual y reproductivo y sus funciones y procesos.

La Salud Sexual y Reproductiva implica:

- Capacidad de disfrutar de vida sexual satisfactoria y sin riesgos.
- Acceso a métodos anticonceptivos de su elección que sean seguros, eficaces, aceptables y a precio asequible.
- Procrear con libertad y decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia
- Derecho a obtener información sobre aspectos de salud sexual y reproductiva

Otro factor importante a tomar en cuenta es la higiene sexual para hombres y mujeres.

¿Qué es la higiene sexual?

La higiene sexual son las actividades que tienes que realizar cada día para conservar tu salud y prevenir enfermedades relacionadas a lo sexual, ejemplo de ello es la limpieza o baño diario de tus órganos genitales.

Es muy importante que conozcas tu cuerpo, no tiene nada de malo ni pecaminoso que lo veas y lo toques para reconocerte a ti mismo/a, así podrás más fácilmente detectar cualquier cambio el cual muchas veces puede salvarte la vida.

Para esto puedes auxiliarte con un espejo y observarte detalladamente, recuerda que ningún cuerpo es igual a otro, por lo tanto, lo importante es que lo conozcas

---

5 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual "manual para profesionales de atención primaria de la salud, información, herramientas y recursos. Ester Corona Vargas, Gema Ortiz (compiladoras).

y aprendas a amarte y aceptarte tal y como eres. Esta sugerencia es válida para cualquier edad.

A continuación se detallan algunos consejos para cuidar la higiene sexual de hombres y mujeres

Hombres[6]:

Si no eres circuncidado, es decir no te hicieron la operación para quitarte la piel que recubre la cabeza del pene, llamada prepucio, tendrás que hacerla para atrás y lavarte muy bien con agua y jabón de baño para evitar que se acumule grasa, que produce olores desagradables.

También es muy importante que revises los testículos para ver si hay algún cambio en la textura de la piel o si sientes algún endurecimiento extraño para que visites a tu médico, pues los estudios dicen que el 90% de cáncer en los testículos se detecta en hombres jóvenes y es curable si se descubre a tiempo.

Mujeres:

Las mujeres también tienen que tener mucho cuidado para limpiar y examinar sus genitales, es bueno que cada vez que la mujer vaya al baño a orinar se limpie de la vagina hacia el ano, es decir de adelante para atrás, con esto disminuirá el riesgo de tener infecciones en sus genitales. Y del ano para atrás cuando va a defecar.

En algunos lugares todavía existe el mito que “las mujeres no tienen que bañarse durante su período menstrual” nada más lejos de la realidad, es un tiempo en que la mujer debe poner mucho cuidado en la higiene y cuido personal.

También es necesario que adopte la práctica de auto examinarse los pechos al menos una vez al mes preferentemente 8 días después que ha pasado su menstruación, para identificar si hay cambios en ellos como puede ser el aparecimiento de algún bulto extraño o secreción cuando no se está amamantando. Cualquier cambio tiene que ser reportado al médico/a, le puede salvar la vida.

6 Adaptado de www.salud.gob.mx

TEMÁTICA 2:

EL NOVIAZGO Y SUS FUNCIONES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia de vivir un noviazgo responsablemente y las complicaciones de un embarazo no planificado, especialmente en adolescentes y jóvenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes

- Identifiquen algunas características del noviazgo responsable
- Identifiquen los problemas que para hombres y mujeres tiene un embarazo no planificado especialmente en adolescentes.

CONTENIDOS:

- Noviazgo
- Embarazo en adolescentes

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1- **Material de lectura1:** ¿Qué es el noviazgo?

2- **Material de lectura 2:** Embarazo en adolescentes

Para Facilitadores/as

1- **Material de apoyo 1**: Preguntas para la doble fila

2- **Material de apoyo 2:** Situaciones que pueden pasarle a cualquiera

3- **Material de lectura 1:** ¿Qué es el noviazgo?

4- **Material de lectura 2:** Embarazo en adolecentes

5- Papeles para escribir preguntas

DESARROLLO

1- Para iniciar la jornada el/a facilitador/a hace una breve retroalimentación de la jornada anterior, pide que a través de una lluvia de ideas recuerden los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva y las ventajas que tiene para cada uno/a.

2- El/a facilitador/a les dice que antes de iniciar el ejercicio leerán los **materiales de lectura 1 y 2** ¿Qué es el noviazgo? Y el embarazo en adolescentes.

3- Luego el/a facilitador/a les dice que van a hacer un ejercicio llamado "la doble fila"[7] para ello da las siguientes indicaciones:

» Coloquen 2 filas de sillas una frente a la otra y les pide que se sienten

» Cuando todos/as están sentados les dice yo voy a hacer diferentes preguntas y ustedes en pareja van a discutir la respuesta.

» Para estar seguros de que todos y todas van a hablar, cada pregunta que yo haga primero será contestada por la fila izquierda y cuando yo de una palmada habla la persona de la fila derecha.

» Al terminar de discutir cada pregunta la persona que se encuentra al final de la fila derecha se levanta, las demás se corren y la persona que se levantó se sienta al principio de la fila y así cada vez hasta que el/a facilitador/a dice que ya terminaron las preguntas **(material de apoyo1 preguntas para la "doble fila").**

4- Al terminar de contestar las preguntas el/a facilitador/a tiene doblados varios papelitos (el número de papelitos es igual al número de participantes) **(material de apoyo 2 situaciones que pueden pasarle a cualquiera).**

» Pide a cada uno/a de los integrantes tome un papel y que no lo lea hasta que todos/as lo tengan en sus manos.

» Cuando todos/as han leído lo que les salió en el papel se le pide uno/a por uno/a que diga ¿qué impresión le causo recibir esa noticia?, ¿cómo se siente? y ¿cómo piensa enfrentar esa situación?

» Si no hay mujeres en el grupo no importa lo puede tomar un hombre pidiéndole se imagine la situación.

5- Para cerrar la jornada el/a facilitador/a apoyado/a en los materiales de lectura 1 y 2, aclara las dudas que hayan quedado, reforzando la importancia de vivir un noviazgo sin riesgos y los problemas que trae en embarazo a temprana edad.

---

7 Adaptado de Vamos a jugar otra vez/juegos y dinámicas para la educación 1ª.ed. San Salvador, El Salvador, Asociación Equipo Maíz.

MATERIAL DE APOYO 1:

Preguntas para "Doble fila"

1. ¿A qué edad piensan es conveniente tener novio/a?
2. ¿Por qué se vuelve importante en el o la adolescente tener novio/a?
3. ¿Conocer a otras personas nos ayuda a identificar las características que queremos tenga la persona con la que formaremos pareja? Si o no y ¿por qué?
4. ¿Es necesario tener relaciones sexuales con el/a primer/a novio/a?
5. Debemos exigir la "prueba de amor" si o no y ¿por qué?
6. Y si el resultado es un embarazo no deseado ¿A quién crees le causa más problemas? ¿a un hombre? ¿por qué? o ¿a una mujer? ¿Por qué?

MATERIAL DE APOYO 2:

Situaciones que pueden pasarle a cualquiera

- ¡Estas embarazada!
- ¡Tu novia está embarazada!
- ¡Tuviste un aborto!
- ¡Tu novia murió en el parto!
- ¡Dejaste de estudiar para apoyar a tu compañera y a tu hijo/a!
- ¡Te echaron de la casa por estar embarazada!
- ¡Tienes VIH!
- ¡Tienes gonorrea!

Material de lectura 1

¿Qué es el noviazgo?[8]

El noviazgo es una experiencia en la que dos personas que se atraen, viven por primera vez la extraordinaria aventura de los inicios del amor.

Es una costumbre social que tiene su fundamento en la atracción natural de los sexos y que tiene como finalidad el cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto.

8 Tomado de: www.adolec.org.mx/espadol/consult/novi.htm#anchor24044

De manera general se puede decir que los primeros noviazgos inician en la adolescencia, con la necesidad de conocerse más a si mismo/a y a otros/as, es una época en la que los amigos y amigas se vuelven más importantes que la misma familia, esto se debe a la necesidad que los/as jóvenes tienen de pertenecer a un grupo que sea semejante a ellos/as y se encuentren pasando sus mismos cambios físicos y emocionales.

Los primeros noviazgos o enamoramientos son importantes porque le van enseñando a el/a joven la manera de relacionarse con los demás y la oportunidad futura de seleccionar una pareja; también nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima y personalidad, ayuda a superar la inseguridad propia de la edad, además de aprender a comprender y respetar a los otros/as, por lo tanto, es una buena oportunidad para desarrollar la mejor parte de nosotros/as mismos/as.

Es decir, que los primeros noviazgos o enamoramientos nos ayudan a aceptar nuestro cuerpo e identidad sexual.

Es común que en los primeros enamoramientos se tienda a idealizar a la otra persona, siendo importante recordar que como todo ser humano, la otra persona y nosotros/as tenemos cualidades y defectos.

También es importante tomar en cuenta que generalmente los primeros noviazgos son de corta duración, lo cual es parte del proceso de conocernos y conocer a otros/as por eso es de suma importancia que en esta etapa **no** se pidan las "pruebas de amor", ya que estas pruebas pueden traer como consecuencia un embarazo no deseado a temprana edad, experiencia que generalmente tiene consecuencias muy desagradables para hombres y especialmente para mujeres, truncando sus sueños y el plan de vida que se habían trazado.

Los/as adolescentes y jóvenes saludables cultivan esta etapa de la vida fortaleciendo su autoestima, practicando actividades recreativas y deportivas.

Educándose sobre Salud Sexual Reproductiva, tomando decisiones saludables e inteligentes sobre su vida sexual, no dejándose llevar por presiones de compañeros y amigos y fortaleciendo el proyecto de vida.

Todo esto no es compatible con la prueba de amor, pero si a pesar de ello deciden tener relaciones sexuales, deben utilizar métodos de prevención de embarazos, ITS

Material de lectura 2

Embarazo en adolescentes[9]

La adolescencia trae consigo muchos cambios, en la apariencia física en lo biológico y en lo emocional, es también cuando aparece la primera menstruación en las mujeres y la primera eyaculación en los hombres y los "sueños húmedos", esto es señal de que el sistema reproductivo se está preparando para una posible fecundación; sin embargo, el desarrollo emocional todavía no está apto para tener hijos.

9 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual, Manual para profesionales de atención primaria de la salud, Esther Corona, Gema Ortiz (compiladoras)

Estudios demuestran que la mayoría de jóvenes no sabe que la primera menstruación indica la capacidad para quedar embarazada y la primera eyaculación capacidad para embarazar.

Algunas consecuencias físicas del embarazo en adolescentes:

- Aborto espontáneo por falta de madurez en los órganos sexuales
- Aborto provocado o inducido, generalmente son realizados de manera clandestina, (en El Salvador los abortos inducidos son castigados por la ley) utilizando herramientas no adecuadas provocando muchos daños en la salud de la joven, que pueden ir desde fiebre, incapacidad para volver a quedar embarazada, hasta la muerte.
- Muerte materno-infantil (muerte de la madre y el hijo/a).
- Desnutrición.

Algunas consecuencias emocionales:

- Sueños interrumpidos en mujeres y hombres.
- Sensación de frustración.
- Culpabilizar al niño o niña producto de esa relación por no poder cumplir sus metas.
- Baja autoestima.
- Sentimiento de culpa después de un aborto inducido.

Algunas consecuencias socio económicas:

- Menos oportunidad de obtener trabajos bien remunerados por falta de preparación.
- Violencia intrafamiliar.
- Pobreza.
- Dependencia económica.
- Abandono de estudios.
- Matrimonios o uniones precipitadas.

De acuerdo a datos epidemiológicos actualizados hasta el 2007 el 30.6%[10] de egresos hospitalarios de maternidad están constituidos por adolescentes de los 10 a los 19 años.

Es importante tener presente que generalmente los embarazos en adolescentes tienen como padre un hombre mayor; en la actualidad las leyes de El Salvador castigan hasta con 5 años de cárcel a todo hombre o mujer que tenga relaciones sexuales con menores de 18 años, debido a que la ley considera lo anterior como un abuso de poder del/a adulto/a sobre el/a adolescente. Sin embargo, para poder hacer efectiva la ley es necesario que se realice la respectiva denuncia.

10 Boletín informativo de indicadores en salud 2007 www.mspas.gob.sv

TEMÁTICA 3:
LA FORMACIÓN DE PAREJA Y LA VIDA EN PAREJA

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Identificar las condiciones convenientes para la formación de pareja y reconozcan que tienen el derecho a decidir cuando formar una pareja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes

» Reconozcan la importancia que tiene preparar las condiciones adecuadas para formar pareja.

» Reconozcan el derecho que tienen para decidir si forman o no pareja

CONTENIDOS:

1. Razones y condiciones para formar una pareja

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes:

Material de lectura 1: Formando pareja

Ejercicio 2: Condiciones para formar pareja

Para Facilitador/a

1- **Ejercicio 1:** Razones para formar pareja

2- **Ejercicio 2:** Condiciones para formar pareja

3- **Material de lectura**: Formando pareja

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a hace un breve recordatorio de la jornada anterior, les pide que reflexionen sobre ¿cómo aconsejarían a una adolescente para que no se embarace y a un adolescente para que no embarace?.

2- A continuación el/a facilitador/a les pide que se formen en grupos de 5 y que en una hoja de papel bond escriban al menos tres razones para formar una pareja. **(ejercicio 1)**.

Les da 5 minutos y les dice que lo pongan en un lugar visible y entre todos los/as participantes de común acuerdo y en plenaria digan el por qué piensan que esas son las razones más importantes para formar pareja y seleccionan las que a juicio de ellos/as son positivas **(+)** y cuáles son **negativas (-).**

Con ayuda del material de apoyo 1 el/a facilitador/a discute con ellos/as algunas otras razones que son + o – para formar pareja.

3- En el cuaderno de ejercicio leen el **material de lectura 1:** "Formando pareja" y discuten el contenido con el/a facilitador/a.

4- Luego les invita a que sigan en grupo y les distribuya una o dos preguntas a cada grupo dependiendo del número de grupos. Y escriban las respuestas adecuadas del **ejercicio 2** "Condiciones necesarias para formar una pareja" **del cuaderno de ejercicios,** luego de un tiempo prudencial les dice que lo coloquen en un lugar visible para que en plenaria discutan el por qué consideran importantes esas condiciones para formar pareja.

5- Al finalizar, en plenaria comparten las respuestas y el/a facilitador/a hace un breve resumen de lo dicho por los/as participantes.

MATERIALES

Ejercicio 1 (Posibles Respuestas)

Razones para formar pareja

» Para separarme de mi padre y madre **(-)**

» Porque necesito quien me haga la comida y me lave la ropa **(-)**

» Porque no quiero estar solo o sola**(-)**

» Para tener relaciones sexuales cuando yo quiera**(-)**

» Por amor **+**

» Porque quiero tener hijos/as **(-)**

» Porque hace mucho tiempo que estoy con él o con ella **(-)**

» Porque mi familia dice que ya es hora que forme pareja **(-)**

» Porque económicamente estaría mejor **(-)**

» Porque es la persona con la que se comparten intereses y planes en común**+**

» Porque ella está embarazada **(-)**

Ejercicio 2:

Condiciones para formar pareja

Algunas condiciones a tomar en cuenta para formar pareja:

» ¿Es importante la edad para formar pareja? Si o no y ¿por qué?

R/ si es importante la edad para formar pareja y de preferencia después de los 20 cuando se está física y emocionalmente preparado/a.

» ¿Tengo libertad o no de elegir cuando quiero formar pareja?

R/ Si, tengo libertad para elegir cuando formar pareja

» ¿Es un derecho de la salud sexual y reproductiva el formar o no formar pareja?

R/ Si, es un derecho de la SSR.

» ¿Es importante prepararse económicamente para formar pareja?

R/ Si, es importante para afrontar nuevas responsabilidades, de alimentación, vivienda y otras necesidades materiales.

» ¿Es importante para mí como hombre o como mujer estar preparado emocionalmente para formar una pareja?

R/ Si es importante y necesario tener una madurez emocional adecuada para practicar el amor, el respeto y la libertad, porque nadie es propiedad de la otra persona.

» ¿Qué pasa si no he cumplido con las condiciones que para mí creo son importantes?

R/ Entonces todavía no estoy preparado para formar pareja y debo trabajar en ello.

» ¿Qué podría pasar si me obligan a formar una pareja, antes de haber cumplido con mis metas?

R/ Busquemos la manera de no llegar a ello, evitando los embarazos no planificados y no prometamos lo que no podemos cumplir.

Material de lectura

Formando Pareja

Generalmente al ser humano le gusta estar en compañía de otros seres humanos de diferente sexo o de su mismo sexo y en ocasiones gustan de establecer una relación cercana e íntima con otra persona.

Es importante que el/a adolescente o joven pase por las fases de enamoramiento de manera saludable antes de decidirse a formar una pareja estable, ya que al haber experimentado ese proceso le ayuda a madurar y a distinguir que es la atracción sexual y el enamoramiento o primer/os noviazgos del verdadero amor.

El amor para formar pareja tiene algunas características[11]:

- Dejamos de pensar en nosotros/as como el centro del universo y tomamos en cuenta los deseos y necesidades del (a) otro(a).
- Comprendemos que todos/as somos seres humanos con virtudes y defectos, ya no idealizamos al ser amado, aceptándolo/a tal como es.
- Dejamos de enseñar solo las cosas buenas que tenemos y nos presentamos tal como somos, aún sabiendo que algunas veces vamos a desencantar a la otra persona.

Hay autores que dicen que "el amor real implica el conocimiento, cuidado y respeto de la persona amada y la disposición para el crecimiento y disfrute de la individualidad de cada uno"[12]. Es decir que si bien es importante y necesario compartir intereses comunes, regulando el tiempo de trabajo, recreación de pareja y familiar, el cuidado físico y emocional de los/as hijos/as; también es importante cuidar a los/as amigos/as para satisfacer la necesidad de relación con otras personas más allá de la pareja y familia.

"Las convenciones internacionales de derechos humanos dicen que el matrimonio debe contraerse con el libre y pleno consentimiento de los cónyuges"[13], sin embargo, esto no siempre se cumple y muchas mujeres contraen matrimonio sin su consentimiento y son uniones arregladas por sus padres.

En nuestro país es bastante común en algunos niveles socioeconómicos que la mujer (adolescente) forme pareja con un hombre mayor, obligada o no. Pasado un tiempo la abandona y regresa a casa de sus padres, quienes ya no la aceptan de regreso porque ya es "una mujer que tiene marido", violando por completo la libertad que esta tiene de elegir o no elegir pareja.

Derecho de formar pareja

Es importante tener en cuenta que un derecho básico de los derechos sexuales y reproductivos es el llamado "Derecho a la libertad, seguridad e integridad personales" el cual dice que cada ser humano tiene la libertad de formar o no formar una familia, tiene la libertad de decidir el estado civil que desee: casado, soltero o en unión libre, de igual manera puede decidir cuándo y cuántos hijos/as tener[14].

---

11 Manual Tú, Tu vida, Tus sueños

12 Adaptado de: Hablemos de Salud Sexual, Manual para profesionales de atención primaria de la salud, Esther Corona, Gema Ortiz (compiladoras)

13 Población derechos reproductivos y salud reproductiva, con especial referencia al VIH/SIDA, informe conciso Naciones Unidas, Nueva York 2003.

14Adaptado de mano a mano, módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes 1ª ed. San José Costa Rica FNUAP 2008

TEMÁTICA 4:

La planificación de la familia

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Identificar las condiciones para la formación de una familia y los métodos de planificación familiar, que les permitan decidir sobre cuándo y cuántos hijos desean tener.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- » Se empoderen del derecho que tienen para decidir cuándo y cuántos hijos/as van a tener.
- » Conozcan los métodos anticonceptivos.

CONTENIDOS:

- » Derecho a la libertad, seguridad e integridad personal para formar una familia.
- » Planificación familiar
- » Métodos anticonceptivos

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1- Ejercicio 1: “Defendiendo mis derechos”

2- Ejercicio 2: “Vendiendo el mejor método anticonceptivo”

Para Facilitador

1- **Material de apoyo 1**:”Defendiendo mis derechos”

2- **Material de apoyo 2:** Métodos anticonceptivos

3- **Material de lectura:** ¿Qué es la planificación familiar”

4- Papel bond y plumones de diferentes colores.

DESARROLLO

1- Se da inicio a la jornada haciendo un breve recordatorio de la jornada anterior y les pregunta ¿se encuentran preparados/as para formar una pareja? Si o no y ¿Por qué?

2- El/a facilitadora les dice que van a hacer un ejercicio que les ayudará a reforzar el "Derecho a la libertad, seguridad e integridad personales para formar una familia", el cual manifiesta que cada ser humano tiene la libertad de formar o no formar una familia, tiene la libertad de decidir el estado civil que desee: casado, soltero o en unión libre, de igual manera puede decidir cuándo y cuántos hijos/as tener[15]. Van a hacer el **ejercicio 1:** "Defendiendo mis derechos" del cuaderno de ejercicios. Para ello, da las siguientes indicaciones: Les dice que se formen en grupos de 5 integrantes.

» Cuando los grupos están formados les entrega varias hojas de papel bond y plumones de diferentes colores.

» A cada grupo le entrega 3 de las oraciones que están en el ejercicio 1 y les pide que en la hoja escriban una de las oraciones que se les entregan.

» Abajo escriban las oraciones que deseen para que la gente entienda el significado de la oración, por ejemplo: "tengo edad para formar familia", ellos/as pueden escribir: todas las personas deben saber a qué edad están listos, la edad es bien importante para que una familia se forme bien, etc.

» Cuando los grupos han terminado se les pide que cada grupo pase al frente con las hojas en alto y digan que es lo que están defendiendo.

» Al terminar el ejercicio en plenaria todos/as dicen como se han sentido con esta actividad, que aprendieron y cuál es el compromiso que adquieren.

3- A continuación en los mismos grupos realizan el **ejercicio 2** del cuaderno de ejercicios que se llama: "Vendiendo el mejor método anticonceptivo".

4- En plenaria apoyado en el **material de lectura** y el **ejercicio 2** el/a facilitador/a les pregunta:

¿Cómo se sintieron con la actividad?

¿Qué método anticonceptivo fue más fácil de vender? Y ¿por qué?

¿Qué opinan de la planificación familiar?

¿Qué ventajas tiene la planificación familiar?

¿Qué dudas quedan sobre los métodos anticinceptivos?

NOTA: Si lo considera conveniente puede invitar a un/a médico/a para que en una sesión posterior aclare las dudas.

15 Adaptado de mano a mano, módulo socioeducativo para la prevención del VIH/SIDA entre jóvenes 1ª ed. San José Costa Rica FNUAP 2008

MATERIAL DE APOYO 1:

Ejercicio 1

"Defendiendo mis derechos"

Sugerencias de frases para tarjetas:

- Tengo edad para formar familia.
- Me quiero casar.
- No quiero tener hijos.
- Exijo información sobre planificación familiar.
- Quiero formar pareja en unión libre.
- Quiero tener mi primera relación sexual, cuando forme pareja estable.
- Quiero usar preservativo en todas mis relaciones sexuales.
- Antes de formar pareja hablaré con él o ella cuántos hijos/as quiero tener.
- Tendré 2 hijos/as y me voy a esterilizar ó vasectomizar.
- Demostraré cariño y comprensión a mis hijos y compañera o esposa.
- Exijo información oportuna para cuidar mi salud sexual y reproductiva.
- Aprenderé un oficio o profesión antes de formar pareja.

MATERIAL DE APOYO 2: *METODOS ANTICONCEPTIVOS*

Nombre y forma de usarlo	*Prevención del embarazo*	*Prevención de VIH e ITS*	*Disponibilidad*	*Ventajas*	*Desventajas*
Condón masculino. Es una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto, se agarra de la burbuja de la punta y se desenrolla hasta la base del pene, colocándolo antes de introducir el pene en la vagina, ano o boca de la pareja.	Efectivo si se usa de manera adecuada y constante	Muy efectivo 	Generalmente disponible de distribución gratuita en las Unidades de salud, enfermerías de las unidades militares y hospitales militares. Se puede comprar en tiendas, supermercados, farmacias y centros nocturno, entre otros lugares	Ampliamente aceptado, en raros casos produce reacciones alérgicas (irritación en el pene)	Puede romperse si no se usa de manera correcta. Importante revisar la fecha de vencimiento. Se recomienda revisar que la bolsita en la que viene no este rota y parezca una almohadita con aire.
Condón femenino. Es una funda con dos anillos, uno en cada extremo, el más pequeño se introduce en la vagina y el más grande se detiene antes de entrar en la vagina.	Efectivo si se usa de manera adecuada y constante	Muy efectivo 	Es difícil de conseguir y es caro	Se usa solo durante las relaciones sexuales, algunas mujeres pueden usarlo sin que el hombre se de cuenta	Es difícil de conseguirlo, además presenta alguna dificultad para colocarlo.
Diafragma. Un/a profesional de la salud tiene que medirlo para sugerir el tamaño correcto. Se coloca dentro de la vagina de la mujer, antes de las relaciones sexuales, para impedir que el esperma del hombre entre, se tiene que dejar puesto de 6 a 24 horas. Lavarlo antes y después de cada uso, se acompaña con espermicidas.	Muy efectivo si se usa adecuada-mente	No protege del VIH. Protege de algunas ITS, como las verrugas genitales 	No está disponible en muchos países	Solo se usa durante las relaciones sexuales, puede usarse por mucho tiempo.	Tiene que ser medido inicialmente por un/a profesional de salud. Algunas mujeres dicen que les cuesta colocarlo. Tiene que ser medido cada dos años, después de un embarazo y si la mujer aumenta o disminuye peso.

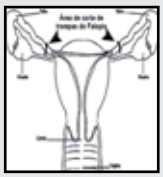
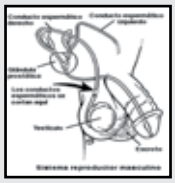
METODOS ANTICONCEPTIVOS

Información Básica

Nombre y forma de usarlo	*Prevención del embarazo*	*Prevención de VIH e ITS*	*Disponibilidad*	*Ventajas*	*Desventajas*
Espermicidas. Sustancias químicas elaboradas para matar a los espermatozoides en la vagina. Existen diferentes presentaciones: espuma, película vaginal, crema, gel y supositorios vaginales, deben ser usados con métodos de barrera (condón o diafragma).	Sólo cuando se usan, siguiendo las instrucciones del producto	No existen pruebas que proteja contra el VIH 	Disponibles	No es necesaria la ayuda de un/a trabajador de la salud	Algunas personas pueden ser alérgicas.
Píldoras anticonceptivas. La píldora contiene hormonas que detienen la ovulación (la maduración de óvulos en el ovario)	Excelente	Ninguna 	Disponible en la mayoría de clínicas de planificación familiar, en las unidades militares.	No es necesario prepararse para usarla, puede ayudar a otros métodos.	Debe ser indicada por un/a profesional de la salud, porque no es aconsejable para todas las mujeres.
Implantes hormonales. Son 6 tubos pequeños que se insertan debajo de la piel del antebrazo de la mujer, los tubos liberan lentamente la hormona que evita la ovulación, tienen que ser colocados y retirados por profesionales de la salud. Su efectividad puede ser hasta de 5 años.	Excelente	Ninguna 	Ampliamente disponibles en algunos países	Evitan la ovulación independiente-mente se tengan o no relaciones sexuales	Puede causar periodos irregulares, en algunas ocasiones no pueden ser usados y tienen que ser retirados por profesionales de la salud.

METODOS ANTICONCEPTIVOS

Información Básica

Nombre y forma de usarlo	*Prevención del embarazo*	*Prevención de VIH e ITS*	*Disponibilidad*	*Ventajas*	*Desventajas*
Anticonceptivos inyectables (la inyección). La inyección puede aplicarse, cada mes, cada dos meses o cada tres meses, dependiendo de la que se elija en el centro de salud donde se aplica. Contiene hormonas que detienen la ovulación.	Excelente	Ninguna 	Ampliamente disponible en algunos países.	Está cumpliendo su función se tengan o no relaciones sexuales. Puede usarse sin que el hombre se de cuenta.	Puede causar períodos irregulares, en caso de que cause algún efecto secundario no puede suspenderse su efecto.
Anticoncepción natural o método del ritmo. Esto significa tener relaciones sexuales, solo cuando la mujer no es fértil, es decir no puede embarazarse.	Poco efectivo, porque es difícil identificar con exactitud el momento de la ovulación	Ninguna 	Puede ser usado por la pareja si conoce el ciclo menstrual de la mujer y esta es exacta	No produce efectos secundarios, la pareja comparte la responsabilidad de la planificación familiar, no implica gastos.	Requiere del compromiso de la pareja y de una cuidadosa observación de los cambios que se producen en la mujer, antes y después de su menstruación.
Esterilización Femenina. Consiste en cortar o ligar los tubos de las trompas de Falopio en las mujeres. *Esterilización masculina.* Consiste en cortar los conductos que llevan los espermatozoides de los testículos a las vesículas seminales. Ambas operaciones evitan que se una el ovulo con el espermatozoide.	Excelente	Ninguna  	Disponible en clínicas o centros de salud, debe ser efectuada por médicos/as capacitados/as	Es permanente	Es una intervención quirúrgica con anestesia local o general que puede realizarce a hombres y mujeres. No es reversible

METODOS ANTICONCEPTIVOS *Información Básica*					
Nombre y forma de usarlo	*Prevención del embarazo*	*Prevención de VIH e ITS*	*Disponibilidad*	*Ventajas*	*Desventajas*
Anticoncepción de Emergencia. Debe ser usada por la mujer después de haber tenido relaciones sexuales desprotegidas, debe tomarse dentro de las 72 horas después de las relaciones sexuales sin protección.	Excelente cuando se usa dentro del tiempo estipulado	Ninguna 	Disponible	Buena opción después de accidentes sexuales.	Debe ser administrado por personal de salud capacitado. Algunas personas pueden rechazarlo porque lo relacionan con aborto.

Material de lectura

¿Qué es la Planificación Familiar?

La planificación familiar es la posibilidad de decidir cuántos hijos/as queremos tener y cada cuánto tiempo.

El poder controlar y regular el número de hijos/as que queremos tener es un derecho y un componente indispensable de la salud sexual y reproductiva, por lo tanto es importante que acudamos a profesionales de salud que nos puedan explicar claramente en qué consiste la planificación familiar y cuáles son los métodos anticonceptivos que nos brinden más protección y a bajo costo.

La planificación familiar no significa restringir o eliminar los nacimientos por completo, si no que es una decisión consciente y responsable de dos personas que deciden cuántos hijos/as pueden educar llenando las necesidades básicas de amor, salud, alimentación, vivienda y educación, dependiendo de las aspiraciones y oportunidades que la pareja tenga.

Dentro de los métodos anticonceptivos o de planificación familiar es importante recordar que el **condón o preservativo tiene dos funciones: una la de prevenir embarazos no deseados, y la otra evitar adquirir y/o transmitir algunas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH; teniendo la ventaja de no interferir con otro método anticonceptivo.**

¿Cuáles son los beneficios de la planificación familiar?

La adecuada planificación familiar trae beneficios a diferentes sectores por ejemplo:

A la pareja

- Libertad para decidir cuándo y cuántos hijos/as tener.
- Menos estrés emocional y económico.
- Más oportunidades de educación.
- Mejores oportunidades económicas.
- Más energía y tiempo para el desarrollo personal.
- Calidad de atención equitativamente distribuida.

A niños/as

- Mejor salud.
- Mejor alimentación.
- Mejores oportunidades de estudio.
- Mejor atención por parte del padre y madre.

A la mujer y al hombre

- Mejor calidad de vida.
- Mejor salud.
- Menos estrés.
- Mejor alimentación.
- Espacio para su desarrollo personal.
- Tiempo para participar en actividades laborales, recreativas y comunitarias.

CUIDEMOS LA SALUD Y LA VIDA

UNIDAD 3

TEMÁTICA 1:

CÓMO CUIDAMOS LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE HOMBRES Y MUJERES DURANTE LA VIDA

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Aprender a cuidar su SSR y prevenir enfermedades a través de prácticas saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes

» Reconozcan por qué es importante que hombres y mujeres cuiden de su SSR

» Identifiquen y se comprometan con hábitos personales que les ayuden a cuidar su SSR

CONTENIDOS:

1- El ciclo vital de hombres y mujeres

2- Prácticas saludables para cuidar la SSR

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

Premios (dulces o frutas)

1- **Ejercicio 1:** “Cuidados de salud en el ciclo vital”

2- **Material de apoyo 1:** “Cuidados que requiere el ser humano en cada etapa”

3- **Ejercicio 2:** “Construyendo nuestros hábitos saludables”

Para Facilitador/a

1- **Material de lectura 1:** “Ciclo vital de hombres y mujeres”

2- **Material de apoyo 1:** “Cuidados que requiere el ser humano en cada etapa”

3- **Respuestas del Ejercio 2**

DESARROLLO

1- Se hace un breve recordatorio de la jornada anterior y les pregunta ¿Qué compromiso adquieren en relación a la planificación familiar?

2- El/a facilitador orienta una discusión sobre por qué es importante que hombres y mujeres cuiden su salud sexual y reproductiva.

3- El/a facilitador apoyado/a en el **material de lectura 1,** les explica que el ser humano tiene un ciclo de vida y que cada etapa necesita un cuidado específico.

4- Luego de la explicación les pide que formen 5 grupos para realizar el **ejercicio 1** "Cuidados en el ciclo Vital". A cada grupo le entrega una hoja y le asigna una etapa perteneciente al ciclo vital de hombres y mujeres y les pide que escriban los cuidados de salud que necesita el ser humano en esa etapa.

Cuando han terminado les dice que los coloque en un lugar visible.

Luego les pide que consulten el **material de apoyo 1** del cuaderno de ejercicios y los que tengan el mayor número de cuidados de los que se encuentran en el **material de apoyo 1** les da un premio.

5- Al finalizar el ejercicio anterior en los mismos grupos realizan el **ejercicio 2** "Construyendo nuestros hábitos saludables" del cuadeno de ejercicios. Para ello siguen las indicaciones del cuaderno.

6- En plenaria el/a facilitador/a amplía sobre la importancia de los hábitos saludables para proteger su salud incluyendo la salud sexual y reproductiva en cada momento de nuestra vida.

Material de lectura 1

"Ciclo Vital de hombres y mujeres"

El ser humano desde su nacimiento pasa por una serie de etapas y se conoce como "Ciclo vital", el ciclo vital está formado por: la niñez, la adolescencia, juventud, edad reproductiva, el climaterio masculino y femenino, menopausia y la adultez mayor.

Durante todo el ciclo vital el ser humano merece recibir servicios de salud que sean de buena calidad, con respeto y equidad para hombres y mujeres.

En la niñez: El ser humano es indefenso y necesita cuidado y atención, que le alimenten, le vistan y propicien amor y cuidado del padre y madre y otros adultos que le rodean, es importante tomar en cuenta que los cuidados y oportunidades que se le brinden sean iguales para niños y niñas.

En la adolescencia: es importante ayudar al/a joven a que consolide su identidad personal y sexual, incluyendo estilos de vida saludable, reafirmación de valores, respeto por sus opiniones, brindarle afecto y seguridad, fomento de autonomía e independencia con normas claras y flexibles con igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.

También es importante ayudarles a definir su proyecto de vida, incluyendo su formación ocupacional o profesional, y proporcionarles educación sexual con información clara sobre prevención de ITS, VIH y sida, abuso sexual, procreación y paternidad y maternidad responsable.

Aunque los y las adolescentes ya son capaces de procrear, es necesario que reciban información adecuada a su edad que les motive a retrasar la procreación, pues aún no han completado la madurez: física, emocional y social

En la juventud y edad reproductiva: el hombre y la mujer tienen que recibir adecuada y oportuna información sobre embarazo parto y post parto, en el que se involucre la participación del padre, la madre, adultos y familiares cercanos que puedan colaborar en esta época; además de concientizarles que todos/as juntos/as pueden evitar el maltrato intrafamiliar y el abuso infantil.

Obtener información actualizada sobre la prevención y atención de ITS-VIH, planificación familiar y relaciones sexuales saludables y satisfactorias para hombres y mujeres.

Información y atención sobre cáncer cérvico uterino y de mamas en las mujeres, de próstata en los hombres y ambos pueden recibir información y tratamiento de infertilidad.

En el Climaterio femenino y masculino y la menopausia: Durante esta etapa (mujeres 45-55 y hombres 50-60 años) es de suma importancia recibir información y atención en los **cambios físicos:** generalmente se gana peso, en los hombres empieza a disminuir la frecuencia de erección y puede presentarse disminución de la masa muscular, disminución en la producción de espermatozoides y de la hormona masculina testosterona.

En la mujer cesa la menstruación (menopausia) y por lo tanto pierde la capacidad reproductiva y disminuye la producción de las hormonas femeninas el estrógeno y la progesterona.

Cambios psicológicos: En la mujer se pueden presentar cambios en el carácter, irritabilidad y el hombre teme perder su virilidad por lo que en esta época es muy común que busque parejas sexuales menores que él para sentir que todavía es atractivo y lo que se busca son problemas.

Ambos en algunas ocasiones pueden manifestar inseguridad y temor a cosas que antes no se temía, temor a perder la pareja y sensación de pérdida del estado de bienestar.

Adultez mayor. Algunos autores consideran que la tercera edad inicia a los 60 años y otros a los 65, independientemente de la edad a la que comience es necesario tener en cuenta que la salud sexual y reproductiva está presente en los seres humanos desde su nacimiento hasta la muerte; por lo tanto, los/as adultos/as mayores necesitan ser atendidos como corresponde.

Los/as adultos/as mayores presentan diferentes problemas de salud de los cuales deben estar debidamente informados/as y contar con la atención médica y psicológica especializada para ayudarles a superar esas etapas.

En esta época de la vida aparte de los cambios físicos, psicológicos y hormonales que sufren, influye mucho los patrones culturales y sociales cargados de muchos mitos en los que prácticamente se les anulan sus decisiones y autonomía; uno de los aspectos que más influencia recibe del entorno es lo referente a la sexualidad, tal pareciera que los/as únicos que pueden disfrutar abiertamente de la sexualidad son las personas jóvenes.

Nada más lejos de la realidad, los/as adultos/as mayores, no tienen porque dejar de tener relaciones sexuales si su salud física y emocional se los permite. Es saludable para ellos/as conocer que tendrán cambios importantes que posiblemente buscarán más la compañía y el contacto corporal que las relaciones sexuales; estas últimas podrán tener disminución en la frecuencia con que se tengan, en la durabilidad de las mismas, en la calidad de erección en los hombres y quizás sean un poco dolorosas para la mujer debido a la poca lubricación; sin embargo si estos problemas reciben adecuada atención pueden continuar teniendo una vida sexual satisfactoria.

MATERIALES DE APOYO 1:

Cuidados que requiere el ser humano en cada etapa

Niñez	Adolescencia	Juventud y Edad reproductiva	Climaterio Femenino y Masculino	Adultos/as mayores
Amor Ternura Alimento Educación Vivienda Atención médica con calidad igual para niños y niñas	Amor Ternura Educación Fortalecimiento de autoestima Autonomía Vivienda Atención médica de calidad Información sobre SSR Formas de Prevención del VIH e ITS y embarazo Igual información a niños y niñas	Amor Ternura Trabajo Información sobre el derecho de formar pareja o no. Información sobre métodos anticonceptivos Información sobre examen de cáncer de mamas, próstata Información para el embarazo, parto y post parto. Información sobre prevención de ITS-VIH Igual información a hombres y mujeres.	Amor Ternura Trabajo Información sobre cambios físicos, psicológicos y hormonales. Cuidados para la finalización de la etapa reproductiva de la mujer. Igual información a hombres y mujeres y visitas periódicas al médico/a	Amor Ternura Atención médica constante Trabajo de acuerdo a su edad.

Respuestas del Ejercicio 2:

“Construyendo hábitos saludables”

Hábitos personales de hombres y mujeres para mantenerse saludable.

- Bañarse todos los días.
- Usar ropa limpia.
- Tener las uñas limpias.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavar frutas y verduras antes de comerlas.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Evitar el exceso de grasa en las comidas.
- No fumar o no hacerlo con exceso.
- Beber con moderación o no hacerlo.
- No ser usuario de drogas.
- Practicar algún deporte.
- Hacer ejercicio al menos 3 veces por semana.
- Tener amigos/as.
- Participar en actividades recreativas.
- Mantener limpia y ordenada la casa.
- Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- Visitar periódicamente al/a doctor/a.
- Informarse sobre las prácticas sexuales saludables y placenteras.
- Usar preservativos en todas las prácticas sexuales ocasionales.
- Usar métodos anticonceptivos para planificar la familia.

TEMÁTICA 2:

El AUTOCUIDADO COMO PRÁCTICA DE SALUD

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia del autocuidado como práctica de salud sexual y reproductiva para hombres y mujeres y comprometerse a practicarlo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes

» Reconozcan qué es el autocuidado

» Identifiquen técnicas de autocuidado para practicarlas

CONTENIDOS:

Conceptos básicos de autocuidado

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1- **Ejercicio:** “Los consejeros”

2- **Material de apoyo 1:** Los 4 Componentes del autocuidado.

Para Facilitador/a

1- **Material de lectura:** Autocuidado.

2- **Material de apoyo 1:** Los 4 Componentes del autocuidado.

3- Hojas de papel

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a inicia con una breve retroalimentación de la jornada anterior y para ello les pregunta ¿Qué aprendieron ayer? y ¿Cuál es su compromiso para que en la Fuerza Armada todos y todas tengan buena SSR?

2- A continuación el/a facilitador/a los invita a que entre todos/as construyan el concepto de auto cuidado (**material de lectura**).

3- Al terminar de construir el concepto, el/a facilitador/a les pide que realicen el ejercicio “los consejeros” y les indica que formen cuatro grupos, cada grupo se va a convertir en “consejero”:

» Grupo 1 consejeros físicos

» Grupo 2 consejeros emocionales

» Grupo 3 consejeros intelectuales

» Grupo 4 consejeros sociales

A cada grupo le entrega una hoja de papel para que escriban tres consejos para el autocuidado, dependiendo del grupo al que pertenezca.

Al terminar de escribir pegan la hoja en un lugar visible.

4- Luego cambia los grupos de la siguiente forma:

El grupo físico pasa a ser el grupo emocional

El grupo emocional pasa a ser grupo intelectual

El grupo intelectual pasa a ser grupo social

El grupo social pasa a ser grupo físico

Cada grupo escriben 3 consejos.

5- Cuando todos los grupos están distribuidos les pide que lean en el cuaderno de ejercicio **(el material de apoyo 1)** los cuatro componentes del autocuidado.

6- En plenaria con el apoyo del/a facilitador/a cada grupo socializa lo escrito y el/a facilitador/a hace con ellos un repaso de los componentes del autocuidado y su importancia en la preservación de la salud de cada persona y de su entorno.

7- Para cerrar la jornada de manera individual y voluntaria cada uno/a expresa un compromiso personal de autocuidado.

Material de lectura

El autocuidado

El autocuidado forma parte del estilo de vida de las personas, son las conductas saludables que día a día practican los seres humanos.

Los conocimientos y valores aprendidos a través de la educación en la casa, escuela, comunidad e iglesias, son los que nos hacen responder de determinada forma en la vida diaria.

En el autocuidado es necesario cubrir satisfactoriamente 4 aspectos que son: el físico, el emocional, el intelectual y el social.

El físico

El autocuidado va desde la higiene diaria y personal y los hábitos personales que se vieron antes, hasta contar con información adecuada y específica para el cuidado de cada etapa de la vida del ser humano de acuerdo a las necesidades de cada sexo.

También incluye: Evitar la automedicación, ingerir los medicamentos de acuerdo a las indicaciones médicas, es decir, no dejar los tratamientos sin completar y no tener relaciones sexuales sin protección.

El emocional

Se refiere a la capacidad que tienen los seres humanos para gozar de la vida sexual como hombre, como mujer o como persona con el virus del sida, ya que esto último no tiene porqué evitar que no disfrute de su vida.

El sentirse respetado como hombre o como mujer y saber respetar los sentimientos de otras personas, nos ayuda a no ejercer maltrato o abuso de ningún tipo.

El respeto hacia sí mismo/a y otras personas incluye el vivir la sexualidad de manera responsable y protegida de las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

El intelectual

Tener información adecuada sobre salud sexual y reproductiva de acuerdo a las costumbres y valores del lugar donde se vive. Conocer, aceptar y promover que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos sexuales y reproductivos y merecemos respeto.

El social

Se refiere al compromiso y responsabilidad que cada uno/a tiene por los derechos sexuales y reproductivos en nosotros/as mismos/as, nuestra pareja, familia y comunidad.

Es la promoción de la procreación, maternidad y paternidad responsable de la prevención de las ITS, VIH y sida.

Respeto hacia otras personas, independientemente de sus orientaciones sexuales o condición de salud, incluyendo que sea portador/a el virus del sida.

Para que el autocuidado pueda darse satisfactoriamente es necesario fomentar algunas características:

- Fortalecer en las personas la autoestima, que se reconozcan como personas únicas e invaluables, permitiéndoles tener control sobre su propia vida.
- Cada grupo de seres humanos tiene su propio lenguaje, conocimiento y saberes por lo tanto, si queremos enviar mensajes para cuidar la salud por ejemplo, las ITS o el VIH, es importante adaptarlo a la población que se dirige.
- Por esa razón para promover el autocuidado es importante tomar en cuenta el género, la raza, el ciclo vital humano, la historia, valores, creencias, aprendizajes y motivaciones de cada persona.

» Si las personas son informadas adecuada y oportunamente tienen la posibilidad de tomar parte activa en el cuido de su propia salud y del ambiente que le rodea.

» Es muy importante tomar en cuenta que si nos cuidamos, aceptamos y queremos nosotros/as mismos, será más fácil poder cuidar, aceptar y querer a otras personas, aplicando los mismos principios.

MATERIAL DE APOYO 1:

Los 4 componentes del autocuidado

Físico	*Emocional*	*Intelectual*	Social
Además de Cumplir con los hábitos saludables mencionados en la sesión de aprendizaje anterior ; es necesario: *-No automedicarse* *-Cumplir con los tratamientos médicos en forma completa.* *-Cumplir con todas las indicaciones del médico en alimentación, ejercicio, entre otras.* *-No tener relaciones sexuales sin protección.*	*-Quererse a si mismo/a.* *-Respetar a otros/as.* *-Ser tratado con respeto.* *-Sentimientos de comodidad consigo mismo/a* *-Disfrutar la sexualidad como hombre, mujer o persona con VIH o sida.* *-Disfrutar la intimidad en forma respetuosa y responsable.*	*-Conocer y practicar la información sobre salud sexual y reproductiva.* *-Pensar en la sexualidad como algo saludable.* *-Reconocer que hombres y mujeres tenemos iguales derechos sexuales y reproductivos.* *-Conocer la importancia de la responsabilidad en el ejercicio de la sexualidad.* *-Conocer los riesgos de la sexualidad irresponsable, incluyendo los embarazos no planeados y las ITS, VIH y sida.*	*-Mirar la sexualidad como algo inherente al ser humano, sin tabúes ni prejuicios.* *-Compromiso y responsabilidad por el respeto a los derechos sexuales y reproductivos de nosotros/as mismos/as, nuestra pareja, familia y comunidad.* *-Promoción de la procreación, maternidad y paternidad responsable y de la prevención de las ITS, VIH y sida.* *-Trato equitativo a hombres y mujeres* *-Respeto y apoyo a las personas.* *-Independiente de sus orientaciones sexuales y si es o no portadora del virus del VIH.* *-Combatir la violencia sexual y de género.*

TEMÁTICA 3:

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y los métodos de prevención

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPÓSITO:

Aprender a identificar las características de las principales ITS a las que pueden verse expuestos y como evitar infectarse e infectar a otros/as.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes

» Identifiquen las principales ITS

» Conozcan el ABCC de la prevención (Abstinencia, fidelidad, uso correcto y consistente del condón y cambio de comportamiento)

CONTENIDOS:

» Algunas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

» Conductas de riesgo

» Medidas de prevención

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1- **Material de apoyo 1:** Ejercicio 1 “Resolviendo casos”

2- **Material de Apoyo 2**: “Algunas Infecciones de Transmisión Sexual”

3- **Material de lectura 1**: “¿Cómo prevenir las ITS?”

4- **Material de Lectura 2**: “El ABCC de la prevención”

Para Facilitador/a

1- **Material de lectura 1:** ¿Qué son las ITS?

2- **Material de apoyo 1**: Soluciones al ejercicio 1 “Resolviendo casos”

3- **Material de Apoyo 2**: “Algunas Infecciones de Transmisión Sexual”

4- **Material de lectura 2:** ¿Qué son las conductas de riesgo?

5- **Material de lectura 3:** “¿Cómo prevenir las ITS?”

6- **Material de Lectura 4**: “El ABCC de la prevención”

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a hace una retroalimentación de la jornada anterior y les hace la siguiente pregunta ¿Cómo se ha autocuidado usted el día de ahora?

2- A través de una lluvia de ideas y en plenaria el/a facilitador/a les dice que entre todos/as construyan el concepto de: algunas Infecciones de Transmisión Sexual **(material de lectura 1).**

3- A continuación el/a facilitador/a les pide que formen 8 grupos y les dice que realicen el ejercicio "Resolviendo casos" de su cuaderno de ejercicios. **(material de apoyo 1)**. Para ello, entrega un papelito, a cada grupo, el cual tiene escrito un número del 1 al 8 que corresponde a un caso para que lo resuelvan, respondiendo las preguntas que se encuentran al final del caso.

4- Luego consultan en su cuaderno el **material de apoyo 2.**

5- En plenaria comparten sus respuestas y el/a facilitador/a las amplía

6- Finalizado el ejercicio el/a facilitador/a hace un breve resumen sobre las conductas de riesgo y ¿cómo prevenir las ITS **(material de lectura 2).**

7- Luego de este breve resumen les dice que vayan a su cuaderno de ejercicio y lean los **(materiales de lectura 1 y 2),** para que lo analicen y digan cuál de esos métodos de prevención se comprometen a poner en práctica, a partir de haber recibido esta capacitación.

Material de lectura 1

¿Qué son las infecciones de Transmisión Sexual?[16]

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) antes conocidas como enfermedades venéreas, son un conjunto de enfermedades infecciosas que tienen en común la misma vía de transmisión de persona a persona, a través de las relaciones sexuales.

Las ITS pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos o ladillas. Casi todas estás infecciones cuando son detectadas a tiempo tienen cura, menos las que son producidas por un virus que **nunca se curan** como el Herpes. Los virus permanecen en el cuerpo y pueden pasar períodos de tiempo sin manifestarse, lo que puede llevar a pensar a quien lo padece que ya se ha curado, esto no es cierto y lo único que facilita es la transmisión del virus a otra persona.

En la actualidad se conocen 30 tipos de ITS, de los cuales 26 atacan principalmente a las mujeres y 4 a hombres y mujeres.

La protección que brinda el condón o preservativo es del 100% para la mayoría, de las ITS; sin embargo, muchas de ellas se pasan por el contacto con la piel como la sarna,

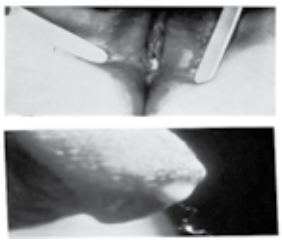
16 http://es.wikipedia.org/wiki/Infecciones_de_transmisión _sexual

sin necesidad de tener una relación sexual-genital. Pero el condón sigue siendo un importante mecanismo de protección, por lo que se recomienda enfáticamente su uso.

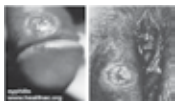
Algunas medidas de prevención que podemos usar para evitar infectarnos es el uso correcto y consistente del condón (es decir siempre que vamos a tener un contacto sexual); otra medida de prevención es la higiene adecuada de nuestro cuerpo, estas herramientas sencillas y fáciles de utilizar, nos permiten vivir una sexualidad responsable reduciendo considerablemente el riesgo de adquirir y transmitir estas infecciones.

MATERIALES DE APOYO 2:

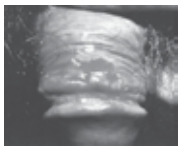
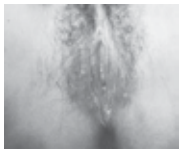
Algunas Infecciones de Transmisión Sexual[17]

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
1-Gonorrea 	Es una infección fácil de contraer si se tienen relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. Es causada por una bacteria, puede atacar la uretra en el pene del hombre, y el cuello del útero en la vagina de la mujer, así como el ano y la garganta, si se tienen relaciones anales u orales sin protección y la persona esta infectada.	De los órganos genitales sale una secreción amarillenta, en ocasiones presenta ardor y dolor al orinar. El ardor y el dolor lo sienten los hombres, en las mujeres no causa malestar por lo que muchas veces no saben que lo padecen a menos que lo descubra un examen médico. Si no es atendida puede causar esterilidad a hombres y mujeres, además de abortos espontáneos.

17 *Guía para facilitadores, Orientación a adolescentes sobre VIH/SIDA. Save the Children Noruega.*

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
2-Sífilis 	Es una ITS, causada por un organismo muy pequeño que se mete en la sangre durante las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.	Generalmente después de haber tenido la relación sexual sin protección con una persona infectada, aparece una ronchita en el glande o cabeza de pene en el hombre o en los labios menores y mayores de la vagina de la mujer, en el recto, la boca o alrededor de ellos. Como al principio no duele se puede confundir con un grano o con herpes labial. Al cabo de dos o tres semanas la ronchita puede desaparecer, por si sola aún sin recibir tratamiento, sin embargo esto no quiere decir que la persona se a curado, la enfermedad queda en su torrente sanguíneo y tiempo más tarde presentar fiebres, inflamación de ganglios, ronchas en el tronco o extremidades con olor característicos y finalmente si la persona no es tratada adecuadamente la sífilis puede atacar el corazón, el hígado, la piel y los huesos hasta llegar a la muerte.
3-Piojos púbicos o "Ladillas"	Los piojos púbicos son insectos de color café y del tamaño de una cabeza de alfiler de cuerpo plano y sin alas que viven en la piel, los piojos infectan sobre todo las partes peludas o velludas de la persona que los padece alimentándose de su sangre. A simple vista parecen pequeñas costras blancas. El período de incubación de los piojos es de 6 a 8 días. Generalmente se transmiten a través de contacto sexual. También pueden transmitirse usando sabanas o toallas no lavadas de una persona con piojos púbicos o ladillas.	Estos aparecen de 5 días a varias semanas, después del contacto con la persona o el área infectada. Se puede manifestar con una picazón intensa alrededor del área genital, debida a una reacción alérgica producida por las mordeduras de los piojos.

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
4-Verrugas genitales, condilomas o papilomas (caballito)	Es una infección causada por el virus del papiloma humano. Generalmente las verrugas son visibles de uno a tres meses después de adquirida. Las verrugas genitales se transmiten generalmente por contacto directo piel con piel al tener relaciones sexuales desprotegidas por vía vaginal, anal u oral con la persona que tiene la infección.	Se manifiesta a través de verrugas pequeñas que parecen "mezquinos" en los órganos genitales, las verrugas desaparecen de la piel usando medicamento, recuerde que es un virus por lo tanto siempre está en su sangre. Las mujeres que tienen verrugas genitales, tienen que hacerse todos los años un examen ginecológico llamado Papanicolaou o citología pues este virus está asociado con el cáncer cervical.
5-Hepatitis B	Es una infección del hígado (el hígado ayuda a digerir la comida y mantiene la sangre saludable) es ocasionada por un virus que se encuentra en la sangre, el semen, la saliva y otros fluidos corporales de la persona infectada. Se transmite: - Teniendo relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con una persona infectada. - Compartiendo artículos personales como hojas de afeitar, cepillo de dientes y cortaúñas con personas que tienen la infección. - Compartiendo agujas para inyectarse drogas, para tatuarse, perforarse los oídos para ponerse aretes o acupuntura con personas infectadas. - Una madre infectada con hepatitis B puede transmitirle el virus a su bebé durante el parto.	Los síntomas aparecen de uno a tres meses después de haber tenido contacto con el virus los síntomas son: Fiebre, mucho cansancio, pérdida del apetito, naúseas, vómitos, dolor en las articulaciones, urticarias, inflamación y trastornos del hígado, erupciones en la piel, ictericia (la piel y los ojos se ponen amarillos). Si no es tratada a tiempo puede causar la muerte.

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
6- Herpes genital 	Es ocasionado por un virus y es muy fácil de contraer. El contacto directo con la piel puede transmitir el herpes. Esto incluye: tocar, besar y el contacto sexual (vaginal, anal u oral) las partes húmedas de la boca, la garganta, la vulva, el ano, la vagina y los ojos se infectan muy fácilmente. La piel también puede infectarse si está cortada, irritada, quemada, con salpullido o con otras lastimaduras, el herpes se propaga más fácilmente cuando hay heridas abiertas. Aunque las ampollas, heridas o llagas del herpes sanen, el virus continúa en el cuerpo y puede reaparecer en cualquier momento, cuando hay un rebrote las posibilidades de transmisión durante las relaciones sexuales aumentan.	Ampollas grandes que aparecen en el glande (cabeza) en el hombre o en la vulva y vagina en la mujer, si la mujer esta embarazada se corre el riesgo de infectar al bebé en el momento del parto, además de correr el riesgo de desarrollar cáncer en el cuello del útero. No se conoce cura para el herpes, solo hay medicamentos que alivian los síntomas.
7-Vaginitis 	Es una inflamación de la vagina causada por organismos minúsculos que pueden transmitirse durante las relaciones sexuales.	La vaginitis puede ser causada por dos factores: **a) Tricomonas:** ocasiona una secreción vaginal de color grisáceo, acompañado de un fuerte y desagradable olor a pescado descompuesto, picazón intensa, ardor, enrojecimiento de los órganos genitales y dolor durante el acto sexual. Si no se trata puede atacar el cuello uterino, los hombres que tienen relaciones con mujeres infectadas pueden contraer infecciones leves en el tracto urinario. **b) Por Hongos:** llamada también Candidiasis o Monilia, la ocasiona el crecimiento excesivo de un fermento tipo hongo que se encuentra normalmente en el cuerpo de la vagina. Presenta secreción lechosa espesa, picazón o ardor a veces muy intenso. Generalmente se trata con supositorios vaginales.

INFECCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
8- La Sarna	Es un ácaro (insecto diminuto) que se mete bajo la piel. El ácaro de la Sarna puede desplazarse aproximadamente 1 pulgada por minuto bajo la piel. Se transmite frecuentemente aunque no siempre por contacto sexual. También puede transmitirse a través del contacto personal cercano, o usando ropa o toallas no lavadas de una persona infectada.	Cuando el ácaro se mete bajo la piel de una persona para poner huevos, se produce un salpullido que causa picor.

**El Herpes labial es causado por un virus diferente y no es de transmisión sexual.*

MATERIAL DE APOYO 1:

SOLUCIONES AL EJERCICIO: "RESOLVIENDO CASOS"

Grupo 1

Gonorrea (Sí, se cura, al atenderse oportunamente)

Al salir de clases tú decides pasar por un bar a tomarte unas cuantas cervezas, estando en el lugar conoces a una chica, se entusiasman y deciden tener relaciones sexuales sin protección, después de eso ves que tus calzoncillos están manchados con una secreción amarillenta y tienes dolor y ardor al orinar.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Se cura definitivamente? Si o no

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 2

Sífilis (Sí, se cura, al atenderse oportunamente)

Desde hace 3 meses no has salido del cuartel, finalmente tienes un par de días de licencia, te vas para tu pueblo y en el camino te encuentras con Anita que ha venido de los Estados Unidos, te pones a hablar y al recordar viejos tiempos deciden tener relaciones sexuales, sin protección porque los dos se conocen. A los 20 días del encuentro te sientes mal con fiebre, dolor de cabeza, irritación en la garganta y una roncha en su boca.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 3

Piojos o "Ladillas" (Sí, se cura, al atenderse oportunamente)

Hace una semana decidiste ir con tu pareja a un motel "aparentemente limpio", cuando terminaron la relación sexual se bañaron y secaron con las toallas de lugar, se fueron felices cada uno a su casa y ahora te pica mucho alrededor de tus genitales, buscas que te pasa y solo ves unas pequeñas costras blancas en tu piel, los dos están pasando por lo mismo pero les da pena y no se lo dicen.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 4

Herpes genital (No se conoce cura)

Hace un par de días te fuiste de parranda con unos amigos y amigas al calor de la conversación, los tragos y la buena compañía decidiste irte por allí con un/a de tus amigos/as que siempre te ha gustado tener relaciones sexuales, unos días más tarde ves que en tu boca y pene te aparecen unas ampollitas que te parecen extrañas.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 5

Verrugas genitales (condilomas o papilomas) (No se conoce cura)

Hace tres meses aproximadamente tuviste relaciones sexuales, ni te acuerdas con quien estuviste aquella noche de placer, pero ahora te aparecen en tus órganos

genitales unas pequeñas verrugas que parecen mezquinos, que a veces te sangran y te duelen te estás preguntando que serán cuando recuerdas que con la persona que estuviste tenía unas cositas parecidas a las que tú tienes ahora.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 6

Hepatitis B (No tiene cura)

Hace un tiempo te fuiste de vacaciones a un campamento conociste a una persona que te pareció muy agradable y atractiva para tu gusto, tenía un tatuaje en su espalda que le quedaba muy bien y te contó que hace un mes había ido a un lugar a hacérselo donde no vio muy limpio pero no le importó porque hacían muy bien los tatuajes, dos meses después de ese encuentro sexual te empezaste a sentir cansado, sin hambre, con naúseas y vómitos, dolor en las articulaciones, finalmente te pusiste amarillo y te llevaron al hospital, te salvaste de puro milagro.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 7

Vaginitis por tricomonas (Si, se cura, al atenderse oportunamente)

Ahora que fuiste al baño viste que tu bloomer está manchado con una secreción grisácea con un olor desagradable. En la noche te fuiste de fiesta, te encontraste con un amigo, se fueron a un lugar a tener relaciones sexuales y sentiste que cuando te penetró vaginalmente te dolió mucho.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Grupo 8

Sarna (Si, se cura, al atenderse oportunamente)

Hace un par de días visitaste un motel, la pasaste muy bien, luego te bañaste utilizando las toallas del lugar, ahora amaneciste con picazón en el cuerpo y con mucho salpullido.

Preguntas:

¿Qué ITS, has adquirido?

¿Cómo te sientes con esta noticia?

¿A quién o a dónde vas a acudir para que te den tratamiento?

¿Piensas que pudiste hacer algo para evitar adquirirla?

Material de lectura 2

¿Qué son las conductas de riesgo?

Las conductas de riesgo son algunas prácticas que tenemos en nuestra vida que nos pueden exponer a contraer una o más de estas infecciones.

Algunas conductas de riesgo:

- Tener relaciones sexuales con varias parejas.
- Tener relaciones sexuales cuando se tiene alguna ITS, aunque a veces no se tengan los síntomas.
- La falta de educación y conocimiento sobre este tema y cómo las personas podemos llevar una vida sexual saludable, que sea ejercida con responsabilidad para con nosotros/as mismos/as y con las otras personas.
- El excesivo consumo de licor o el uso de drogas hace que la persona no esté consciente de sus actos, lo que lo pone en mayor riesgo de tener actividad sexual desprotegida teniendo como resultado una ITS.
- El desinterés o falta de motivación para asistir a cualquier servicio de salud (centro de salud, clínica, hospital) para atender los primeros síntomas de una ITS, pone en riesgo la vida de quien la padece.

Material de lectura 3

¿Cómo prevenir las ITS?

La información adecuada sobre qué son las ITS, el uso de condones y saber cuáles son las conductas de riesgo que nos pueden predisponer a adquirir una ITS, es la primera medida de prevención; ya que el desconocimiento nos puede llevar a realizar conductas de riesgo.

Algunas de estas ITS pueden curarse si se diagnostican y tratan en su fase inicial, por lo que es importante que a la menor sospecha de tener una ITS es necesario acudir a un/a médico/a especialista.

Material de lectura 4

El ABCC de la prevención

Una de las herramientas de prevención que más promoción ha recibido en los últimos tiempos es la llamada ABCC de la prevención (por sus siglas en inglés) que hace referencia a la Abstinencia, Fidelidad, uso correcto y consistente del condón y cambio de comportamiento.

Abstinencia

La abstinencia consiste en no tener ningún tipo de contacto sexual-genital con otra persona entendiéndose por prácticas sexuales-genitales (la penetración anal, vaginal y el sexo oral), es una decisión totalmente voluntaria, de duración de tiempo variable que puede ir desde semanas, meses o años y decidir abandonar esta práctica al formar una pareja formal y estable y que antes de unirse, se han realizado los respectivos exámenes médicos y se encuentran saludables.

Fidelidad

Para que este método de prevención proporcione los mejores resultados, la fidelidad tiene que ser mutua. Ninguna de las dos personas, (y que además no están infectados) debe tener relaciones con otra/s persona/s que no sea su pareja estable.

Sin embargo, si alguna de las dos personas integrantes de la pareja antes de decidir establecerse con su pareja ha tenido relaciones sexuales sin protección, debe hacerse exámenes que le garanticen que no tiene ninguna ITS incluyendo el VIH en su organismo. Haciendo de la fidelidad un excelente método de prevención.

Uso correcto y consistente del condón

Para que el uso del condón sea realmente efectivo tiene que cumplir con varios requisitos, que van desde:

- Revisar la fecha de vencimiento de los condones.
- Revisar que el envoltorio no esté roto y parezca una almohadita.
- No cargarlo indefinidamente en la billetera, pues el calor del cuerpo lo puede dañar.
- Usarlo desde el primer momento que se presenta una erección, por la expulsión de líquido pre -eyaculatorio.
- Al ponérselo agarrarlo de la puntita y deslizar hasta la base del pene, apretándole la puntita al condón para sacarle el aire y que ese espacio quede para recibir el semen, de lo contrario si queda totalmente topado al pene puede romperse.
- Al concluir la relación sexual, ya sea esta vaginal, anal u oral, retirar el pene antes de que vuelva a su estado normal, retirar con cuidado el preservativo, agarrándolo con papel higiénico para evitar tocar los fluidos vaginales o semen, amarrarlo y desecharlo en el basurero.
- *Muy importante los condones no son reusables.*

Cambio de comportamiento:

Es decir, cuando dejamos de vivir nuestra sexualidad en forma irresponsable y lo hacemos responsablemente. Cuando no obligamos a otra personas a tener relaciones sexuales como prueba de amor, cuando reconocemos que para practicar la vida sexual activa y poder cuidarnos, se necesita madurez y responsabilidad.

TEMÁTICA 4:

Qué es el VIH-sida

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPÓSITO:

Reconocer que todos y todas están expuestos a adquirir el VIH-sida y tienen que prevenirse.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Reconozcan la generalidades del VIH-sida
- Identifiquen las formas de transmisión y prevención del VIH
- Cómo se detecta el VIH en una persona
- Donde acudir en busca de información y ayuda

CONTENIDOS:

- ¿Qué es el VIH? Y ¿Qué es el sida?
- Formas de transmisión y prevención del VIH
- Cómo se detecta el VIH en una persona

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes

1- **Material de lectura 1:** Formas de transmisión y prevención del VIH
2- **Material de apoyo 1:** Guión para sociodrama
3- **Material de apoyo 2:** Preguntas sociodrama

Para Facilitador/a

1- **Material de lectura 1** ¿Qué es el VIH? y ¿Qué es el sida?
2- **Material de lectura 2:** Formas de transmisión y prevención del VIH
3- **Material de lectura 3:** ¿Cómo detectar el VIH en una persona?
4- **Material de apoyo 1:** Guión para el sociodrama
5- **Material de apoyo 2:** Preguntas y respuestas del sociodarama

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a da una cordial bienvenida a los/as participantes e inicia la jornada con una retroalimentación de la jornada anterior, para ello hace la siguiente pregunta: ¿Cuál es su compromiso para que las ITS, no aumenten su número dentro de la Fuerza Armada?

2- A continuación el/a facilitador/a pregunta a los/as participantes si: ¿han oído hablar del VIH? y ¿Qué conocen?, cuando los/as participantes han dicho lo que conocen, el/a facilitador hace una breve exposición de la temática **(Material de lectura 1).**

3- Luego forman tres grupos para que lean en su cuaderno de ejercicio las formas de transmisión **(material de lectura 1).**

4- Cuando los grupos han terminado de leer el/a facilitador/a les pregunta a los/as participantes si "se nota cuando alguien es portador del VIH", espera que el público le dé las respuestas que crean conveniente y luego el o ella refuerza con el **(material de lectura 3).**

5- Ahora el/a facilitador/a pide 5 voluntarios/as para que representen el sociodrama que aparece en su cuaderno de ejercicio **(material de apoyo 1)** dándoles las siguientes indicaciones:

» Seleccionen a una persona que dirija el grupo.

» Lean el guión del sociodrama.

» Otórguele a cada quien el papel que tiene que interpretar.

» Tienen 5 minutos para prepararlo.

6- Presentan el sociodrama (Si el sociodrama no resulta como el/a facilitador/a espera, no importa, de todas maneras, se utilizan las preguntas para analizar el sociodrama, como aparece en el siguiente paso).

7- Después de presentado el sociodrama el/a facilitador les dice a todos/as incluyendo a quienes representaron el sociodrama que van a hacer un ejercicio que se llama " La pecera" para ello les da las siguientes indicaciones:

» Primero se levantan de sus asientos y da las primeras instrucciones: que se lleven sus cuadernos de ejercicio **(material de apoyo 2)** y se numeren del 1 al 3.

» Luego los 1 forman un círculo.

» Los 2 hacen un círculo alrededor de los 1.

» Y los 3 hacen un círculo alrededor de los 2.

» Cuando los 3 círculos están formados les hace la siguiente pregunta a los/as del círculo del centro (los 1).

¿Cuál es el problema que presenta el sociodrama? ¿Ese problema afecta por igual a hombres y mujeres?

» Les da unos minutos para responder. Si las respuestas no son adecuadas, solicita voluntarios, luego pasa al circulo intermedio (los 2) y les pregunta:

¿Cuáles piensan que son las causas de este problema?

¿Piensan ustedes que son las mismas causas para hombres y para mujeres?

» Tienen unos minutos para responder, si no, solicita voluntarios. Finalmente pasa al circulo de afuera (los 3) y les pregunta:

¿Qué podemos hacer para solucionar este problema? ¿Es la misma solución para hombres y para mujeres?

8- Cuando todos los grupos han pasado el/a facilitador/a hace un resumen de todo lo que acaban de decir y les invita a ser parte activa de la prevención.

Material de lectura 1

¿Qué es el VIH? ¿Qué es el sida?

V	Virus	Organismo muy pequeño que no puede ser visto a simple vista, puede infectar a otros seres vivos. Es un parásito porque necesita vivir dentro de otro ser vivo para sobrevivir y reproducirse. En el caso del VIH, prefiere vivir en unas células llamadas CD4.
I	De inmunodeficiencia	El sistema inmunológico es el encargado de defendernos de los ataques externos de diferentes enfermedades, en términos populares en este caso esto se conoce como “tener las defensas bajas”.
H	Humana	Este virus solo ataca a seres humanos .

Para poder entender mejor como el VIH ataca a nuestro organismo veamos un poco nuestro sistema inmunológico. Es el encargado de proteger a nuestro cuerpo para que no entren infecciones ni se desarrollen enfermedades. Podemos decir que el sistema inmunológico es el ejército que nos defiende de enfermedades los 365 días del año sin descansar, ni tomar licencias, es por eso que generalmente estamos sanos. Si no tuviéramos este sistema para defendernos, nos enfermaríamos a menudo.

Este ejército se encuentra dentro de nuestra sangre, en los ganglios, las amígdalas, la médula ósea, hígado, pulmones, intestino entre otras partes. Cuando una sustancia extraña entra, nuestro cuerpo lucha contra ella y si nuestro sistema de defensa está en buenas condiciones logramos salir muy bien de la enfermedad, por ejemplo: a veces sentimos dolor de cuerpo, malestar general y decimos “parece como que si voy a tener gripe”, pero luego no pasa nada y volvemos a sentirnos muy bien, eso sucede porque nuestro sistema inmunológico está muy bien, logra reconocer al virus y lo combate.

Lastimosamente no sucede lo mismo con el virus del VIH, ya que este virus tiene la habilidad de disfrazarse y por un tiempo mientras va invadiendo todas las células, parece uno más de nuestro sistema inmunológico; sin embargo, a medida que avanza la infección, las personas que tienen el VIH se enferman con más facilidad y muy frecuentemente.

Al avanzar este proceso y el ejército que nos protege sufre muchas bajas, las personas empiezan a padecer enfermedades muy serias, entonces se dice que llegaron a la fase sida.

S	Síndrome	Es un conjunto de síntomas y signos, o sea manifestaciones físicas características de una enfermedad. En el sida la debilidad del sistema de defensa permite la aparición de muchas y graves enfermedades.
I	Inmuno	Lo mismo que en VIH
D	Deficiencia	
A	Adquirida	El sida no se hereda. Se transmite de persona a persona al entrar en contacto con los fluidos (líquidos) corporales (sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna) de una persona infectada. Algunos niños/as que nacen con VIH, lo han adquirido de la madre durante el embarazo o parto al entrar en contacto con la sangre infectada de su madre.

Las personas con sida, pueden morir a causa de alguna infección en cualquier parte de su organismo (pulmones, corazón, aparato digestivo, entre otras partes) o de cáncer, hay un tipo de cáncer muy común en los/as enfermos/as de sida y se conoce como Sarcoma de Kaposy.

Datos sobre el VIH y sida en El Salvador[18]

Desde que se descubrió el VIH en el mundo, se están haciendo muchos esfuerzos por detener el avance de esta enfermedad.

En nuestro país el primer caso fue descubierto en 1984 en el Hospital Rosales, de aquella época al 2007 en El Salvador se estima hay 11,923 personas portadoras del Virus de Inmunodeficiencia Humana y 8,172 personas que ya han desarrollado la fase sida. Sin embargo se cree que como no siempre las personas acuden a los establecimientos de salud u hospital militar para hacerse la prueba el número de personas que viven con VIH y sida puede ser aproximadamente 30,000.

Esta situación es muy preocupante porque la población que más se está infectando son las personas entre los 15 y los 49 años, representando el 83% del total de casos, dicha población infectada es la económicamente productiva, en edad reproductiva y sexualmente activas.

En El Salvador la principal forma de transmisión es la sexual y en personas heterosexuales (91%).

Un dato sumamente importante es que de acuerdo a los casos que se reportan anualmente cada día en El Salvador se infectan de 5 a 6 personas.

Material de lectura 2
Formas de Transmisión y Prevención del VIH

Básicamente existen tres formas de transmisión del VIH

1. **Transmisión sexual**
2. **Transmisión sanguínea**
3. **Transmisión de madre embarazada a su hijo** (llamada transmisión vertical).

18 Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Programa Nacional de ITS/VIH-sida. "El Salvador, un paso adelante en La respuesta al VIH-Sida y Tuberculosis". San Salvador junio de 2008.

1- Transmisión sexual:

La transmisión sexual se da al tener relaciones sexuales desprotegidas con una persona infectada, por el intercambio de semen y líquidos vaginales, debido a que el VIH, se encuentra en cantidades suficientes para infectar a otras personas, en el semen y secreciones que salen antes de la eyaculación en el hombre y en las secreciones vaginales que produce la mujer cuando está excitada.

Así que la infección se produce cuando las secreciones infectadas entran en contacto con la mucosa de la pareja ya sea en la vagina, el ano o la boca.

Las investigaciones revelan que una de las formas de transmisión sexual donde es más fácil adquirir el virus es por las relaciones anales ya que este órgano está diseñado para expulsar no para ser penetrado y es muy probable que durante el acto sexual se produzcan heridas que permitan que el virus entre al torrente sanguíneo.

2- Transmisión Sanguínea:

Otro líquido predilecto del Virus de Inmunodeficiencia Humana es la sangre, por lo que al entrar en contacto, la sangre de una persona infectada con piel que tenga heridas se corre el riesgo de adquirir el virus, por ejemplo:

- Al realizarse tatuajes en lugares que no cumplan con las normas de higiene como es el desinfectar todos los instrumentos con lejía o tener un juego de agujas nuevas para cada cliente/a.
- Por transfusiones sanguíneas y/o derivados de la sangre que no han sido debidamente examinados (afortunadamente en El Salvador, a partir de enero 1987 se inició en el Centro de Sangre de la Cruz Roja Salvadoreña, el examen para detectar el Virus de Inmunodeficiencia Humana en toda la sangre donada para transfusión, posteriormente el Hospital Militar y por último, el Ministerio de Salud. Lo que ha permitido que de esa época a la fecha ese no sea un modo de transmisión del virus en nuestro país).
- Compartir objetos corto punzantes como cuchillos, hojas de afeitar, navajas entre otros, siempre y cuando estos hayan estado en contacto con sangre contaminada.

3- Transmisión de una mujer infectada a su hijo

Esta transmisión ocurre cuando una mujer portadora del VIH se embaraza. Las posibilidades de que transmita el VIH a su hijo/a de manera directa son muy altas, afortunadamente con los nuevos medicamentos que existen, si la mujer recibe el tratamiento adecuado, el/a niño o niña que nazca tiene muy buenas oportunidades de nacer sin el virus.

- El virus puede ser transmitido durante el momento de nacer al atravesar el canal de parto y entrar en contacto con la sangre infectada de su madre, por lo que se prefiere hacerles cesáreas a las mujeres portadoras del virus que van a dar a luz.
- El virus también puede ser transmitido cuando la mujer amamanta a su hijo/a, ya que la leche materna tiene altos contenidos del virus.

Formas de Prevención:

Las formas de prevención para evitar adquirir y/o transmitir el VIH, son las mismas que para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual, es decir la abstinencia, fidelidad, el uso constante y correcto del condón y el cambio de comportamiento.

¿Cómo no se transmite?

Como dijimos en la lectura anterior para que el VIH se transmita es necesario entrar en contacto con cualquiera de los líquidos que ya dijimos: sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna.

Recordando que la primera barrera de protección que tenemos es nuestra piel sana, sin heridas.

Por lo tanto, el VIH no se transmite: al dar la mano a una persona infectada, al darle un abrazo, un beso, compartir los baños, los servicios sanitarios, la ropa, tomar agua en el mismo vaso, compartir alimentos, bañarse en una piscina, trabajar en el mismo espacio físico, por estornudos, por comer alimentos preparados por una persona con VIH o sida, ni por picaduras de insectos.

Material de lectura 3

¿Cómo detectar el VIH en una persona?

Una idea muy común es pensar que a simple vista podemos decir si una persona hombre o mujer es o no portadora del virus, y por eso se dice “con esta persona si puedo estar sin protección, porque se ve limpia y lo/a conozco desde hace tiempo antes de empezar a salir con ella”. Esta idea es rotundamente falsa con solo ver el aspecto externo de una persona no podemos saber si una persona es VIH positiva.

Cualquiera puede ser VIH+ (VIH positivo) y no saberlo, las personas VIH+ o portadoras del virus pueden ser jóvenes o adultos/as, heterosexuales*, homosexuales*, bisexuales*, flacos, gordos, atléticos, negros, indígenas blancos, entre otros.

De la única forma que podemos saber si somos portadores o no del virus al igual que si lo es o no nuestra pareja, es mediante un análisis de sangre llamado “Prueba de Anticuerpos al VIH” conocido con el nombre prueba de ELISA.

Pero, ojo, si la persona aun no cumple 3 meses de haber tenido una relación sexual desprotegida, no se detectará en la prueba si se infectó. Necesitará una nueva prueba pasados los tres meses para estar segura.

Aclaración de los términos que tienen *

- Heterosexuales: se sienten atraídos física y emocionalmente por personas del otro sexo; a los hombres le gustan las mujeres y viceversa.
- Homosexuales: se sienten atraídos física y emocionalmente por personas de su mismo sexo; a los hombres le gustan los hombres y a las mujeres les gustan las mujeres.
- Bisexuales: se sienten atraídos física y emocionalmente por hombres y por mujeres.

Síntomas del VIH cuando ha alcanzado la fase sida

Cuando una persona que tiene el examen de ELISA positivo empieza a mostrar algunos signos y síntomas y el sistema inmunológico de una persona se debilita progresivamente, es decir el ejército que nos defiende de las enfermedades esta perdiendo la batalla y el Virus se ha apoderado del cuerpo, las personas empiezan a presentar algunos síntomas.

El tiempo que transcurre desde que se adquiere la infección es variable y dependerá mucho del sistema inmunológico y el estilo de vida que la persona tenga.

Algunos de los signos y síntomas son:

Sudores nocturnos, diarreas frecuentes y de larga duración, de un mes por ejemplo, pérdida de peso sin razón aparente, cansancio persistente, manchas en la piel, hongos o manchas blancas en la boca, inflamación de ganglios de cuello, axila o ingle, tos seca.

Si la enfermedad avanza sin tratamiento se presentarán otras enfermedades oportunistas más severas pudiendo en muchos casos desencadenar en la muerte.

MATERIAL DE APOYO 1:

Guión para el Sociodrama

Carlos es un joven de 17 años que acaba de terminar el bachillerato y está aprendiendo el oficio de mecánica automotriz. A esta edad ya ha tenido varias relaciones sexuales, pues su padre pensó que para hacerlo hombre era necesario llevarlo donde las trabajadoras sexuales y no usó preservativo. Desde hace 6 meses tiene novia, Sarita y tienen planes de vivir juntos.

Sin embargo deciden tener relaciones sexuales antes de que llegue la fecha para compartir sus vidas. Como están enamorados y confían el uno en el otro no se piden la "prueba de ELISA" y tampoco usan preservativos.

Sarita se embaraza, va a la unidad de salud más cercana y le dice el Doctor que la atiende, que ahora a todas las mujeres embarazadas se les da consejería y se les invita a hacerse la prueba del VIH para proteger a su bebé.

Después de la consejería va al laboratorio a que le tomen la prueba y el resultado es positivo. Llaman a Carlos para hacerle la prueba y también es portador del VIH.

MATERIAL DE APOYO 2:

Preguntas y respuestas para analizar el sociodrama con la dinámica "La pecera"

Círculo del centro (los 1)

¿Cuál es el problema que presenta el sociodrama?

R/ El problema planteado es que el tener prácticas sexuales de riesgo puede llevarnos a adquirir el VIH.

¿Ese problema afecta por igual a hombres y mujeres?

R/ No. El problema no afecta por igual a hombres y mujeres, debido a que si bien es cierto culturalmente el hombre tiene más prácticas sexuales que la mujer, la mujer tiene más facilidad biológicamente hablando de adquirir el virus, ya que al ser receptora y quedarse con el semen en su vagina durante más tiempo, aumenta las posibilidades de adquirirlo, además si se embaraza puede transmitir la infección al niño o niña que va a tener.

Círculo del medio (los 2)

¿Cuáles son las causas de este problema?

R/ Las causas del problema pueden ser varias:

1- La escasa información que las personas pueden tener sobre este tema, por eso ahora que ustedes conocen las formas de prevención es muy importante que las pongan en práctica.

2- El pensar que "a mi eso no me va a pasar", "eso le pasa a la gente que anda teniendo relaciones con cualquiera", "yo sé con quien voy tener relaciones sexuales" y además, "está guapo o bonita", "se mira sano/a", ya vimos que no es cierto. Al principio las personas se ven bien y saludables, pero no podemos decir que una persona es portadora o no del VIH solo con mirarla.

¿Piensan ustedes que son las mismas causas para hombres y para mujeres?

R/ Si, las causas pueden ser las mimas: desconocimiento pero también pueden ser diferentes debido a los patrones culturales distintos para hombres y mujeres:

» **Al hombre** se le enseña que es más hombre a medida que tiene más relaciones sexuales.

» En ocasiones ejerce violencia para tener relaciones sexuales incluyendo a su misma esposa.

» No le gusta usar condón porque la idea generalizada es que no se siente lo mismo.

» **A la mujer** se le enseña que tiene que ser sumisa y obedecer lo que el hombre diga.

» Como su nivel de escolaridad generalmente es más bajo que el del hombre, tiene menos acceso a información.

» No tiene la capacidad de negociar con su pareja el uso del condón.

» Muchas veces es obligada a tener relaciones sexuales.

Círculo de afuera (los 3)

¿Qué podemos hacer para solucionar este problema?

R/ Este problema tiene solución con la participación de diferentes instituciones que promuevan la prevención y atención integral en VIH. Y con la convicción activa de que cada uno/a de nosotros/as somos una pieza importante que ayudará a detener el avance del VIH-sida:

» Tenemos que divulgar la información necesaria para prevenir el VIH

» Los que ya tenemos la información, tenemos que poner en práctica lo aprendido.

» Seleccionar el método de prevención que mejor se adapte a nosotros/as (abstinencia, fidelidad mutua, uso constante y consistente del condón, cambio de comportamiento)

» Brindar igualdad de oportunidades escolares y laborales a mujeres y hombres.

» Que las formas de prevención lleguen adecuadamente a toda la población.

» Adquirir compromisos personales

» Ejercer nuestra sexualidad responsablemente

¿Es la misma solución para hombres y para mujeres?

» Si es la misma solución **"la prevención es asunto de todos y todas".**

TEMÁTICA 5:

Comportamientos de riesgo y su relación con el VIH para la seguridad de la paz mundial

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia de poner en practica estrategias para prevenir el VIH en situaciones de emergencia, ya sea en el país o en el exterior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen cómo las conductas sexuales de riesgo ponen en peligro la seguridad de un país.
- Reconozcan la importancia de ejercer su sexualidad con responsabilidad, aplicando las medidas de prevención

CONTENIDOS:

- Conductas sexuales de riesgo para la población uniformada
- El VIH como amenaza a la paz mundial

MATERIALES DE APOYO:

Para participantes

1- **Material de lectura 1:** El VIH-sida amenaza a la paz mundial

Para facilitador/a

1- **Material de lectura 1:** El VIH-sida amenaza a la paz mundial

2- **Material de apoyo 1:** Ejercicio: “Me voy de viaje”

3- **Material de apoyo 2:** Ejercicio2: Tomando conciencia

4- Papelitos de colores diferentes

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a inicia la jornada con una retroalimentación de la jornada anterior, para ello les pregunta ¿Qué medidas de prevención sugiere para que no hayan nuevos casos de personas infectadas con VIH o sida en la Fuerza Armada?

2- A continuación el/a facilitador/a les pregunta si ellos/as piensan que las conductas sexuales de riesgo solo les afecta a ellos y a su pareja o si puede desestabilizar la seguridad de una comunidad y para aclarar buscan en su cuaderno de ejercicio el **material de lectura 1.**

3- Después de comentar el por qué el VIH-sida afecta la paz mundial realizan el ejercicio "Me voy de viaje" **(material de apoyo 1)** con las orientaciones del/la facilitador/a.

4- Ahora todos/as regresan a sus asientos y en plenaria discuten el contenido del **material de apoyo 2.**

Material de lectura 1

El VIH-sida como amenaza a la paz mundial

Desde el inicio de la pandemia las poblaciones uniformadas han tenido dentro de sus filas muchas personas que viven con VIH o sida. Durante mucho tiempo fueron consideradas poblaciones de riesgo, (ahora ese término ya no se utiliza, y se ha cambiado por poblaciones con conductas o prácticas de riesgo); esto se debe a los desplazamientos forzados a los que se ven sometidas la población civil y la población uniformada, que también se aleja de su familia para auxiliar en situaciones de desastre o en conflictos bélicos que requieren de su presencia para defender la soberanía de su país, entre otras cosas. Esta situación les facilita adoptar conductas sexuales de riesgo al tener mayor número de parejas sexuales generalmente sin protección.

Por lo tanto el VIH-sida influye directamente en la capacidad militar, lo que se refleja en las estadísticas de personal infectado, por ejemplo, en tiempos de paz la relación de infección de las estructuras militares y policiales son de dos a cinco veces más altas que en la población civil; en época de conflicto sube considerablemente de un 20% hasta el 50%.

El VIH y el sida junto con la inseguridad mundial forman un círculo vicioso, debido a que en los conflictos armados las personas que viven en el lugar del conflicto o en situación de desastre natural o provocado por el hombre (guerras) a menudo se desplazan en masa y son víctimas de violencia sexual y viven situaciones de inmensa pobreza que en ocasiones les obliga a tener relaciones sexuales por dinero o por alimentos para sobrevivir.

El Consejo de Seguridad de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) ha reconocido que el sida afecta la seguridad mundial y lo plantea como un problema sanitario.

El 18 de julio año 2000, adoptó la resolución 1308,[19] que "hace un llamado a los Estados miembros a desarrollar estrategias eficaces para la educación, capacitación, prevención y la realización de pruebas voluntarias y confidenciales del VIH-sida a todas las fuerzas uniformadas nacionales, en particular a las tropas desplegadas internacionalmente".

MATERIAL DE APOYO 1:
Ejercicio 1: "Me voy de viaje"

El/a facilitador/a lee lo siguiente:

En el país de "Punta Roca" se han dado problemas y necesitan que como país aliado les ayudemos a cuidar a sus habitantes. Como todos ustedes son muy buenos elementos y no puedo decidir a quien enviar, vamos a hacer un sorteo, para ello yo les voy a pedir que tomen un papelito, que van a tener doblado hasta que todos/as tengan el suyo; cuando yo les diga ahora pueden leerlo, el que tenga escrita la frase "me voy de viaje" va a dar un paso al frente. **(solo 5 papeles dicen me voy de viaje)** el/a facilitador/a continúa diciendo lo siguiente:

- Como ustedes saben antes de ir a una misión fuera del país es conveniente realizarse voluntariamente la prueba de ELISA, para saber si tienen o no VIH y así poder darles las indicaciones correspondientes.
- Ahora vamos a hacer de caso que ya se hicieron el examen y les voy a entregar los resultados, si le sale una **+** significa que usted es portador del VIH, si le sale un **–** significa que al momento usted no es portador del Virus y va a depender de sus conductas sexuales si continua siendo negativo o no; cada uno va a leer en silencio su respuesta pero no va a decir nada a nadie, ni tampoco va a poner cara de sorpresa, solo lee su papelito lo dobla y lo guarda en la bolsa de su pantalón. (2 papelitos tienen escrita una **+** y los 3 restantes un **-).**
- El/a facilitadora les dice al resto del grupo que hasta el momento ha estado de espectador, que ellos/as son la población a la que nuestros soldados van a llegar a auxiliar y les pide que se coloquen dispersos en el lugar donde están reunidos en grupitos 3 o 4 y en parejas.
- Cuando se han formado los grupitos el/a facilitador/a les entrega un papelito de otro color a cada quien, indicándoles que no tienen que abrirlo, solo lo reciben y se lo guardan en la bolsa del pantalón. (tiene que asegurarse que en cada grupito entregue al menos 2 papelitos que tengan una **+).**
- Al llegar los soldados al país de "Punta Roca" van a hacer reconocimiento de zona y muy contentos saludan dando la mano a cuantas personas deseen en la población. Por favor se fijan bien a quien y a cuantos/as le dan la mano.

19 http://usinfo.state.gov/esp/Archive/2005/Jul/21-474669.html

» El/a facilitador/a se asegura que todos/as se hayan saludado y entonces les dice que en este caso el darse la mano significará el número de relaciones sexuales que han tenido en “Punta Roca”

» Y luego les dice ahora todos/as saquen sus papelitos y pregunta:

- ¿Quién tenía una cruz **+** en su papelito antes de salir de viaje? Levanten la mano.
- ¿Quiénes tenían el papelito con un menos – antes de salir de viaje? Levanten la mano.
- Ahora en el país de “Punta Roca” ¿Quién tenía una **+** en su papelito?
- ¿Quién tenía un **–** en su papelito?
- ¿Cuántos de los soldados que tenían un **–** en su papelito tuvieron relaciones sexuales con los de Punta Roca que tenían una **+** en su papelito? Den un paso adelante.
- ¿Cuántos de los soldados que tenían **+** dieron la mano a los/as de Punta Roca que tenían ? Den un paso adelante.

MATERIAL DE APOYO 2: Ejercicio 2: “Tomando conciencia”

El ó la facilitador/a orienta la discusión con las siguientes preguntas:

» ¿Cómo se sintieron al ver que su resultado era positivo?

» ¿Cómo se sintieron cuando su resultado era negativo?

» ¿Cómo se sintieron después de haber tenido contactos sexuales sin protección y el que su resultado se volviera positivo?

» ¿Creen ustedes que eso puede pasar en la vida real?

» ¿Qué podemos hacer para que esto no suceda?

» ¿Cuál es su compromiso para evitar la propagación del VIH dentro de la Fuerza Armada?

Comentarios útiles para la discusión:

Con este ejercicio se ha querido ejemplificar como el VIH, se transmite de una persona a otra al tener relaciones sexuales sin protección.

De igual forma se infectaron la población de la Fuerza Armada y la población civil, situación que viene a acrecentar más el problema del país que les llamó para que brindaran apoyo de seguridad y protección, ahora cuando terminen su misión en “Punta Roca” el país que ya estaba afectado por un problema queda con otro que va ayudar a debilitar la economía del país al tener que invertir más en salud pública, subiendo sus niveles de pobreza y si quedaron embarazadas de esas relaciones en un futuro no muy lejano habrán más niños/as huérfanos/as del sida.

Los que regresen a su país de origen y no han tomado conciencia de la necesidad de protección continuarán infectando a otros/as que puede ser su pareja estable, incrementando también los gastos de salud entre otras cosas en su propio país.

CON SOLIDARIDAD SOMOS MEJORES PERSONAS

4

UNIDAD

TEMÁTICA 1:

Derechos y deberes de las personas con VIH o sida

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPÓSITO:

Conocer que en el país existen legislación para los deberes y derechos de las personas con VIH ó sida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

» Reconozcan que las personas con VIH o sida, son seres humanos que merecen respeto al igual que quienes no lo padecen.

» Reconozcan que el país cuenta con leyes que protegen a las personas con VIH-sida.

CONTENIDOS:

» Ley sobre VIH/SIDA en El Salvador

» Derechos y deberes de las personas que viven con VIH-sida

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes:

1- **Material de lectura 1:** Ley de prevención y control de la infección provocada por el VIH.
2- **Material de lectura 2**: Derechos y deberes de las personas con VIH-sida.
3- **Material de lectura 3**: “Historia de Pedro y Rosita”

Para Facilitadores/as

1- **Material de lectura 1**: Ley de prevención y control de la infección provocada por el VIH.
2- **Material de lectura 2**: Derechos y deberes de las personas con VIH-sida
3- **Material de lectura 3**: “Historia de Pedro y Rosita” y sus posibles respuestas.

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a inicia la jornada con una retroalimentación de la jornada anterior y les pregunta ¿Qué consejo le darían ustedes a otros compañeros para prevenir el VIH, sida dentro de la Fuerza Armada a nivel nacional e internacional?

2- A continuación el/a facilitador/a en plenaria les hace la siguiente pregunta: ¿Usted cree que alguien con VIH o sida puede continuar dentro de la fuerza armada? Si o no y por qué

Posible respuesta: Una persona infectada con VIH puede continuar laborando dentro de las fuerzas armadas, hemos visto que por encontrarnos trabajando con compañeros/as que tienen el Virus en su organismo y que comparten el mismo espacio físico con nosotros no se nos va a transmitir.

3- El/a facilitador/a les pregunta si saben que en El Salvador existe una ley y reglamento de prevención y control de la infección provocada por el VIH. Espera a que respondan y luego les pide que lean en su cuaderno la Ley de prevención y control de la infección provocada por el VIH y los deberes y derechos de las personas con VIH **(materiales de lectura 1 y 2).**

4- Al finalizar las lecturas les pide que lean en su cuaderno la historia de "Pedro y Rosita**" (material de lectura 3).**

5- Cuando han terminado de leer la historia les pide que identifiquen cuáles derechos se han respetado y cuáles derechos se han irrespetado de acuerdo a la ley y que obligaciones han cumplido y que obligaciones han incumplido Pedro y Rosita.

6- Para cerrar la jornada el/a facilitador/a les pide que digan una palabra que indique como se sentirían ellos/as si fueran Pedro.

Material de lectura 1

La Ley y Reglamento de prevención y control de la infección provocada por el VIH[20], fue Publicada en El Diario oficial de El Salvador el 23 de noviembre de 2001

Extracto del documento

La ley tiene como objetivo:

1- Prevenir, controlar y regular la atención de las personas que viven con el VIH.

2- Definir la Política Nacional de Atención Integral ante el VIH

3- Garantizar los derechos y deberes de las personas viviendo con el VIH-sida

20 Versión popular, Ley y Reglamento de prevención y Control de la Infección provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) , Plan Internacional 1ª edición 2005.

4- Garantizar los derechos individuales y sociales de las personas viviendo con el VIH-sida.

La ley del VIH tiene 8 principios básicos:

» **Confidencialidad:** toda persona que vive con VIH-sida tiene derecho a que su diagnóstico, exámenes y el avance de su enfermedad sea tratado con reserva.

» **Continuidad:** la atención que las autoridades den a las personas que viven con VIH, debe de ser continua.

» **Calidez: e**l personal de salud debe tratar a la persona son dignidad, respeto y sensibilidad humana.

» **Integridad:** Deben existir lineamientos y obligaciones de atención integral ante el VIH.

¤ Debe de existir un modelo de atención en salud en todos los establecimientos.

¤ Toda persona que vive con VIH-sida debe ser atendida en su entorno, ya sea biológico, social y cultural en armonía con el medio ambiente.

» **Calidad:** es necesario utilizar los avances técnicos y científicos para lograr beneficios y disminuir los riesgos en la salud del individuo.

» **No discriminación, igualdad, equidad:** todas las personas con VIH-sida tienen los mismos derechos y obligaciones que aquellas que no lo tienen. La atención en los centros de salud debe ser igual para todas las personas, independientemente de su sexo, nacionalidad, raza, religión, orientación sexual, ocupación y condición socioeconómica.

» **Información:** toda persona tiene derecho a recibir información veraz y científica sobre el VIH-sida, cómo se transmite y previene.

» **Corresponsabilidad:**

¤ Identificar a los actores sociales y su participación en la problemática del VIH-sida.

¤ Definir y priorizar los problemas de las personas que viven con VIH-sida

¤ Planificar, organizar, implantar y controlar la atención integral de las personas con VIH-sida.

¤ Atender eficientemente las necesidades de las personas con VIH-sida utilizando los recursos disponibles.

¤ Considerar a las personas con VIH-sida en la unidad y respetar los criterios médicos.

Material de lectura 2

Derechos y obligaciones de las personas con VIH- sida[21]

Derechos:

1- Derecho a la no discriminación, equidad e igualdad:

Ser tratadas con dignidad, sin discriminación ni estigmatización. Estos también son derechos de nuestros familiares y personas allegadas.

2- Derecho a la atención médica:

Debemos contar oportunamente con todos los servicios de salud que necesitemos.

3- Derecho a la confidencialidad:

Nuestro expediente debe de ser tratado con mucho cuidado.

- » Nadie que no este involucrado en nuestro caso puede acceder a la información.
- » Ningún médico, enfermera, paramédico, o personal de hospitales o centros de salud, pueden informar nuestro estado de salud a nadie.
- » Los miembros de equipos multidisciplinarios que hagan visitas a casa de personas con VIH-sida, no pueden comentar nada a otra persona que no sea el/a interesado/a.

4- Derecho al trabajo y estabilidad laboral:

- » El trabajo que realizamos no debe poner en riesgo nuestra salud.
- » No nos pueden desmejorar el sueldo.
- » No pueden quitarnos nuestras prestaciones .
- » No pueden desmejorar nuestras condiciones laborales.
- » Tampoco podemos ser despedidos por tener VIH-sida, siempre y cuando continuemos haciendo un trabajo de calidad.
- » Si nos despiden por tener VIH-sida, sin otro motivo nos podemos amparar al código de trabajo y poner la denuncia en las instituciones correspondientes.

5- Derecho a la educación:

Podemos recibir educación ya sea en escuela pública o privada, sin ser excluidos. Además el centro educativo tiene la obligación de mantener la confidencialidad sobre el diagnóstico del/a estudiante, sus padres, hijos/as, cónyuge y otros familiares que tengan VIH.

6- Derecho a la participación organización y congregación:

Podemos participar en grupos sociales, cívicos, culturales, religiosos, deportivos, políticos y otras actividades legales.

---

21 Versión popular, Ley y Reglamento de prevención y Control de la Infección provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH, Plan Internacional 1ª edición 2005.

7- Derecho a la familia:

Todas las personas tenemos derecho a casarnos y por consiguiente a formar una familia y nadie puede ser obligado a esterilizarse por tener VIH o sida.

- Es obligación del Ministerio de Salud, Seguro Social, Hospitales privados y todos aquellos que prestan servicios de atención en salud, orientar a las personas a tener prácticas sexuales seguras; y a las parejas que antes de tener hijos/as se hagan las pruebas de sangre para detectar el VIH. Si el resultado de las pruebas es positivo deberán someterse a tratamiento para disminuir los riesgos de transmitir el Virus a sus hijos/as.
- Toda mujer embarazada debe ser orientada para realizarse su prueba de detección del VIH.
- Si la prueba es positiva, debe proporcionársele el tratamiento médico para protección del bebé.
- Estas pruebas son gratuitas en los establecimientos de salud del Ministerio y en el Hospital Militar.
- Las/os niños/as adolescentes que viven con VIH-sida gozan de todos lo derechos que otorgan las leyes del país.
- Si los/as niños/as adolescentes no viven con sus familiares el estado debe cuidarlos y darles albergue.

Obligaciones de las personas con VIH o sida:

1- **Prácticas sexuales:** (Los artículos 9 y 10 de la ley) todas las personas, especialmente las que han adquirido el VIH-sida están obligadas a practicar la sexualidad de manera responsable para evitar la transmisión del virus a otras personas. Debemos usar métodos de prevención.

2- Las personas que saben que tienen el virus, tienen la obligación de decirlo a su pareja sea estable, eventual o casual, para tomar las medidas de prevención y proteger así su salud.

3- **Donaciones:** Las personas con VIH-sida no podrán donar órganos, sangre, semen, óvulos, leche materna u otros tejidos humanos. Al menos que estos vayan a servir para investigaciones científicas autorizadas. Si no hace caso de esto y otra persona resulta infectada responderá ante la ley según el código penal.

Material de lectura 3:

Historia de Pedro y Rosita

Hace tres meses Pedro se juntó con Rosita con la idea de formar una familia. Parecía que todo iba bien en la pareja, sin embargo hace un mes aproximadamente Pedro empezó a sentirse mal, despertándose en la madrugada con la ropa empapada de sudor, después le dio una diarrea bien fuerte que no se le quitaba con nada y empezó a adelgazar. Rosita se preocupó y le dijo que fuera a la Unidad de Salud para que lo examinaran y dijéran qué tenía, él no quería ir pero finalmente su compañera lo convenció.

Cuando llega a la Unidad de Salud, lo mandan para el hospital porque le dicen que está bastante mal y que lo van a hospitalizar, llega al hospital lo ingresan y le toman los exámenes sin decirle para que se los están tomando. Uno de los exámenes que le toman es la prueba del VIH, un par de días después llega el doctor a la cama de Pedro y en medio de los otros pacientes le dice “mirá estás bien amolado, tenés sida y te vas a morir rápido, eso te pasa por andar de arriba abajo metiéndote con a saber que clase de gente.

Pedro se queda muy triste y preocupado por la noticia, además de sentirse mal por la forma en que el doctor le dio la noticia, él piensa que eso no es correcto pero no sabe qué hacer.

A la hora de visita llega Rosita y encuentra a Pedro llorando, éste no quiere decirle qué le pasa y ella le dice que para que se sienta mejor le va a dar la buena noticia de que está embarazada, Pedro se siente peor y le dice que eso no lo va a ser sentir mejor en este momento.

Pedro sale del Hospital ya restablecido, se reúne con sus compañeros de trabajo y se va una noche a parrandear. Se encuentra con una amiga y tiene relaciones sexuales desprotegidas, luego regresa en la madrugada a su casa.

Encuentra a Rosita muy enojada teniendo los dos una fuerte discusión. Rosita le dice que tiene que considerarla porque va a tener un/a hijo/a; entonces Pedro se acuerda del diagnóstico que le dieron en el Hospital, le cuenta a su compañera lo que tiene y le dice que cuando estaba ingresado le dijeron que la llevara a pasar consulta para que a ella también le hagan la prueba del VIH.

Finalmente convence a Rosita, recibe consejería, le hacen la prueba de VIH y sale positiva. Los dos son portadores del virus, sólo que Pedro ya entró a la fase sida y Rosita aún no, a ella le dan medicamentos para proteger al niño/a.

La doctora que atiende a Rosita le dice que no se preocupe que todo va a salir bien ya que ahora con los medicamentos los/as niños/as tienen buenas posibilidades de nacer sanos, además la aconseja sobre el estilo de vida saludable que ambos tienen que llevar para poder estar juntos más tiempo.

Cuando Pedro regresa a su trabajo lo reciben contentos porque es un buen elemento y es el hombre de confianza del jefe. Pedro decide contarle a su jefe lo que tiene porque así le será más fácil estar pidiendo permiso para asistir a sus consultas.

Después de que le cuenta al jefe, observa que ya no lo tratan igual y que más bien todos quieren alejarse de él, hasta que el día de pago, el jefe de recursos humanos le dice que está despedido porque ya no trabaja como antes.

Pedro se queda muy sorprendido, sin saber que hacer y además le preocupa perder el trabajo ahora que su esposa está embarazada.

¿Cuáles Derechos se han irrespetado y cuáles derechos se han respetado en la historia de Pedro y Rosita?

Se han irrespetado varios derechos:

1- **El Derecho a la no discriminación, equidad e igualdad:** el doctor que le dio la noticia a Pedro procedió mal, para poder tomar una prueba de VIH, la persona tiene que dar su consentimiento después de recibir consejería y cuando se entrega el resultado sea negativo o positivo se entrega solo a la persona interesada, también acompañado de conserjería.

En el caso de Rosita no se irrespetó este derecho.

2- **Derecho a la confidencialidad:** este derecho se viola en dos ocasiones una cuando le dan el resultado rodeado de otras personas y dos cuando el en confianza le cuenta a su jefe y pronto lo saben todos sus compañeros de trabajo que se alejan de Pedro.

3- **Derecho al trabajo y a la estabilidad laboral:** Pedro es despedido por ser portador del VIH-sida.

Obligaciones:

1- Pedro **no** cumplió con las prácticas sexuales responsables.

2- Pedro **no** cumplió con comunicar a Rosita su ceropositividad, cuando lo diagnosticaron.

3- Rosita **si** cumplió cuidando la salud de su pareja, recibiendo consejería, haciéndose la prueba y cuidando de su salud y la de su hijo.

TEMÁTICA 2:

El estigma y la discriminación no favorecen la prevención en VIH

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Identificar el estigma y la discriminación en VIH, sida y la forma en que frena los esfuerzos para detener la pandemia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Reconozcan el significado de los conceptos estigma y discriminación en VIH.
- Reconozcan como el estigma y la discriminación frena los esfuerzos por detener el avance del VIH o sida

CONTENIDOS:

- Qué es el estigma y qué es la discriminación
- Efectos del estigma y la discriminación

MATERIALES DE APOYO:

Para Participantes:

1- Material de apoyo 1: casos de análisis

Para Facilitador/a

1- Material de lectura 1: ¿Qué es estigma y qué es la discriminación?

2- Material de Apoyo 1: Casos de Análisis

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a inicia la jornada con una cordial bienvenida y una breve retroalimentación de la jornada anterior y les pregunta: ¿Han escuchado rumores que algún compañero/a de ustedes tiene VIH o sida?, ¿Cómo te sentirías si fueras la persona de la que hablan?

2- A continuación el/a facilitadora les dice que van a participar en una lluvia de ideas sobre lo que saben acerca de ¿Qué es estigma? y ¿Qué es discriminación? **(Material de lectura 1).**

3- Les pide que se formen en grupos de 4 y que en el cuaderno lean los 4 casos. Luego asigna un caso por grupo (los casos pueden repetirse de acuerdo al número de grupos) y respondan las preguntas correspondientes. **(Material de apoyo 1).**

4- En plenaria se analizan las respuestas de los cuatro casos de análisis. El/a facilitador/a garantizará la participación de todos/as en el análisis de los casos.

5- Para cerrar la jornada el/a facilitador/a en plenaria les pregunta ¿Cuál es su compromiso para disminuir el estigma y la discriminación en la Fuerza Armada?

Material de lectura 1

¿Qué es estigma?

En la antigua Grecia se decía que una persona tenía un estigma cuando tenía una marca de navaja o fuego en su cara es decir una marca física (generalmente se marcaban los esclavos o los vencidos). Actualmente las marcas físicas probablemente han desaparecido pero quedan las de color, raza, religión, ocupación, orientación sexual, por lo que hace referencia a atributos que se consideran “indeseables” y que no son bien vistos por la sociedad.

¿Qué es Discriminación?[22]

El termino discriminación hace referencia a cualquier forma de diferencia, rechazo o exclusión que pueda sufrir cualquier persona por tener una característica propia que le hace diferente. (pandilleros/as, discapacitados/as, trabajadoras/es sexuales, hombres que tienen sexo con hombre, entre otros/as).

22 Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA), Protocol for the identification of discrimination against people living with HIV (Ginebra: ONUSIDA, 2000).

El estigma y la discriminación son dos cuestiones diferentes pero muy relacionadas entre si, las dos han estado presentes en la pandemia del VIH, desde sus inicios; este problema es alimentado por el desconocimiento que se tiene de la enfermedad. A medida que se tiene conocimiento de cómo se transmite y cómo no se transmite el VIH-sida disminuye el estigma y discriminación hacia quienes lo padecen.

El estigma asociado al VIH-sida se alimenta con las relaciones de poder que existen en una sociedad, y que hace distinción en la raza, posición económica, orientación sexual y la posición de la mujer. El estigma hace que ciertos grupos dentro de una sociedad sean vistos de menos y despreciados por otros que se creen superiores a ellos.

Por ejemplo en muchas sociedades la mujer es vista como inferior, teniendo que obedecer al hombre en lo social, económico y dominada emocionalmente por él. En algunos lugares si la mujer es quien está con el VIH es tratada con más desprecio y rechazo que al hombre y muchas veces son abandonadas por sus esposos aunque ellos mismos las hayan infectado.

Un estudio realizado en Zambia, India y otros lugares reveló que la mujer sufre triple discriminación por ser mujer, tener VIH y estar embarazada[23].

Un factor muy importante para acrecentar el estigma y discriminación por VIH es la forma en que éste ha sido adquirido, generalmente por vía sexual y ése es un tema del que se ha preferido no hablar. Durante mucho tiempo el sexo ha sido visto no como fuente de placer sino únicamente con el fin de tener hijos/as, esperándose del individuo una conducta sexual apropiada. El VIH hace que salga a la luz que el sexo no es solo para tener familia si no también como fuente de comunicación, de amor y de placer en la pareja. En nuestro país el 93% de infecciones de VIH han sido por relaciones sexuales desprotegidas.

Durante mucho tiempo el estigma y discriminación recayó sobre los y las trabajadoras sexuales y los hombres que tienen sexo con otros hombres especialmente. Se les marginaba por su trabajo y/o estilo de vida, automáticamente se les consideraba portadores/as del VIH aunque no lo fueran. Ahora las estadísticas nos dicen que en El Salvador el 81% de las personas portadoras del VIH son heterosexuales, el 5% se encuentra en hombres que tiene sexo con hombres y el 2% corresponde a las/os trabajadoras/es sexuales[24]

Efectos del Estigma y la Discriminación

El estigma y discriminación que sufren las personas con VIH o sida tiene consecuencias negativas en la persona, sociedad y comunidad en general; el miedo a ser aislados o rechazados hace que las personas que obtienen resultados positivos en sus exámenes lo escondan y tengan relaciones sexuales sin protección, contribuyendo a

23 International Center for Research on Women (ICRW), Community involvement and the prevention of mother-to-child transmission of HIV/AIDS (Washington, DC: ICRW, 2002).

24 Fuente base del Programa Nacional ITS/VIH/SIDA, MSPAS 1984-2007

expandir la pandemia y finalmente terminen ellos mismos aislándose y deprimiéndose. Las personas portadoras de VIH y sobre todo las que han llegado a la fase sida dicen que no es el sida el que mata si no el rechazo que reciben. Por esa razón durante mucho tiempo se le ha conocido como “la enfermedad de la soledad”.

En otros casos la familia es quien abandona y culpa o se alejan de los parientes con VIH con el objetivo de esconder cualquier vínculo de la familia con la pandemia; también les abandonan porque consideran que la infección ha sido consecuencia de conductas “pecaminosas” e imprudentes.

El estigma y la discriminación abarcan diferentes sectores: colegios, escuelas lugares de trabajo, iglesias, hospitales, clínicas. En muchos lugares se les niega a los/as niños/as y adolescentes el derecho a la educación, cuidados, tratamiento adecuado y la confidencialidad.

Las leyes para proteger los derechos de las personas con VIH, a veces resultan inconsistentes, contradictorias, no se les pone en práctica correctamente, o las personas no saben a donde acudir para denunciar los abusos a los que se ven sometidos/as.

MATERIALES DE APOYO 1:
Casos de análisis

Caso 1:

Los padres de Carmencita son portadores del VIH, a la niña se le han practicado los exámenes y está negativa, pero en la comunidad se ha regado el rumor de que la niña también es portadora del virus, así que mandan una carta a la escuela para que la saquen por que puede infectar a los/as otros/as niños/as con las que juega.

¿Piensa usted que solo con jugar pone en peligro a sus compañeros/as?
¿Si usted es el/a director/a de ese centro que le respondería a la comunidad?
¿Es estigma o discriminación?

Posibles respuestas:

¿Piensa usted que solo con jugar pone en peligro a sus compañeros/as?

R/ No, que la niña juegue con sus compañeros no les pone en riesgo, el sudor no es un líquido contaminante, además ya aprendimos que podemos estar estudiando, trabajando o en grupos con personas que tienen VIH; además en este caso Carmencita solo es hija de dos personas que tienen VIH, ella no lo tiene.

¿Si usted es el/a director/a de ese centro que le respondería a la comunidad?

R/ Les daría información actualizada acerca del VIH y les demostraría que no hay razón para sacar a Carmencita de la escuela.

¿Es estigma o discriminación?

R/ Es estigma y discriminación, se le estigmatiza porque sus padres son portadores del virus y automáticamente a ella la hacen portadora del virus aunque no lo tenga.

La discriminan por temor a que le transmita el VIH a los/as otros/as niños/as al jugar con ellos/as.

Caso 2:

Usted se cae de las escaleras y se rompe la pierna, llega al hospital, le hacen los análisis porque lo van a operar, su examen de VIH resulta positivo y el doctor dice que no lo va a operar porque él no se va arriesgar a infectarse.

¿Es correcta la actitud del doctor?
¿Si usted es el/a director/a del hospital, que haría para evitar que se den estos problemas?
¿Es estigma o discriminación?

Respuestas:

¿Es correcta la actitud del doctor?

R/ No, no es correcta, existen medidas de protección para el VIH que el personal de salud tiene que conocer para prevenir la infección del VIH.

¿Si usted es el/a director/a del hospital, que haría para evitar que se den estos problemas?

R/ Me aseguraría que mi personal conoce sobre el VIH, formas de prevención y transmisión; además me aseguraría de que usaran las medidas de bioseguridad con todas las personas fueran o no portadoras del VIH.

¿Es estigma o discriminación?

R/ Es discriminación, posiblemente provocada por desconocimiento

Caso 3:

Usted es trabajador/a sexual y un cliente por no pagarle le da una puñalada por la espalda, sus compañeros/as le llevan al Hospital, en el hospital pasa mucho tiempo y no lo atienden, cada vez que pregunta porque no lo atienden le responden que tienen otros casos más urgentes que atender, que además usted solo/a se la buscó y que lo más probable es que tenga sida.

¿Es correcto que no la/o atiendan por ser trabajador/a sexual?
¿Por ser trabajador/a sexual usted es portador/a del VIH?
¿Es estigma o discriminación?

Respuestas:

¿Es correcto que no la/o atiendan por ser trabajador/a sexual?

R/ No, no es correcto, es un ser humano como todos/as, los Derechos Humanos y entre ellos los Derechos sexuales y reproductivos manifiestan que todos/as tenemos derecho a recibir atención médica con calidad, equidad y calidez, sin importar sexo, raza, orientación sexual, trabajo, entre otros.

¿Por ser trabajador/a sexual usted es portador/a del VIH?

R/ No, no es necesario ser trabajador/a sexual para adquirir el VIH, todos y todas estamos expuestos/as si tenemos prácticas sexuales de riesgo.

¿Es estigma o discriminación?

R/ Son las dos cosas la estigmatizan y discriminan por ser trabajador/a sexual, por lo mismo asumen que es portador/a del VIH

Caso 4

Usted es parte de un grupo del ejército que ha estado fuera del país en una misión al regresar haciendo maniobras militares resulta herido y esta perdiendo mucha sangre lo llevan de emergencia al hospital, le toman exámenes entre ellos la prueba voluntaria del VIH y resulta positivo, cuando se presenta de nuevo al cuartel usted tiene miedo a que le den de baja por ser portador del VIH y puede representar un riesgo para la institución.

¿Es cierto qué por ser portador del VIH, se convierte en un riesgo para la institución? Si ó no y ¿por qué?
¿Es cierto que el ejército le puede dar de baja por ser portador del VIH? Si ó no y ¿por qué?
¿Qué piensa usted que puede hacer el ejercito para evitar el estigma y discriminación de sus compañeros por ser portador del VIH?
¿Existe estigma o discriminación dentro del ejercito?

Respuestas:

¿Es cierto qué por ser portador del VIH, se convierte en un riesgo para sus compañeros? Si o no y ¿por qué?

R/ Al ser portador del VIH, tener la información adecuada y tomar mis propias medidas de prevención no me convierto en riesgo para la institución, ya sabemos que al compartir un mismo espacio físico, alimentos, platos, vasos, piscinas entre otros no se transmite el virus del VIH.

¿Es cierto que el ejército le puede dar de baja por ser portador del VIH?

R/ Sus temores son solo eso temores, el ejercito no le puede dar de baja por ser portador del VIH, ya que están consientes de la forma de transmisión del virus y obedecen a la ley que dice que nadie puede ser despedido por ser portador del virus, al contrario si usted continúa presentando buena conducta, cumpliendo con las obligaciones asignadas, mostrando lealtad hacia la institución y estudiando puede aspirar a ser ascendido.

¿Qué piensa usted que puede hacer el ejercito para evitar el estigma y discriminación de sus compañeros por ser portador del VIH?

R/ Promover información actualizada sobre VIH-sida a todos los niveles, pues solo disminuyendo el desconocimiento hacia el tema lograremos que las personas que lo padecemos no seamos estigmatizados ni discriminados, además de promover comportamientos seguros para evitar nuevas infecciones.

¿Existe estigma o discriminación dentro del ejército?

R/ Dentro del ejército puede encontrarse estigma y discriminación hacia las personas portadoras del VIH, el cual generalmente es provocado por desconocimiento, es por eso que es de suma importancia aprovechar al máximo la información recibida en esta capacitación.

TEMÁTICA 3:

Prácticas de cuidado y solidaridad en VIH o sida

TIEMPO APROXIMADO: 1 hora

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia de cuidarse y cuidar a otros/as y comprometerse a poner en práctica el autocuidado en SSR y VIH.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- » Identifiquen que la persona más importante para cuidar su salud son ellos/as mismos/as.
- » Reconozcan la importancia de cuidar la SSR de otras personas y ayudarles a prevenir el VIH.
- » Identifiquen que comportamientos pueden poner en practica para cuidar su SSR y la de otros

CONTENIDOS:

- ¤ El autocuidado en VIH o sida
- ¤ La solidaridad en VIH o sida

MATERIALES DE APOYO:

Participantes:

1- Material de apoyo 1: Ejercicio 1 “Sugerencias para cuidar nuestra salud en VIH”
2- Material de lectura 2: Solidaridad en VIH.

Facilitador/a

1- Material de lectura 1: Autocuidado en VIH.
2- Material de lectura 2: Solidaridad en VIH.
3- Material de apoyo 1: ejercicio “Sugerencias para cuidar nuestra salud en VIH”
4- Premios: Frutas o dulces.

DESARROLLO

1- El/a facilitador/a inicia la jornada con una retroalimentación de la jornada anterior y les pide que recuerden cual es el compromiso que adquirieron para disminuir el estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH-sida dentro de la fuerza armada y si reconfirman su compromiso?

2- Luego pide al grupo que digan en una palabra que es para ellos/as el autocuidado en VIH, luego de una breve discusión y apoyado en el **(material de lectura 1)** el/a facilitador/a les explicara más ampliamente que es el autocuidado en VIH.

3- A continuación les pide que se formen en grupos de 4 y que en una hoja de papel bond escriban 3 ejemplos sobre hábitos saludables cómo cuidar su salud y prevenir el VIH**.** Cuando todos/as han escrito les dice que los pongan en un lugar visible y que revisen en su cuaderno el **material de apoyo 1** sobre "sugerencias para cuidar la salud en VIH" y que confronten lo que ellos/as hicieron con el material y el grupo que escriba más rápido la forma de cumplir con esas 11 sugerencias va a tener un premio.

4- Finalizado el ejercicio el/a facilitador/a les pide que revisen en su cuaderno el **material de lectura 2** sobre solidaridad y distribuye entre los grupos un tema para que hagan una campaña en su ambiente familiar y unidad militar.

5- En plenaria todos/as muestran los contenidos de su campaña.

Grupo 1:

» Campaña que motive a los hombres para asistir con regularidad al médico.

Grupo 2:

»Campañas informativas sobre qué es el VIH-sida.

Grupo 3:

» Campaña de Sensibilización para integrar a la sociedad a las personas con VIH-sida y que no sean sacadas de centros educativos, ni removidas de sus trabajos.

Grupo 4:

» Campaña de Sensibilización en nuestros lugares de estudio y trabajo para disminuir el estigma y la discriminación hacia las personas que con VIH-sida.

Grupo 5:

»Campaña para las relaciones sexuales protegidas

6- Para cerrar la jornada el/a facilitador/a pregunta cómo se han sentido con la jornada de ahora y si creen que dentro de la Fuerza Armada se pueden llevar a cabo este tipo de campañas.

Material de lectura 1:

El autocuidado en VIH

El autocuidado forma parte del estilo de vida de cada uno/a de nosotros/as, las repetimos cada día y está influenciada por la forma en que hemos sido educados/as, es como nos relacionamos con nosotros/as mismos/ y con las otras personas. Esto incluye la decisión de buscar ayuda profesional o no cuando la necesitamos.

El autocuidado ayuda a la persona a estar en armonía consigo mismo/a, satisfaciendo las necesidades básicas que le permitan vivir con dignidad, dentro de estos se encuentran la libertad, la capacidad de crear, participar en la familia, comunidad y sociedad, dar y recibir afecto, identidad propia y todo esto se relaciona con los valores, recursos, costumbres, derechos, practicas personales y sociales, hábitos y creencias personales y de grupo.

El autocuidado es importante para nuestro bienestar en todo sentido: físico, emocional, espiritual e intelectual, como ya lo vimos anteriormente.

El autocuidado es voluntario y es una responsabilidad de cada uno/a en la vida diaria que también tiene que ver con las relaciones interpersonales.

Para que el autocuidado sea efectivo es importante fomentar en las personas **la autoestima** que le ayuda a quererse y aceptarse a si mismo/a lo cual le beneficiará en el cuido de su salud.

Si relacionamos el autocuidado con la prevención del VIH, nos damos cuenta que la prevención está en manos de cada persona, si cada persona se autocuida no pondrá en riesgo su salud ni la de otros cuando tenga relaciones sexuales, no obligará ni permitirá que la obliguen a tener relaciones sexuales, tendrá relaciones sexuales protegidas y cuidará del afecto en todas sus relaciones interpersonales.

MATERIAL DE APOYO 1:

Ejercicio 1 “Sugerencias para cuidar nuestra salud”

Algunas sugerencias para cuidar la Salud y prevenir el VIH.	Cómo cumplir estás sugerencias
- Higiene diaria (bañarse todos los días, usar ropa limpia) - Higiene sexual (lavarse bien los genitales) - Si ves que la persona con la que vas a tener relaciones sexuales tiene algo que te parece raro como: ronchas, costras blancas, verrugas, secreción, mal olor, lo mejor es que no las tengas. - Usar preservativo o condón en todas tus relaciones sexuales. - Tomar licor de forma moderada o no hacerlo. - Darse un tiempo para pensar en uno/a mismo/a. - Si estas en pareja es conveniente que pidas las pruebas del VIH antes de tener relaciones sexuales. - Si vas a tener un encuentro sexual casual usa siempre preservativo o condón. - Recuerda que los otros métodos anticonceptivos no previenen el VIH. - Si tienes una ITS, no tengas relaciones sexuales, además las ITS son una fácil puerta de entrada para el VIH. - Si tú tienes el VIH, usa siempre preservativo o condón esto te ayudará para no infectar a otros/as y para que tú no corras el peligro de reinfectarte con un virus más fuerte que el que ya tienes.	

¿Estos hábitos nos ayudan solo a nosotros/as o pueden ayudar a otros?

Los hábitos saludables nos ayudan de manera directa a nosotros/as mismos/as, pero también ayudan de varias formas a las personas que nos rodean, por ejemplo si nosotros/as nos sentimos bien, hacemos el ambiente donde nos encontramos más agradable.

En lo que se refiere a la prevención del VIH-sida, si estamos sanos, evitamos infectarnos y si ya tenemos el virus viviendo en nuestro cuerpo, no lo propagamos. Ya sabemos que el VIH, afecta de una u otra manera a toda la sociedad en todos los niveles y que según las estadísticas la enfermedad está afectando en un gran porcentaje a los/as jóvenes y a las personas en edad productiva y reproductiva cuyas edades están comprendidas entre los 15 y 49 años.

Material de lectura 2

Solidaridad en VIH

La solidaridad busca el bien común, nos vincula a otras personas por un mismo interés, es la necesidad de apoyar a otros/as y sentirnos apoyados/as. Por ejemplo cuando sucede un terremoto u otro desastre todos/as buscamos ayudar a quienes más lo necesitan y se trabajan largas horas para rescatar a los sobrevivientes que muchas veces son personas desconocidas. Todo se hace por el deseo de ayudar.

Este mismo sentimiento de solidaridad es de suma importancia que lo pongamos en práctica con las personas con VIH-sida, pues hasta el momento las personas que sufren esta enfermedad han estado bastante solas; si bien es cierto hay muchas instituciones trabajando por el beneficio de ellos/as en varios aspectos proveyéndoles de alimentación, vivienda, medicamento, entre otras cosas, carecen de algo fundamental para el ser humano, el afecto y el amor que puede ser proporcionado por amigos/as, compañeros/as y familiares.

Ya vimos que el sida también es un desastre mundial que amenaza la paz y seguridad del planeta, afecta a millones de personas alrededor del mundo, cada vez es más frecuente conocer al menos una persona que tenga VIH-sida.

¿Qué medidas de solidaridad podemos tomar para cuidar nuestra salud sexual y reproductiva y prevenir el VIH-sida?

1- Podemos hacer campañas que promuevan los beneficios de que los hombres asistan con regularidad al médico

2- Campañas para promover la toma de prueba de cáncer de próstata

3- Campañas para promover la toma de prueba de cáncer de mama y de útero.

4- Campañas informativas sobre qué es el VIH-sida

5- Sensibilizar a las personas para integrar a la sociedad a las personas con VIH-sida.

6- Sensibilizar en nuestros lugares de estudio y trabajo para disminuir el estigma y la discriminación hacia las personas con VIH-sida.

7- Pero sobre todo campañas para promover las relaciones sexuales responsables, saludables, placenteras y protegidas.

TEMÁTICA 4:

Prevención y atención en VIH a nivel personal e institucional

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPÓSITO:

Elaborar y adquirir compromisos a nivel personal para apoyar a las personas con VIH y para apoyar la legislación institucional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Qué los y las participantes:

- Reconozcan la necesidad de adquirir compromisos personales para apoyar a las personas con VIH-sida en la institución armada y en la comunidad.
- Pongan en práctica la legislación institucional para la prevención del VIH-sida.

CONTENIDOS:

- Revisión del plan de vida, los derechos Sexuales y Reproductivos.
- Objetivo general y específico de la política: "Política Integral sobre VIH, sida, ITS y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador 2008 - 2012".

MATERIALES DE APOYO:

Para participante

1- **Material de Apoyo 1:** "Política Integral sobre VIH, SIDA, ITS y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador 2008 – 2012".Objetivo general y específico de la política.

2- **Material de Apoyo 2:** "COPRECOS EL SALVADOR"

Para facilitador/a

1- **Material de Apoyo 1:** "Política Integral sobre VIH, sida, ITS y Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva en la Fuerza Armada de El Salvador 2008 – 2012".Objetivo general y específico de la política.

2- **Material de Apoyo 2:** "COPRECOS EL SALVADOR"

DESARROLLO

1- El/la facilitador/a inicia la temática con una breve retroalimentación de lo visto en la jornada anterior y les pregunta: ¿Se ha autocuidado en VIH estos día? Si la respuesta es afirmativa diga ¿cómo se autocuidó en VIH? Si la respuesta es No diga ¿por qué no se autocuidó en VIH?

2- A continuación les pide que se formen en grupos de 4 personas máximo y da las siguientes indicaciones.

- » Busca en tus apuntes el Plan de Vida que tú escribiste el primer día que recibiste esta clase.
- » Revísalo detenidamente y comparte con tus compañeros si con los conocimientos adquiridos en estas clases, tu plan de vida sigue igual o quieres cambiar algo.
- » En plenaria los/as participantes comparten los cambios que el Plan de vida ha tenido.
- » El/a facilitador toma nota de ello y los refuerza positivamente.

3- El/a facilitador/a también les dice que recuerden que en algún momento vieron los Derechos Sexuales y Reproductivos entre los que estaba el "Derecho a la igualdad y a la no discriminación" que expresa: Todos los hombres y todas las mujeres tienen igualdad de oportunidades y nadie debe ser rechazado por ser mujer o portador del VIH.

Les dice que continúen en grupo y da las siguientes indicaciones:

- » Cada uno/a va a escribir un compromiso personal que diga lo que va hacer para no discriminar a nadie por ser portador del VIH.
- » Cuando lo hayan escrito les pide que lo socialicen en su grupo y elijan un compromiso colectivo para disminuir el estigma y la discriminación a las personas que viven con VIH o sida dentro y fuera de la institución.

4- Al finalizar el ejercicio el/a facilitador les informa que la Fuerza Armada ha creado una política institucional para trabajar la prevención y la atención de las ITS, VIH y sida y promocionar la SSR, por lo que les dice que busquen en el cuaderno el **material de apoyo 1** para que conozcan un poco sobre la política.

5- Cuando la han terminado de leer en plenaria expresan cómo pueden ayudar de manera personal a que en la Fuerza Armada se cumplan estos objetivos.

6- Luego leen en su cuaderno el **material de apoyo 2** y escriben en pocas líneas lo que le dirán de COPRECOS a un/a compañero/a que requiera información sobre VIH. En plenaria comentan lo escrito y el/la facilitador/a amplía la información.

7- Para finalizar la actividad el/a facilitador/a les dice que regresen a sus lugares y que escriban una carta firmada con un seudónimo para un/a amigo/a de su edad, en la que le van a contar que es lo qué aprendieron sobre SSR, ITS, VIH y sida, cuáles son los compromisos que ellos/as han adquirido y lo/a invitan a que él o ella también cuiden su salud, para que todos y todas podamos unirnos tener mejor Salud Sexual y Reproductiva y evitar que el VIH siga ganando la batalla.

8- Al terminar de escribir las cartas, el/a facilitador las recoge y las distribuye de nuevo de manera que cada quien tenga una carta diferente a la que escribió, la lean en voz alta para compartir con el resto de compañeros/as.

MATERIAL DE APOYO 1:

OBJETIVOS DE LA POLÍTICA.

a.- Objetivo General.

Fortalecer la respuesta integral de la Fuerza Armada de El Salvador al VIH, sida e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) integrada a la respuesta nacional y al fiel cumplimiento de la ley nacional de prevención y control del VIH y promover la Salud Sexual y Reproductiva en la población de alta en la FA, sus beneficiarios y derechohabientes, con un enfoque de derechos humanos y de género, en el marco de los compromisos nacionales e internacionales.

b.- Objetivos Específicos.

1) Disminuir las condiciones de vulnerabilidad y los comportamientos de riesgo, incentivando los factores protectores con base en los Derechos Reproductivos.

2) Reforzar la Prevención de la infección VIH, sida e ITS en la Fuerza Armada de El Salvador con énfasis en la promoción, educación y participación del personal de alta en la FA.

3) Mejorar, con calidad, la Atención Integral al VIH, sida e ITS en la red de servicios de Sanidad Militar.

4) Fortalecer el Sistema de Vigilancia en VIH, sida e ITS, así como el control de la gestión y el Sistema Integral de Información.

5) Impulsar la Promoción de la SSR en la Fuerza Armada de El Salvador con enfoque de Género y Derechos Humanos.

6) Incrementar la Coordinación Interinstitucional, sectorial e intersectorial.

MATERIAL DE APOYO 2:

"COMITÉ DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SIDA: COPRECOS EL SALVADOR"

MISIÓN

- El Comando de Sanidad Militar, a través de COPRECOS desarrollará programas de prevención, atención medica, educativa y psicológica en VIH, sida e ITS, a fin de mantener el personal de beneficiarios y derechohabientes de manera permanente en adecuadas condiciones de salud.

VISIÓN

- Ser un comité especializado en la prevención del VIH, Sida e ITS a fin de evitar nuevas infecciones en el personal de la Fuerza Armada.

QUIENES LA INTEGRAN

COPRECOS está conformado por: un director, un coordinador, un auxiliar una secretaria y un equipo multidisciplinario constituido por: el médico infectólogo, psicología, trabajo social, enfermería y técnico en medicina preventiva. Además en las Unidades Militares se cuenta con un sub-comité multidisciplinario de VIH-Sida-ITS, que está integrado por: medicina, psicología y/o trabajo social, jefe de clínica (enfermero/a), capellán o pastor y jefe de personal.

Cuenta con un sistema de referencia al que el personal militar puede accesar desde diferentes puntos del país.

- Laboratorio clínico (Hosp.Militares)
- Servicios de Hospitalización (HMC)
- Unidad de Emergencia.
- Unidades Militares (Enfermerías)
- Banco de sangre
- Hospital Militar Regional.
- Referidos del Sistema Nacional de Salud.

ACTIVIDADES DE COPRECOS

Proporciona atención integral a los derechohabientes y maneja los contactos de las personas cuya prueba de VIH resulta positiva:

- Atención Médica.
- Atención Epidemiológica.
- Atención Psicológica.
- Consulta de especialidades.
- Referencia a las Instituciones que se requieran.
- Atención Sociofamiliar .
- Manejo de Contactos.
- Atención Grupo Familiar .
- Grupos de Autoayuda..
- Educación permanente (ej. Enfermedades Oportunistas, adherencia a la Terapia antirretroviral (TAR), nutrición y otros.

Las personas con VIH o sida reciben atención en diferentes momentos: atención ambulatoria, atención hospitalaria, atención de sus contactos. En las diferentes situaciones puede ser atendido por el equipo multidisciplinario. También es importante mencionar que se brinda atención a la familia de la persona con VIH y sida, enseñándoles la forma correcta de cuidarles tomando en cuenta las medidas universales de bioseguridad. Cuando es necesario, se les brinda apoyo para aceptar el proceso de muerte de un ser querido.

UBICACIÓN

Comité de Prevención y Control del sida

COPRECOS Fuerza Armada de El Salvador

Hospital Militar Central, 2do. Nivel Torre Hospitalaria

Tel. (503) 2250-0080 ext. 3128

e-mail: coprecoselsalvador@gmail.com

VIII GLOSARIO

Adherencia -
Estricto cumplimiento de una terapia basada en la prescripción de drogas con el propósito de evitar la resistencia a los medicamentos. Esto podría ser muy difícil si tomamos en cuenta el número de medicamentos involucrado, la frecuencia con que deben tomarse, los efectos secundarios y la prolongada duración del tratamiento.

Antirretroviral -
Una droga que inhibe el mecanismo de replicación de ciertos retrovirus como el VIH.

AZT-
Un medicamento que retarda el crecimiento del VIH (conocido como nucleósidos análogos de drogas antivirales).

Carga viral-
La cantidad del VIH presente en la sangre o en el semen.

Célula CD4 (linfocito)-
Un glóbulo blanco también conocido como célula T- 4. Este tipo de células coordina las respuestas del sistema inmunológico ante episodios de infección. Las células T – 4 constituyen el principal blanco del VIH.

Condón –
Una delgada funda protectora que cubre el pene durante el sexo vaginal, anal u oral con el fin de prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos. También se dispone de condones femeninos que se colocan en el interior de la vagina.

Diarrea –
Presencia de heces acuosas, poco compactas y frecuentes.

Efectos secundarios –
Consecuencias - generalmente negativas - que los medicamentos tienen en ciertas personas además de los factores positivos que se supone aportan. Por ejemplo, en algunas personas un fármaco podría provocar mareos, dolor de articulaciones, náuseas, etc.

Enfermedad transmisible –
Una enfermedad causada por un agente infeccioso específico, - o por sus productos tóxicos - que tiene su origen en la transmisión de ese agente o de sus productos tóxicos desde una persona infectada a un huésped susceptible.

Enfermedad infecciosa –
Una enfermedad causada por un germen (bacteria, virus, hongo, parásito).

Epidemia –
Una enfermedad que ataca a un gran número de integrantes de la comunidad en forma simultánea.

Epidemiología –
El estudio de la salud en poblaciones específicas y la aplicación de este conocimiento al control de problemas de salud global.

Eczema –
Una enfermedad caracterizada por piel rojiza y escamosa, erupciones y picazón. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Fluido vaginal –
Las secreciones producidas al interior de la vagina. Durante la etapa de excitación sexual el volumen de estas secreciones suele aumentar con el fin de lubricar la vagina en preparación al coito.

Genitales –
Los órganos sexuales: en el hombre, el pene y los testículos y en la mujer la vulva, la vagina y el útero.

Heces –
Productos de desecho del intestino; excremento; deposiciones.

Hepatitis –
Una enfermedad viral infecciosa que inflama el hígado causada por uno de una serie de virus (hepatitis A, B, C, D, E o G).

Hombre 'gay' –
Un homosexual activo que se identifica como 'gay' o que se ha integrado a la comunidad gay, o ambas cosas. Los programas de educación hacen una distinción entre hombres gay y otros hombres con tendencia homosexuales.

Hombre homosexualmente activo –
Un hombre que practica actividades sexuales con individuos de su propio sexo, independientemente que se identifique como 'gay', heterosexual o bisexual.

Incidencia –
El número de casos nuevos de una enfermedad en una población definida a lo largo de un período de tiempo también definido (generalmente, se mide anualmente).

Infección -
Gérmenes (bacterias, virus, o parásitos) presentes en el cuerpo. Una infección no siempre producirá una enfermedad.

Infección oportunista -
Una infección que rara vez causaría una enfermedad en personas cuyos sistemas inmunológicos estuviesen intactos, pero puede tener peligro de muerte para alguien que padezca del VIH.

Inmunización –
Una inyección u otro tratamiento médico destinado a proteger a una persona contra una enfermedad infecciosa específica.

Intervención temprana –
Un tipo de tratamiento administrado a una persona que padece el VIH caracterizado por atacar las etapas iniciales de la enfermedad con el fin de evitar su avance.

Látex –
Un tipo de goma natural que se emplea en la fabricación de condones, guantes quirúrgicos y otros artículos muy delgados y flexibles.

Líquido pre- eyaculatorio –
Un líquido transparente que recubre la uretra durante la estimulación sexual y puede ser liberado antes de la eyaculación.

Neumonía –
Una infección de los pulmones que suele producir tos, fiebre y dificultades respiratorias. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).
Pandemia -
Una enfermedad que afecta o ataca a la población de una extensa región.

Paperas (Parotiditis) –
Una enfermedad viral altamente contagiosa y muy común en niños, que causa la inflamación de las glándulas salivales. Todo niño debería ser vacunado contra las paperas. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Parásito -
Una planta o animal que vive sobre o en el interior de otra planta o animal, habitualmente provocando algún daño en su "huésped".

Práctica de riesgo en VIH–
Cualquier tipo de comportamiento, sexual o no, que pueda transmitir el VIH.

Prevalencia –
El número total de individuos de una población que presentan un atributo o enfermedad en un momento determinado, dividido por el total de la población en ese momento.

Profilaxis –
Un tratamiento o el suministro de fármacos que tienen por objeto prevenir una infección o enfermedad.

Programas de intercambio de agujas/ jeringas –
Programas autorizados que distribuyen o venden agujas, jeringas y otra parafernalia de drogas limpia o esterilizada y se encargan de desechar los elementos usados en la forma adecuada. Asimismo, proporcionan información de salud pública a los usuarios de drogas intravenosas (UDI).

Promoción de la salud –
Una visión amplia, holística y medioambiental de la salud, con énfasis en la equidad y la justicia social, como un medio para mejorar la salud a través de la educación, la movilización social y la abogacía.

Réplica –
Copia que el virus produce de sí mismo.

Resistencia a las drogas –
Característica que puede darse cuando el VIH experimenta cambios genéticos al momento de replicarse. A través de la mutación de su material genético el virus logra evadir la acción de una droga o de toda una clase de drogas.

Rubéola –
También llamada Sarampión Alemán, es una enfermedad viral que puede causar defectos de nacimiento en bebés de madres que han contraído la enfermedad en las etapas iniciales de embarazo. Todo niño debe ser vacunado contra la rubéola. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Saliva –
El líquido producido por las glándulas salivales de la boca.

Sarampión –
Es una enfermedad viral muy contagiosa y común en niños, que causa manchas rojas en la piel y va acompañada de intensos estados febriles. Todo niño debe ser vacunado contra el sarampión. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Secreción nasal –
Mucosidad que se origina en el interior de la nariz.

Semen –
Líquido viscoso y blanquecino que contienen espermatozoides y que es excretado por el pene durante el orgasmo.

Sexo anal –
Práctica sexual que involucra la penetración del pene en el ano (recto) de la pareja.

Sexo oral –
Práctica sexual durante la cual la boca de una persona entra en contacto con los genitales o el ano de otra persona.

Sexo seguro, práctica sexual segura –
Actividad sexual que no implica el intercambio de secreciones corporales como semen, líquido pre-eyaculatorio, fluidos vaginales o sangre.

Sexo vaginal –
Práctica sexual que involucra la penetración del pene en la vagina.

Sistema inmunológico –
El conjunto de elementos del cuerpo humano que combate las agresiones de los agentes patógenos (causantes de enfermedades) a fin de mantener la salud.

Terapia combinada –
El uso de dos o más tipos de tratamiento combinados para obtener resultados óptimos en términos de supresión del VIH/ sida y reducción de la toxicidad del virus.

Toxoplasmosis –
Una infección que puede dañar los ojos, el sistema nervioso central y, en ocasiones, algunos órganos internos. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Transfusión –
La transferencia de sangre, o de un componente sanguíneo, de una o varias personas (donantes) a otra (receptor).

TB –
Una enfermedad (tuberculosis) que generalmente afecta los pulmones;

Vacuna –
Una inyección de gérmenes inactivados (muertos) o atenuados (debilitados) que tiene como fin activar al sistema inmunológico del cuerpo a producir anticuerpos de un germen específico.

Varicela –
Una enfermedad viral altamente contagiosa y muy común en niños, que provoca erupciones en la piel llamadas vesículas. (Es una de las 'infecciones oportunistas' que pueden causar serias molestias y/ o enfermedades en personas cuyos sistemas inmunológicos han sido dañados por el VIH).

Vigilancia –
El permanente seguimiento de todos los aspectos de la ocurrencia y propagación de una enfermedad

VIH –
Virus de inmunodeficiencia humano, el virus que causa el sida.

Vómito –
(Emesis) La expulsión forzada de los contenidos del estómago a través de la boca.

IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abot, Chris; Rogers, Paul; Sloboda, Jonh, “Respuestas globales a amenazas globales. Seguridad sostenible para el siglo XXI”, Documento de trabajo. Fundación para las Relaciones Internacionales y el Diálogo Exterior (FRIDE), Oxford Research Group, Junio 2006.

2. CEPAL, “Declaración de Santiago, reunión de la mesa directiva ampliada del comité especial sobre Población y Desarrollo del período de sesiones de la CEPAL”, Santiago de Chile, marzo 2004.

3. Corona Esther, “Hablemos de salud Sexual”, Asociación Mexicana de Educación sexual, A.C.(AMES), y la Asociación Mexicana para la Salud Sexual (AMSSAC), México, D.F. Mayo 2004

4. Family Care International, en consulta con diferentes ONG, individuos y agencias multilaterales y de Naciones Unidas, “Los objetivos y Desarrollos del Milenio y la Salud Sexual y Reproductiva”, Nueva York 2005.

5. Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA, “Conferencia Internacional de Población y Desarrollo”, El Cairo 1994.

6. http://www.censida.salud.gob.mx/interior/prevencion.htm

7. http://correo-gto.com.mx/notas.asp?id=79071

8. http://geosalud.com/sida/PruebasVIH.htm

9. http://www.haztelaprueba.org.mx/nota.asp?id=10853

10. http://www.minsal.cl/ici/conasida/consejeria.html

11. http://www.salud.gob.mx/conasida/otraspub/manualsida/cap06.pdf

12. http://www.sfaf.org AIDs Foundation

13. Koch Andrew, “Briefing:The US in Africa” (“Informe: Estados Unidos en África”), Jane’s Defence Weekly (12 de enero de 2005).

14. Ministerio de Educación, Fondo Global El Salvador,”Manual de Información básica sobre prevención de VIH-sida”, San Salvador 2005.

15. Ministerio de la Defensa, “Política Integral sobre VIH, SIDA, ITS y Promoción de la Salud sexual y Reproductiva de la Fuerza Armada de El Salvador, 2008-2012”, San Salvador 2008.

16. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, “Protocolos de atención para personas viviendo con VIH-sida”, El Salvador, 2005.

17. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Programa Nacional ITS/VIH/SIDA “Ley y reglamento de Prevención y Control de la infección de la infección provocada por el Virus MSPAS”, Boletín Informativo de la situación del VIH- Sida en El Salvador, Enero-Octubre 2007.

18. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, “Base de datos del Programa Nacional de ITS-VIH-SIDA”. El Salvador, 2004- 2007

19. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, “Sistema Único de Monitoreo, Evaluación y Vigilancia Epidemiológica del VIH-sida. SUMEVE”. 2008.

20. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, “Plan Estratégico Nacional para la prevención, atención y control del VIH, SIDA e ITS”. San Salvador, El Salvador, 2005.

21. Naciones Unidas, Consejo de Seguridad en el mantenimiento de la paz y la seguridad internacionales: el VIH/SIDA y las operaciones internacionales de pacificación, (17 de julio de 2000). “Resolución 1308 del Consejo de Seguridad”, 2000.

22. 18. Organización Mundial de la Salud, “World Health Report 2004” (Informe sobre la salud en el mundo 2004).

23. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida (ONUSIDA) y Organización Mundial de la Salud (OMS) 2007. “Situación de la epidemia de sida: informe especial sobre la prevención del VIH”, Ginebra, Suiza, Diciembre de 2007.

24. St. Children’s Research Hospital, Fondo Global El Salvador, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, “Curso de capacitación en ITS/VIH/SIDA, para promotores de salud en El Salvador”, San Salvador 2005.