

Guía Educativa Básica

sobre Salud Sexual y Reproductiva
para la Atención en Situaciones de Emergencia

Aseguras un mañana más saludable...



...si proteges tu salud sexual y reproductiva hoy.

San Salvador, 2011.



Fondo de Población de las Naciones Unidas
Porque cada persona es importante

613.907

F673g Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

sv Guía educativa básica sobre salud sexual y reproductiva para la atención en situaciones de emergencia / Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). -- 1a. ed. -- San Salvador, El Salv. : Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), 2011.

ISBN 978-99923-65-25-0

1. Educación sexual-Enseñanza--Guías. 2. Materiales de enseñanza.
3. Salud-Aspectos sociales. I. Título.

BINA/jmh

FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES
UNIDAS (UNFPA)

Coordinación de la Asistencia Técnica UNFPA

Elena Zúniga

Representante UNFPA El Salvador

Dr. Mario A. Morales Velado

Gerente de Salud Sexual y Reproductiva

Lic. Lydia Hortensia Lemus

Especialista de Educación y Capacitación en SSR,

Consultoras Responsables:

Lic. María de los Ángeles Hernández de Ayala

Ms. Salud Pública y Ms. Educación

Lic. Janet Chicas

Ciencias de la Educación

Lic. Lydia Hortensia Lemus,

Especialista de Educación y Capacitación en SSR,

El presente Texto ha sido impreso gracias al apoyo brindado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

El Contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión de este organismo internacional.

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando se cita la fuente.

Imprenta:

EDITORIAL E IMPRESORA PANAMERICANA

Tiraje: 500 ejemplares, Noviembre de 2011



Fondo de Población de las Naciones Unidas
Porque cada persona es importante

INDICE

Contenido	Página
PRESENTACIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	6
PROPÓSITO DE LA GUÍA	7
METODOLOGÍA	7
CARACTERÍSTICAS DEL/ LA FACILITADOR/A	9
DESARROLLO	
PRIMERA PARTE: para Jóvenes y Adolescentes	11
Actividad 1: Nos conocemos y nos fortalecemos	12
Actividad 2: Construyamos el futuro	25
Actividad 3: Noviazgos saludables, ¿Qué bueno!	42
Actividad 4: Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y de la violencia sexual	60
Actividad 5: Embarazos en adolescentes ¡No!	86
SEGUNDA PARTE: para Mujeres	111
Actividad 1: Nuestra autoestima es valiosa	112
Actividad 2: Construyamos un proyecto de vida	123
Actividad 3: Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y de la violencia sexual	137
Actividad 4: Prevengamos las ITS y el VIH-Sida en las comunidades.	149
Actividad 5: Cuidemos nuestra salud sexual y reproductiva	175
TERCERA PARTE: para Jóvenes, Adolescentes y Mujeres	199
Actividad 1: ¿Qué hacer ante un desastre natural?	200
REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS	210

I. PRESENTACIÓN

La presente “Guía Educativa Básica sobre Salud Sexual y Reproductiva para la atención en situaciones de crisis”, pretende convertirse en una herramienta de apoyo para que la persona trabajadora de salud pueda orientar y ayudar a las personas adolescentes, jóvenes y mujeres que pasan por situaciones de crisis, sucedida por cualquier evento catastrófico en entornos de emergencia, que les ha afectado a ellas o a su familia.

La Guía contiene información sobre SSR, ha sido pensada y diseñada para apoyar, y dar algunas ideas sobre dinámicas grupales y juegos educativos que les pueden ser de mucha utilidad al personal de salud, para compartir dicha información y orientar sobre los cuidados de la SSR, prevención de comportamientos de riesgo, de la violencia sexual y de género, de las ITS-VIH, del embarazo no planeado, las posibles consecuencias, cómo evitarlo y cómo acceder a servicios y apoyos, entre otros.

Las dinámicas grupales y juegos educativos están orientados a fortalecer a adolescentes, jóvenes y mujeres para que tengan una autoestima fuerte, cuenten con un proyecto de vida y aprendan a conducir sus emociones y su sexualidad en forma responsable. Y para que el personal de salud les puedan enseñar a aprender a tomar decisiones, a comunicarse y a negociar. La Guía está estructurada en actividades educativas, en tres partes, la primera dirigida a adolescentes y jóvenes, en la segunda a las mujeres, y la tercera a ambos grupos, pero cada actividad educativa se puede desarrollar con cualquiera de esas audiencias. Se han organizado de la forma siguiente:

ACTIVIDAD	
PRIMERA PARTE: para Adolescentes y Jóvenes	
1	Nos conocemos y nos fortalecemos
2	Construyamos el futuro
3	Noviazgos saludables, ¿Qué bueno!
4	Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y sexual
5	Embarazos en adolescentes ¡No!
SEGUNDA PARTE: para Mujeres	
1	Nuestra autoestima es valiosa
2	Construyamos un proyecto de vida
3	Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y sexual
4	Prevenamos las ITS y el VIH-Sida en las comunidades.
5	Cuidemos nuestra salud sexual y reproductiva
TERCERA PARTE	
1	¿Qué hacer ante un desastre natural?

- Estamos seguros que la guía te servirá de mucho apoyo -

JUSTIFICACIÓN

El Salvador, es uno de los países que desde siempre ha sido víctima de sismos y terremotos, por estar ubicado en el llamado “Cinturón de Fuego del Pacífico” y, también es vulnerable a sufrir tormentas y huracanes en los meses de junio-noviembre. Las tormentas tropicales y huracanes aumentan el caudal de los ríos locales, provocando inundaciones. Los terremotos, inundaciones, deslizamientos de tierra, y otros, ocasionan desastres y, muchas pérdidas humanas y materiales en las comunidades.

La población en los albergues en su mayoría de personas adolescentes, jóvenes y mujeres está expuesta a riesgos y resultados negativos en materia de salud sexual y reproductiva, específicamente embarazo no planeado, las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH, violencia basada en género, violencia sexual entre otros. Con la información precisa, pueden ser evitados. Las respuestas que da la población a los riesgos pueden tener repercusiones para toda la vida para ellas, sus familias y para las comunidades en las que viven.

En este contexto el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), basado en el documento normativo de Naciones Unidas “Paquete de Servicios Iniciales Mínimos para la Salud Reproductiva en Situaciones de Crisis (PSIM)”, ha apoyado al Ministerio de Salud (MINSAL) realizando jornadas educativas de atención de la SSR en la situación de emergencia para la población que ha sufrido tragedias. Esta experiencia fue desarrollada con el objetivo de prevenir la muerte y discapacidad, particularmente entre mujeres y jóvenes, en entorno de la emergencia, o situación de crisis, fundamentalmente para reducir la transmisión y propagación del VIH, prevenir la violencia sexual, ofrecer asistencia a las víctimas de violencia sexual y evitar embarazos no deseados o no planeados.

Por lo anterior, para capitalizar la experiencia obtenida, es importante contar con un documento dirigido a la educación en sexualidad y salud sexual y reproductiva, con enfoque de género y de derechos, basada en el desarrollo de habilidades para la vida, que organice los contenidos y la metodología utilizada para la prestación de servicios educativos en SSR y, sirva de guía para que el personal de salud pueda proporcionar orientación y apoyo a adolescentes, jóvenes y mujeres en situación de crisis, con ello el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), proporciona apoyo al país para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio como meta trazada para el 2015.

PROPÓSITO DE LA GUÍA

Proporcionar al personal del Ministerio de Salud la información sobre metodologías participativas y lúdicas que faciliten la forma de trabajo y, orienten la prestación de servicios educativos en Salud Sexual y Reproductiva a la población afectada en situaciones de crisis.

METODOLOGÍA

La "Guía Educativa Básica", se ha preparado como un documento cuya estructura y lectura resulten amenas, y expresen con claridad el mensaje que se desea para el /la facilitadora y para las personas adolescentes, jóvenes y mujeres que la van a utilizar, se apropien del tema y contribuyan con sus experiencias a buscar la modificación de conductas para su propio beneficio. Por ello, se ha cuidado que sea un lenguaje popular, sencillo, respetuoso y preciso que promueva el desarrollo personal, y que transmita una comunicación horizontal.



En su estructura el documento, incluye las actividades educativas, incorporando el detalle del material de apoyo para el /la facilitadora, que le permita el desarrollo del contenido en forma secuencial y de acuerdo con el razonamiento lógico, utilizando los pasos: que saben del tema, que reflexionen y aprenden de lo compartido, identificando la utilidad de lo que aprendieron y evalúan lo que han aprendido.

En el contenido también encontrarás el material de lectura con la temática a desarrollar en cada una de las sesiones para adolescentes, jóvenes y mujeres, y la información de apoyo para el/la facilitador/a. Tienen incluido también materiales visuales (dibujos o láminas tipo tarjetas) que hacen más ilustrativa la información compartida. Es deseable que los materiales de apoyo y de lectura se reproduzcan y se entregue un ejemplar a cada participante, después de la actividad.

El contenido de la Guía está diseñado de tal manera que cuando lo desarrolles se aplique una metodología problematizadora, para ello, se han incorporado ejemplos de la vida cotidiana, en forma de casos que promuevan la participación activa y reflexiva de adolescentes, jóvenes y mujeres. Así también, que pueda usarse la información de cualquiera de las actividades para cualquiera de los grupos de personas adolescentes, jóvenes y mujeres.

La metodología de las actividades de guía educativa está diseñada de tal manera que las personas adolescentes, jóvenes y mujeres escuchen y lean la información varias veces de fuentes diferentes: de la persona que la comunica, en las dinámicas desarrolladas y reafirmen dicha información en los materiales de lectura que se les ofrecerán.

La intención de la Guía es que las actividades se desarrollen aplicando dinámicas grupales y juegos educativos con el propósito de reforzar la información, facilitar la retroalimentación, divertirse y establecer vínculos de comunicación entre el grupo, que favorezcan la reflexión para el cambio de conductas, fomentando que adolescentes, jóvenes y mujeres compartan la Información, aprendan unos de los otros y trabajen juntos. Estas dinámicas están diseñadas para el trabajo en pequeños grupos, promover el liderazgo positivo, el aprendizaje progresivo y el juego- trabajo.

En esta metodología, la persona facilitadora motiva a adolescentes, jóvenes y mujeres, usando juegos para ayudarlas a conocerse entre sí, para darles más energía y entusiasmo, y para facilitar que trabajen juntas. En el documento encontrarán la descripción de juegos que ayudan a las personas a conocerse y relajarse ("rompehielos") y aquellos que dinamizan cuando la gente empieza a estar cansada ("energizantes"), y para que se mueva y tenga más entusiasmo.

Así también, recuerda que debes condicionar el ambiente a la realidad de cada zona, en un espacio adecuado, ordenado, limpio, con el menor ruido posible y con buena luz. Ubicar al grupo en forma de media luna, que les permita llegar con el mensaje a todas las personas participantes con facilidad y ellas se sientan integradas, no se distraigan y que todas participen.

Recuerda que es fundamental ser cuidadoso/a, es decir, con cordialidad, fraternidad y horizontal, con cariño y respeto, buscar y pretender levantar el ánimo constantemente, hacerles la vida agradable a las personas para que se puedan sentir en familia, y propiciar un ambiente de confianza y de diálogo. Así también motivar alegría para que las jornadas educativas sean también momentos de distracción y de deleite, para ello se incluyen los juegos y dinámicas lúdicas

Facilitador/a, ten en cuenta que adolescentes, jóvenes y mujeres aprenden por convencimiento, cuando tienen interés y conciencia de sus necesidades, cuando sienten la necesidad de aprender para cambiar. Cuando hacen algo que les gusta, se sienten útiles, las tratan con cariño, paciencia, respeto y les dan oportunidad de participar, y cuando saben que la información es importante para ellas mismas. Esto es muy importante especialmente por lo que han pasado.

CARACTERÍSTICAS DE UN/A BUEN/A FACILITADOR/A

Una persona facilitadora no necesita ser una “experta” o sobrehumana. Aunque, si tener algunas **CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y PROFESIONALES** mínimas que estén relacionadas a:



Las personas facilitadoras necesitan tener disposición para desarrollar sus conocimientos, habilidades y mejorar sus actitudes, esto se puede lograr en la medida que van adquiriendo experiencia.

Se sugiere que un/a facilitador/a requiere desarrollar algunas de las **CARACTERÍSTICAS**, siguientes:

- Comprometida a ayudar a las personas a APRENDER
- Consiente de los temas de GÉNERO
- Respetar la ORIENTACIÓN SEXUAL
- Tratar a todas las participantes POR IGUAL
- Conocer el CONTEXTO DEL TEMA del taller
- Saber ESCUCHAR
- Estar abierta/o a la COMUNICACIÓN
- Dirigir el TRABAJO EN GRUPO
- Controlar el TIEMPO DE LAS ACTIVIDADES
- Fomentar la PARTICIPACIÓN.

Como Facilitador/a ten en cuenta los siguientes **CONSEJOS:**

Debes

- MIRAR A LA PERSONA que habla – para mostrar que tienes interés en lo que está diciendo y que entiendes lo que dice.
- Prestar ATENCIÓN A TU LENGUAJE CORPORAL –para mostrar físicamente que estás escuchando.
- ESCUCHAR lo que se dice y cómo se dice –para entender los sentimientos y emociones además de las palabras.
- SINTETIZAR LO QUE HAS ESCUCHADO – para mostrar que has captado los puntos principales.
- DAR UNA CALUROSA BIENVENIDA al grupo antes de iniciar la primera actividad y en las sucesivas debes crear un ambiente cordial y de confianza para lograr que todas participen activamente.



Si tomas en cuenta las sugerencias estamos seguras que llegarás a hacer un buen papel como Facilitador/a.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

ACTIVIDAD

PRIMERA PARTE: para Adolescentes y Jóvenes

- 1 Nos conocemos y nos fortalecemos
- 2 Construyamos el futuro
- 3 Noviazgos saludables, ¿Qué bueno!
- 4 Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y sexual
- 5 Embarazos en adolescentes ¡No!

PRIMERA PARTE

Actividades

recreativas y educativas

para Adolescentes y Jóvenes



Nos conocemos y nos fortalecemos

TIEMPO APROXIMADO:

2 horas

PROPOSITO:

Contribuir con adolescentes y jóvenes para que cuenten con algunas herramientas educativas que les ayuden a conocerse a sí mismos/as y a mejorar su autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Fortalezcan la autoestima como un factor protector e importante, en esta etapa de su vida que le permite potenciar su desarrollo.
- Identifiquen la importancia de conocer los cambios del cuerpo en esta etapa, para su comodidad y cuidado.

CONTENIDO:

- Autoestima
- Los cambios de la adolescencia

MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo 1
- Material de apoyo 2
- Material de lectura 1
- Material de lectura 2
- Hojas de papel bond
- Papelógrafos,
- Plumones
- Bolígrafos,
- Tirro,
- Vejigas
- Grabadora

PROCEDIMIENTO PREVIO A LA ACTIVIDAD:

- Anotar en las hojas de papel bond una cualidad sobresaliente, Ej.: contento/a, estudioso/a, colaborador/a, amigable, solidario/a, responsable, etc.
- Dibujar las siluetas de un joven hombre y una joven mujer en papelógrafos o en hojas de papel bond.
- Cortar un juego de tarjetas tamaño 10 cms por 7 cms y anotar los cambios físicos, cambios emocionales (psicológicos) y cambios sociales durante la adolescencia.
- Tener listos los materiales de lectura sobre autoestima y cambios de la adolescencia.

DESARROLLO:

1. Se inicia la actividad dando una calurosa bienvenida al grupo, en un clima de cordialidad y alegría.
2. Se desarrolla la Dinámica de animación El Tallarín para que los y las adolescentes rompan el hielo, se sientan en confianza y se realice la presentación.

Dinámica de animación El Tallarín

Formando un círculo aplaudiendo y caminando cantan la canción "Yo tengo un tallarín, otro tallarín que se mueve por aquí, que se mueve por allá, todo pegosteadado con tres gotas de aceite y te lo comes tu y sales a bailar". El coordinador indica quien sale a bailar, se presenta y luego continúa la dinámica hasta que todos participan.

3. Luego, se les hace las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es la autoestima?
 - ¿Para qué me sirve la autoestima?
 - Se da a los participantes unos 3 minutos para contestar.
 - Anotar en un paleógrafo la lluvia de ideas.
4. Seguidamente, se forman parejas y a cada miembro de la pareja se le coloca en la espalda una hoja de papel bond, elaborada antes de iniciar la actividad, resaltando cualidades, como: inteligente, colaborador, contento, etc. (material de apoyo 1).
5. Cada pareja, conversa sobre la importancia de practicar esas cualidades y como ayudan a sentirse bien con uno/a mismo/a y con su autoestima.
6. Al finalizar los y las participantes comentan lo sucedido en el desarrollo de la actividad y hacen una reflexión de la importancia de tener una buena autoestima.
7. La facilitadora da una retroalimentación del tema de autoestima.
8. A continuación, la facilitadora desarrolla la dinámica de animación "Guiñando el ojo" con el grupo de los y las adolescentes y jóvenes.

Dinámica de animación: Guiñando el ojo

En esta dinámica se forman parejas y se colocan todas en un círculo, uno delante del otro, uno es el policía el otro el ladrón. El coordinador de la dinámica se coloca al centro y le guiña el ojo a uno de los ladrones, el policía tiene que estar listo que no sea su pareja porque al guiñarle el ojo a su ladrón se le escapa y el ladrón ocupa el lugar del coordinador, y continúa el juego. Si se dispone de tiempo, los ladrones se vuelven policías.

9. Seguidamente para analizar el tema sobre los cambios de los y las adolescentes, se pregunta: ¿Cuáles son los cambios que les ocurren a los/las adolescentes?

Se colocan 2 paleógrafos en uno está dibujada una silueta de hombre joven y en el otro una silueta de una mujer joven. Aquí, colocarán los rótulos y las tarjetas con los cambios físicos, emocionales (psicológicos) y sociales. (Material de apoyo 2).

10. La facilitadora orienta al grupo que para esta actividad se realizará el juego educativo llamado la vejiga.

Juego Educativo: El baile de la vejiga

Se entrega por pareja, una vejiga que lleva dentro los papelitos con tarjetas sobre los cambios en la adolescencia. Se pone una canción, y se invita al grupo a bailar, al son de la música se revienta la vejiga y para la música. Al reventarse la pareja pasa y coloca en los papelógrafos el cambio que ocurre en la adolescencia en donde corresponde.

11. Al finalizar el juego, la facilitadora hace una retroalimentación del tema y una reflexión para comprender los cambios que ocurren en la adolescencia, refiriendo que son parte de la vida de cada individuo y que es natural, que todas las personas los experimenten y lo vivan de forma diferente. Entrega los materiales de lectura a cada participante.

Materiales de apoyo: 1

Cualidades y características que fortalezcan la autoestima

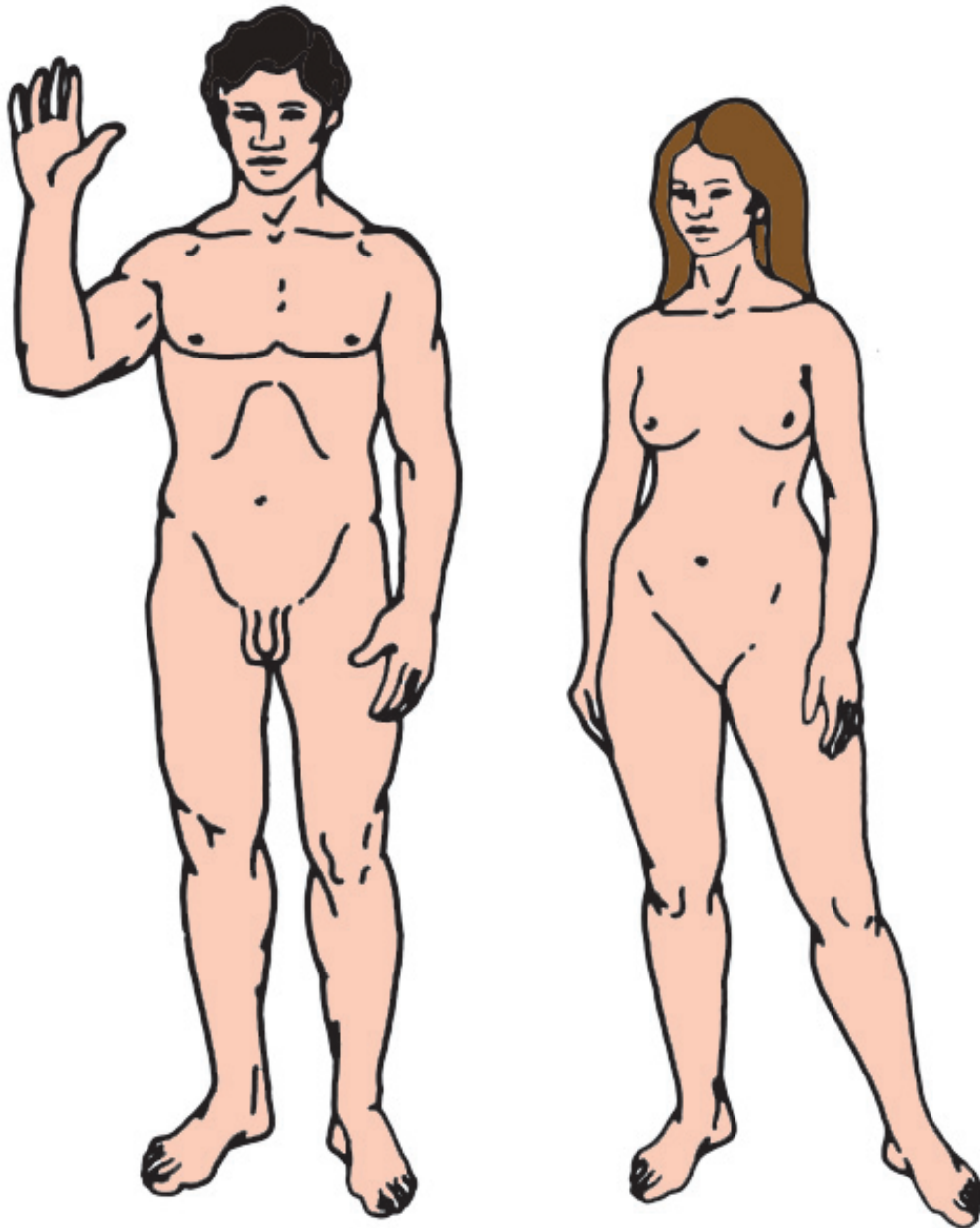
Escribir en las hojas de papel bond las características y cualidades, como las siguientes.

Amigable	Colaborador/a
Contento/a	Solidario/a
Inteligente	Trabajador/a

Materiales de apoyo: 2

Los cambios físicos, cambios emocionales (psicológicos) y cambios sociales durante la adolescencia

Figuras de un hombre joven y una mujer joven



Tarjetas para rótulos: Cambios en la adolescencia

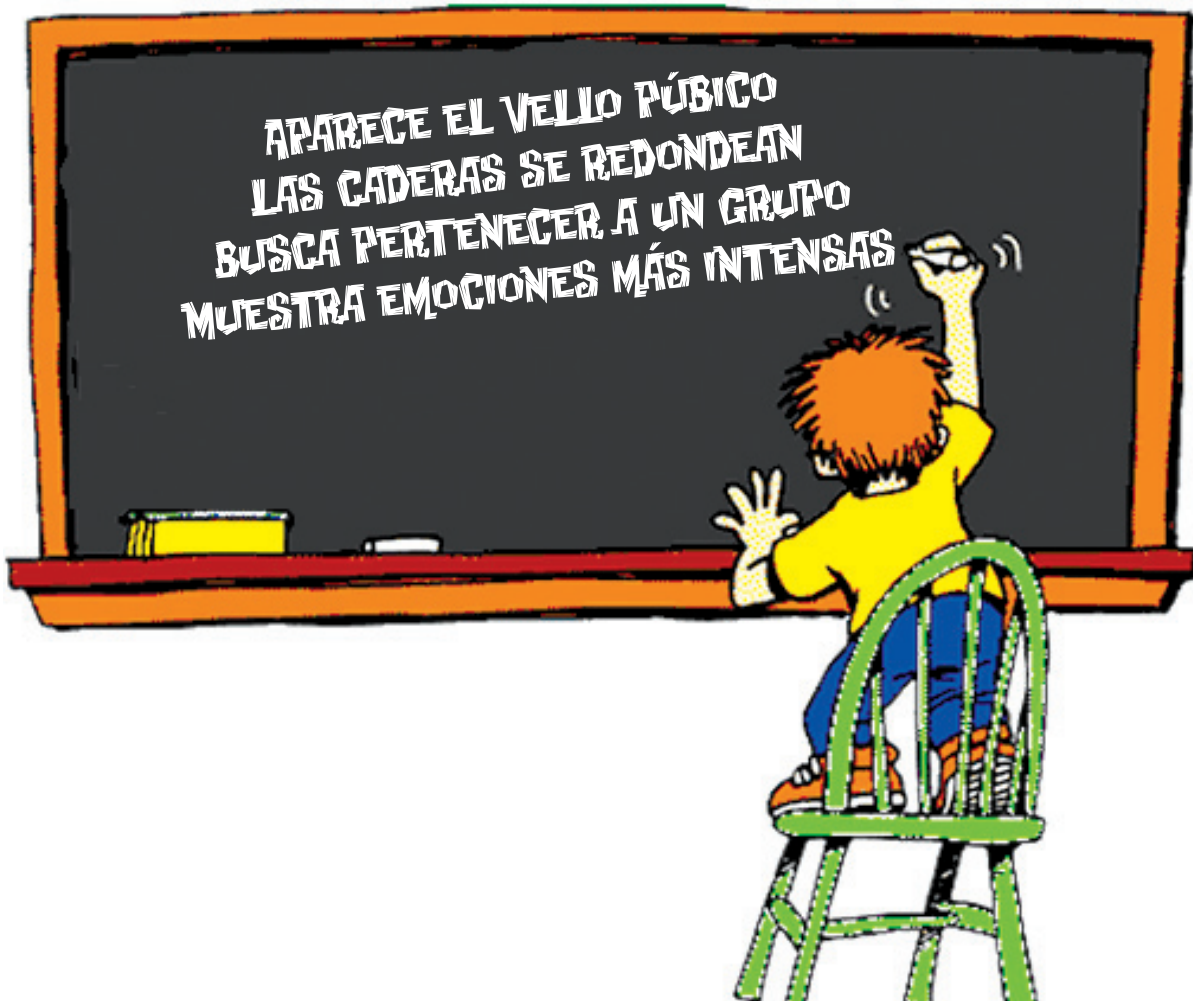
Las caderas se redondean	Cambios físicos mujeres:
Cambios emocionales hombres: (Psicológicos)	Cambios emocionales mujeres: (Psicológicos)
Cambios sociales hombres:	Cambios sociales mujeres:

Tarjetas para colocar debajo de los rótulos

Aparece el vello púbico	Las caderas se redondean
Crece la barba y el bigote	El tórax se vuelve más ancho
Aparece vello en las axilas	Crece el busto
Se inicia la producción de espermatozoides y semen	Cambia la voz
Se inicia la ovulación y aparece la primera menstruación	

Elaborar dos juegos de las siguientes tarjetas para colocar debajo de los rótulos

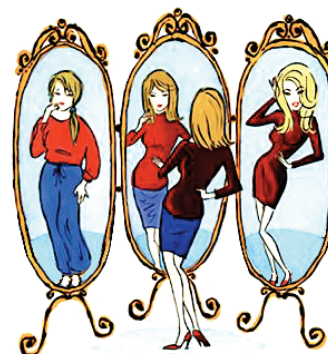
Estado de ánimo variable	Muestra emociones más intensas
Adquiere mayor independencia, aumenta su interés por sus iguales	Necesidad de comprensión y afecto de padres y adultos que nos rodean
Busca pertenecer a un grupo	Pensamiento crítico
Cambia la forma de pensar y actuar	Se comparte afecto o búsqueda del primer amor



Material de lectura: 1

Mi autoestima

AUTOESTIMA



Es cómo nos valoramos y como nos sentimos con nosotros mismos.

Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos y aceptarnos tal como somos, así como, para apreciar cuanto valemos y lo importante que son las características y cualidades que tenemos.

Cuando la autoestima es adecuada nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, capaces de todo y nos sentimos seguros de nuestro propio valor. Tenemos confianza en nuestras capacidades. Se caracteriza por el respeto y el amor hacia uno/a mismo/a, y se expresa con libertad. También nos ayuda a valorar positivamente a los demás.

Para comprender lo que es la autoestima veamos los conceptos que se relacionan con ella y que nos permiten tener mejor comprensión de nosotros mismos.

El Autoconcepto: Se refiere a lo que pensamos de nosotros mismos, el conocimiento que tenemos de nosotros. Lo que recordamos de lo que nos ha pasado en nuestra propia vida.

Autoimagen: Es la imagen que tenemos de nosotros, construida a partir de cómo nos vemos. Si es positiva, influye en una adecuada autoestima.

Autoeficacia: Se refiere a la confianza que nos tenemos para lograr algo y lo logramos, se relaciona con nuestra capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos.

Autocuidado: Se refiere al cuidado con que nos atendemos nosotros mismos para evitar cualquier daño físico, emocional o mental que nos pueda ocurrir.

Cuando cuidamos de todo lo anterior, seremos más fuertes y saludables y no permitiremos que nos obliguen a hacer lo que no queremos.



Material de lectura: 2

Los cambios de la adolescencia



La adolescencia

Es una etapa de la vida comprendida entre los 10 y 19 años aproximadamente, se caracteriza por cambios en lo biológico, emocional y social.

Durante esta etapa buscamos independencia, identificación y reconocimiento de cómo somos y como queremos ser.

Algunos cambios biológicos que les sucede a los adolescentes:

- El tórax se vuelve más ancho,
- Crece la barba y el bigote
- Aparece vello en las axilas y en otras partes de cuerpo
- Cambia la voz
- Crecen los órganos sexuales y se inicia la producción de espermatozoides y de semen
- Puede aparecer acné

Algunos cambios que ocurren en las niñas adolescentes:

- Crece el busto
- Las caderas se redondean
- Aparece vello en las axilas y en otras partes del cuerpo
- Crecen los órganos genitales.
- Se inicia la maduración de óvulos en los ovarios y aparece la primera menstruación.
- Puede aparecer acné

Algunos cambios emocionales (psicológicos) en las y los adolescentes.

- En la manera de pensar y actuar
- Surgen emociones más intensas
- Estado de ánimo variable
- Pensamiento crítico
- Necesidad de comprensión y afecto de padres y adultos que lo rodean

Los cambios sociales en las y los adolescentes:

- Busca pertenecer a grupos
- Se comparte afecto o búsqueda del primer amor
- Adquiere mayor independencia, aumenta su interés por sus iguales

Cuando comprendemos nuestros cambios, nos sentimos más seguros y saludables.



Autoestima

¿En qué consiste la autoestima?

Es la percepción emocional que las personas tienen de sí mismas o sea de su persona. Se le relaciona también con el amor propio que cada una tiene hacia sí misma o auto apreciación.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotras, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Esta cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos vemos nosotros/as mismos/as y como nos ven las demás personas: padres, maestros, compañeros y amigos, entre otros. Y a veces requerimos ayuda para cambiar nuestra imagen a positiva y fortalecer nuestra estima.

La autoestima está referida a ser conscientes de las virtudes y defectos propios (autoconcepto), así como de lo que los demás realmente dicen de uno y sienten hacia uno, aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso uno es valioso y digno. Implica, por lo tanto, el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás.

La autoestima es un requisito indispensable para las relaciones interpersonales sanas.

¿Cómo podemos saber cuándo una persona tiene una autoestima adecuada?:

- Asume responsabilidades
- Está orgullosa de sus logros
- Afronta nuevos retos con entusiasmo
- Utiliza sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera positiva.
- Se quiere y se respeta a sí misma y, consigue el aprecio y respeto de quienes le rodean.
- Rechaza toda actitud negativa para la persona misma.
- Expresa sinceridad en toda manifestación de afecto que realiza.
- Se acepta a sí misma.
- No es envidiosa.
- Valora lo que otras personas opinan, y lo asume solo si le es beneficioso.

¿De qué forma nos damos cuenta que una persona tiene autoestima baja?:

- Desprecia sus dones naturales
- Otras personas influyen en ella con facilidad
- Se frustra fácilmente
- Se siente impotente
- Actúa a la defensiva
- Culpa a los demás por sus debilidades.

Nuestra autoestima, es responsable de muchos fracasos y éxitos, una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí misma, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La familia es un factor importante en la formación de la autoestima de la persona, en la medida que va creciendo y va formando su personalidad, en ella se incorporan los valores, reglas y costumbres. Así también, influye el modelaje de los adultos, lo que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, puede ser que cambie al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Frases comunes que ocurren en el seno familiar que afectan la autoestima de las personas y que debemos evitar:

- Ves cómo me sacrifico por vos y no te importa
- Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso
- ¿En que nos equivocamos que nos haces estas cosas?
- Como podés ser tan estúpido/a, como no te das cuenta de las cosas
- Te avisé y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer
- Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto

¿Cómo sanar la autoestima herida en la infancia?

Es necesario ejercitarse en desaprender lo negativo que le inculcaron, reemplazando las viejas ideas que construimos en la infancia por otras nuevas y positivas. Repetir afirmaciones positivas con frecuencia, comunicándonos con nosotros mismos, para adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

Afirmaciones positivas:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Hago bien mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino porque todavía tengo que aprender más.
- Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

En momentos de crisis es importante observar las emociones y sentimientos que experimentan aquellos que han sobrevivido. Expresiones que nos orienten a pensar que pueda existir un desequilibrio en su autoestima. La sensación de vulnerabilidad crea un sentimiento de poca valía personal.

Hay una serie de sentimientos intensos que pueden ocurrir luego de un desastre y que podemos detectar ya sea en nosotras mismas o en las demás personas, entre estos están:

Confusión que no obedece a los daños físicos sino a los daños emocionales que la persona está padeciendo en ese momento, como: miedo, tristeza, angustia, llanto, dolor, etc. y que se convierten en crisis.

Sentimientos de culpa, sobre los cuales debe poner mayor atención, y permitir a la persona identificarlos y reconocerlos a partir de expresiones comunes como:

"...Si hubiera podido acudir a ayudarlo... no hubiera muerto mi hijo", "...Si lo hubiera dejado con mi mamá y no lo hubiera traído a vivir a este pueblo, aún estaría vivo.... yo soy la única culpable".

"...si me hubiera mudado antes no hubiera perdido mis cosas, mi vivienda, mis artefactos"; "...portercayosólita me la busque, soy la única culpable". Son sentimientos comunes en estos grupos, no dejemos de darle la importancia respectiva.

Las actividades educativas de apoyo serán oportunidades para identificar si la persona puede resolver problemas, como es su estilo de vida, como se relaciona con las otras personas. Así mismo este espacio permitirá, aclarar dudas o sentimientos emociones y pensamientos ocultos que socavan su autoestima.

Se tiene que dar el espacio necesario a cada persona para que exprese su duda, culpa, miedo, angustia, alegría, llore o exprese una emoción o sentimiento determinado. Comparta con las demás personas sus vivencias. Esto le permitirá ir poco a poco retomando nuevamente la autovaloración de sí misma, y ayudará a los suyos a hacerlo también.

Una tarea importante será ayudarle a que retome la seguridad de sí misma y que sus elecciones sean lo mejor para sí misma, para su familia y para cada aspecto de su vida y su futuro. Es por ello, que debemos fortalecer sus habilidades emocionales propias que le ayuden a recuperar la confianza, responsabilidad, preocupación e interés por la vida y por seguir adelante.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Cambios en la adolescencia

Las y los adolescentes son percibidos fácilmente como niños(as) grandes o como adultos(as) en formación. Noooo... ¡Son personas adolescentes!

La OMS define la adolescencia como la etapa que va entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere¹

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, que tiene características peculiares. Época que continúa después de la niñez y transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Los cambios que los/as muchachos/as viven en esa etapa, los/las hace entrar en crisis, pues se encuentran en la búsqueda de su propia identidad, en el proceso de configurar su personalidad.

1. M Rodríguez Rigual. Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia (en español). An Pediatr 2003; 58: 104 - 106. Último acceso 19 de abril de 2008.

Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo/a, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, psicológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.

Durante la adolescencia las personas aprenden a ser independientes y autónomas, pero también se vuelven bastante introvertidas. Este período de vida implica oportunidades, al mismo tiempo involucra riesgos. Puede incluir problemas, pero, como dicen los/as mismos/as adolescentes, la adolescencia en sí no es un problema.

Los padres y las madres hablamos mucho de los/las adolescentes, porque no sabemos qué hacer con ellos/as, porque nos cuesta entenderlos/as y nos sacan de quicio, generalmente estas son las frases de madres y padres desesperados en su relación con sus hijos e hijas. Hay que entender que ellos/as tienen sensaciones nuevas en sus cuerpos, que les incitan a experimentar y hacer cosas nuevas.

Entonces, **¿Sabes cuáles son los cambios que ocurren en la adolescencia?**

Los cambios que ocurren en esta etapa no son solamente físicos/biológicos, sino también psicológicos y sociales, ellos son:



CAMBIOS

Biológicos

Psicológicos

Sociales



Cambios Físicos en el hombre:

Hombros y tórax anchos, cambia voz, aparece vello axilas, pene y testículos, inicia eyaculación, producción de espermatozoide y puede aparecer acné.



Cambios Físicos en la mujer:

Crece el busto, caderas se redondean, aparece vello en axilas y vulva, inicia ovulación y menstruación y puede aparecer acné.

El/la adolescente debido a los cambios que está teniendo requiere de atención y de mucho apoyo. Los cambios que ocurren se expresan más intensamente en su sexualidad, conduciéndolos/as a que se expongan a riesgos de cualquier naturaleza, como embarazos no deseados o no planeados, contraer o transmitir ITS/VIH, ser víctimas de abuso sexual, delincuencia social, entre otros.

Cambios Sociales

Busca pertenecer a un grupo, se comparte afecto o búsqueda del primer amor.

Cambios Psicológicos

Cambios en la manera de ser, pensar y actuar, muestra emociones más intensas, estado de ánimo variable, pensamiento crítico, necesidad de comprensión y afecto de padres y adultos que le rodean.



¿Qué es sexualidad?

Sexualidad:

Es la forma de expresión de la conducta, pensamientos y sentimientos, que tienen que ver con los procesos biológicos, psicológicos, sociales y culturales con respecto al sexo.²

Las/los adolescentes sexualmente activos se exponen a riesgos como embarazos no deseados o no planeados a temprana edad, y cada vez más a contraer y propagar enfermedades de transmisión sexual, particularmente, el VIH, entre otros.

Generalmente suelen no estar informados/as o estar mal informados/as sobre la forma de protegerse y prevenir. Como hemos visto, la adolescencia es un periodo lleno de retos y experimentación de diversos cambios biológicos, psicológicos y sociales antes de llegar a la edad adulta.

Durante ese transcurrir, la función principal de las personas adultas es proteger a los y las adolescentes, velar porque ejerzan y se respeten sus derechos, brindarles asistencia y proporcionarles orientación cuando la necesiten, particularmente en una situación de crisis. Las situaciones de crisis condicionan a que los y las adolescentes se enfrenten a una nueva amenaza, que le viene a potenciar los conflictos que ya tienen. Esto les afecta la estabilidad emocional en especial cuando son sus familiares los afectados; hace que experimenten una amenaza real de perder algo importante para su vida y su futuro. Lo anterior puede hacer que presenten reacciones diversas, algunas propias de la edad, o propias de una situación de crisis. Las reacciones comunes ante situaciones de crisis que puede presentar toda persona adolescente, son:

- a). No puede dormir
- b). Ansiedad (se manifiesta por dolor de cabeza, de estómago, palpitaciones fuertes)
- c). La persona se aísla, no quiere hablar con nadie.
- d). Depresión (Se siente cansada y muy triste)
- e). Sentimientos de culpa y enojo (por no haber actuado)
- f). Irritabilidad ante la gente. (se enoja por todo lo que le decimos o preguntamos)
- g). No se puede concentrar.

Qué podemos hacer para ayudarle:

- Escuchar cuidadosamente lo que la persona trata de decir, hasta que ella misma le preste la oportunidad de establecer un diálogo. Es importante en ese momento, notar los siguientes aspectos: las palabras y frases, fluidez y tono, las expresiones faciales y gestos, el movimiento del cuerpo. Esto le permitirá darse cuenta del estado en que se encuentra la persona adolescente.
- Establecer diálogo cuando lo permita y hacer preguntas para condicionar a que la persona adolescente se desahogue: estas preguntas deben ser cortas y claras. No esperar respuestas muy largas al inicio de la asistencia.
- Se tiene que proveer suficiente información que le ayude a la prevención de riesgos propios de la adolescencia y de la situación de crisis que está pasando.
- Tratar de entender a la persona poniéndose en su lugar y no tratar de minimizar la situación por la cual atraviesa la persona adolescente.

Actividad 2

Construyamos el futuro

TIEMPO APROXIMADO:

2 horas

PROPOSITO:

Contribuir con adolescentes y jóvenes para que cuenten con algunas herramientas educativas que les ayude a desarrollar habilidades para la vida y construir un proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Reconozcan la importancia de las diferentes habilidades para la vida y su aplicación para lograr un mejor desarrollo personal y convivencia.
- Se familiaricen con las ventajas de elaborar un proyecto de vida.

CONTENIDO:

- Habilidades para la vida.
- Proyecto de vida.

MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo 3
- Material de apoyo 4
- Material de apoyo 5
- Material de lectura 3
- Material de lectura 4
- Hojas de papel bond
- Hojas de papel bond
- Papelógrafos
- Plumones

- Bolígrafos
- Tirro, pelota

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Elaborar 11 tarjetas con habilidades para la vida
- Elaborar tarjetas con 11 casos de aplicación de habilidades para la vida
- Preparar las hojas de papel bond con preguntas para proyecto de vida.
- Preparar materiales de lectura sobre habilidades para la vida y proyecto de vida.

DESARROLLO:

- 1). Se inicia expresando al grupo la alegría de estar con ellas compartiendo la actividad educativa, explicar en qué consiste la dinámica que se va a desarrollar, que se llama "Conejos, conejas y conejeras".

Dinámica de animación: Conejos, Conejas y Conejeras

Se forman grupos de tres personas. Tiene que sobrar una persona que hace de coordinadora al inicio. Cada grupo hace una "jaula" tomados de la mano y una persona de cada grupo pasa al centro. Es el conejo o coneja encerrada en su conejera. Cuando la persona que coordina dice: ¡cambio de conejos!, todos los conejos cambian de conejera. Las conejeras no se mueven y el que estaba de coordinador, aprovecha para entrar en una conejera. La persona que ahora sobra, es la nueva coordinadora. Si la persona que coordina dice: ¡cambio de conejeras!, las conejeras se deshacen, los conejos quedan fijos. Cada integrante de

una conejera sale para buscar otro conejo o coneja. Siempre sobra una persona que pasa a ser la coordinadora. Cuando la persona que coordina dice: ¡Cambio de conejos y conejeras!, toda la gente se cambia de lugar.

- 2). Se continúa con el desarrollo del contenido de las habilidades para la vida. Para ello, colocar un cartel con tarjetas que contienen habilidades para la vida y se entregan casos "buenos y malos" para que seleccionen a qué habilidad pertenece. (materiales de apoyo 3 y 4).
- 3). En plenaria se les da respuesta a los casos, motivar al grupo a que compartan sus opiniones y el/la Facilitador/a retroalimenta la temática.
- 4). En esta actividad relacionada a la construcción del Proyecto de vida, se hace lo siguiente:

Se forman parejas, y a cada pareja se les orienta que hagan un ejercicio donde se imaginen el futuro. Se les entrega hoja de papel bond para que lo escriban. Se motiva al grupo a que piensen en lo siguiente: ¿Qué les gustaría que dijeran de ellos en un futuro, cuando cumpla 50 años? Por ejemplo: ¿Qué piensan sobre lo que han hecho, lo que han compartido con la comunidad, con su familia y otras cosas?

Posteriormente, se les pide que escriban su visión personal cuando cumplan 30 años, orientado con las preguntas siguientes: (material de apoyo 5).

VISIÓN PERSONAL CUANDO TENGA 30 AÑOS (MI PROYECTO DE VIDA)

- ¿Dónde vivo?
 - ¿Con quién vivo?,
 - ¿Cómo es mi pareja, si tengo?
 - ¿Cuántos hijos/as planifiqué y tuve, si es que tuve?
 - ¿Qué profesión u ocupación estudié o tengo?
 - ¿Cuáles son mis logros?
 - ¿Cuáles son las razones por las que elegí ese proyecto de vida?
 - ¿Por qué considero que es útil hacer un proyecto de vida?
 - ¿Qué haré de ahora en adelante para lograr ese proyecto de vida?
- 5). Una vez terminado el trabajo, invita al grupo a compartir sus "Proyectos de vida". Se retroalimenta reflexionando sobre la importancia de tener un proyecto claro para su vida que se debe tomar en cuenta cada día y de modificarlo cuando sea necesario.
 - 6). Se explica al grupo la dinámica "Gol de mano"; y se requiere una pelota.

Dinámica de animación: Gol de Mano

Para este juego necesitamos una pelota, toda la gente se coloca en rueda tomada de las manos, luego se arrodilla cuidando de dejar espacio entre personas. La persona que coordina lanza la pelota hacia el centro de alguna pareja, quienes sin soltarse las manos, detienen y lanzan la pelota hacia otras personas. Es gol, cuando la pelota pasa en medio de alguna pareja. No es gol, si la pelota pasa por encima de las personas.

7). Al finalizar las temáticas, con preguntas se ayuda al grupo a obtener conclusiones de la jornada, se entrega el material de lectura, y realizan la dinámica del pollo.

**Dinámica de animación:
El pollo**

En círculo repiten a la vez con la facilitadora, haciendo la mímica: El pollo, el pollo con una pata, el pollo con la otra pata. El pollo con una alita, el pollo con la otra alita, el pollo con el pechito, el pollo con la colita. (Puede repetirse).

Materiales de apoyo: 3 Habilidades para la vida

Elaborar 11 Tarjetas con Habilidades para la vida:

Conocerse a uno mismo	Desarrollar la Creatividad
Desarrollar el sentido del humor	Resolver problemas
Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas	Resistir las presiones para no caer en situaciones de riesgo, vicios o drogas
Tomar decisiones	Mantener la empatía
Manejar las emociones	Manejar tensiones
Comunicación asertiva	

Materiales de apoyo: 4

Habilidades para la vida

Elaborar 11 tarjetas con casos de habilidades para la vida sin el nombre de la habilidad, así:

CASO 1

María tiene dos amigas: Sonia y Juana. Ellas le dicen que debería cantar en la despedida del grado pues ella lo hace muy bien; pero María no quiere, porque ella sabe que no es su fuerte y que si lo hace hará un mal papel.

Pedro se hace cargo de muchas tareas. Y cree que va a salir con todo, pero nunca cumple. ¿Por qué será?

CASO 2

Juan tiene la habilidad para dibujar. Como su hogar es de escasos recursos, él ha ahorrado para comprarse papel y colores. Así practica y espera un día ser un artista.

Lástima que Carlos no utilice sus habilidades para cocinar. Es tan buen chef. Pero se pasa los días en la calle con los amigos y perdiendo el tiempo.

CASO 3

Teresa es una compañera muy simpática, tiene un buen sentido del humor y es agradable estar cerca de ella, porque cuando estamos tensos por los exámenes, ella siempre nos alegra.

Francisca se enoja por todo, Si ella está en un grupo, contagia a los y las demás de sentimientos de enojo y frustración.

CASO 4

Leticia tiene un hermano menor. Este le rompió un cuaderno. Ella está furiosa y ella quiere pegarle, pero va a un lugar solitario para pensar cómo resolver el problema. A la larga, ganó porque pensó despacio y ahora sabe cómo darle una lección sin utilizar la violencia.

Pablo, cada vez que le llaman la atención en su casa, con o sin razón, se encoleriza y responden con altanería. Por enojarse, nunca piensa si lastima a los demás o si es bueno lo que le están diciendo.

CASO 5

Fabricio se pone muy tenso cuando está en exámenes, aunque estudie lo suficiente. Pero ya encontró como resolver este problema. Se va a jugar futbol y luego estudia. Así duerme bien y está listo para sacar buena nota.

Cuando Martha sale con el novio, no se divierte, porque es muy celoso y no la deja platicar con sus amigos. Ella se pone tensa, pero no encuentra qué hacer

CASO 6

Cuando Esther sufrió la pérdida de su madre, tuvo muchos problemas para concentrarse en la escuela. Pero no perdió el año, porque gracias a sus amigos, que la acompañaron y le explicaban las clases, ella se recuperó de la pena y de las notas de su grado.

José se retiró de la escuela, porque sus compañeros se burlaban mucho. Él es una persona con discapacidad.

CASO 7

Ignacio se hizo amigo de Bertha. Él hizo todo lo posible por agradar a su amiga; pero ella no le correspondió. Ella no le ayudó cuando él necesitó su apoyo. Ignacio se olvidó de su amistad.

Felipa es una joven que no le preocupan sus amigas cuando ellas la necesitan. Ella no piensa en eso y se enoja cuando ellas se le alejan.

CASO 8

Vilma tiene un problema con su tía, Esta tía les dice a sus padres que no la dejen salir, que la pongan hacer oficio y que la saquen del centro educativo. Vilma ya está cansada de la situación por lo que decide hablar con ella y sus padres.

Kevin tiene unos compañeros que lo maltratan en la escuela por ser menor que ellos, él lo arregla todo poniéndose a llorar.

CASO 9

Antonio tiene unas amigas que lo invitan a una fiesta, sus padres no están y le dijeron que no saliera, pues es peligroso que salga tarde y que la casa quede sola. Él quiere ir pero toma la decisión y les dice a sus amigas que no, porque debe cuidar su casa.

Josefa quiere ir a jugar con sus amigas; y sus padres antes de irse al trabajo le encomendaron que estudiara, no saliera a jugar hasta que volvieran; pero ella no hace caso y se va a jugar con sus amigas. Al día siguiente, la aplazaron en los exámenes.

CASO 10

Pedro le pide prestado los libros a Sonia, pero ella no quiere prestárselos por que el pierde todo; entonces le dice que a sus padres les ha costado mucho comprárselos y que ella tiene por norma no prestar sus libros y cuidarlos mucho. De esa forma no lastima a Pedro.

Luisa les dice a sus compañeras, que ella no les presta sus cuadernos para tomar copia pues ellas todo lo pierden y que son haraganas.

CASO 11

David tiene un amigo que le gusta mucho tomar bebidas alcohólicas, y lo invita a hacerlo y no ir a estudiar; David le dice que no. Después se entera que sufrió un accidente por ir borracho.

Flora tiene unas amigas en la escuela y la invitan a fumar marihuana. Ella les dice que sí. Con el tiempo, el vicio se apoderó de ella y ahora vive en la calle.

Materiales de apoyo: 5

Visión personal cuando tenga 30 años (Mi proyecto de vida)

Mi Proyecto de vida

- a. ¿Dónde vivo?
- b. ¿Con quién vivo?,
- c. ¿Cómo es mi pareja, si tengo?
- d. ¿Cuántos hijos/as planifiqué y tuve, si es que tuve?
- e. ¿Qué profesión u ocupación tengo?
- f. ¿Cuáles son mis logros?
- g. ¿Cuáles son las razones por las que elegí ese proyecto de vida?
- h. ¿Por qué considero que es útil hacer un proyecto de vida?
- i. ¿Qué haré de ahora en adelante para lograr ese proyecto de vida?



Compartiré con todos mi... Proyecto de vida



Materiales de lectura: 3

Habilidades para la vida



¿Qué son las habilidades para la vida?

Son algunas prácticas que hacemos con facilidad y rapidez, y que se convierten en una costumbre para una vida mejor.

Son aquellas capacidades que aprendemos y desarrollamos para relacionarnos mejor con nosotros mismos y con las demás personas. Nos permite una vida emocional placentera.

Entre algunas de las habilidades para la vida se pueden mencionar:

- **Conocerse a uno mismo:**

Esta habilidad tiene que ver con el conocimiento y la aceptación tanto de nuestras fortalezas y cosas positivas; así como de nuestras debilidades y limitaciones, si nos conocemos sabremos qué podemos hacer y en que podemos desempeñarnos bien. Además, nos permite superar nuestras limitaciones.

- **Desarrollar la Creatividad:**

Es la habilidad de inventar y generar nuevas ideas y nuevas soluciones para problemas. Las personas creativas tienen la capacidad de pensar en forma diferente, dejando ideas tradicionales y creando nuevas ideas que muchas veces pueden ser sorprendentes y útiles.

- **Desarrollar el sentido del humor:**

Esta habilidad es fundamental porque nos permite disfrutar de la vida en casi cualquier situación que

nos encontremos. Nos ayuda a crear ambientes agradables.

- **Manejar las emociones:**

Es importante tener claro que todas las emociones son naturales, aun las extremas como la ira y la alegría. La clave está en aprender a manejarlas tratando de no hacernos daño ni de dañar a otros.

- **Manejar tensiones:**

Las tensiones son parte de la vida, desde niños/as hasta que somos ancianos/as. Y la adolescencia y la juventud no son las excepciones. Tenemos tensiones en la familia, en la escuela, en el trabajo, con los y las amigos, con la pareja, etc. Tenemos que reconocer nuestras tensiones, qué las provoca y analizar distintas alternativas. Si no puedes, busca ayuda.

- **Mantener la empatía:**

Es una de las habilidades que nos permite ubicarnos en el lugar de los demás de acuerdo a su historia y forma de ser; es tratar de entender por qué se actúa de esa manera y como se puede sentir la otra persona.

- **Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas:**

Las relaciones con las personas de todas las edades nos ayudan a crecer emocionalmente pues con otros compartimos amor, amistad, experiencias, risa, llanto, enojo, felicidad, intimidad, etc. Cuidar las buenas relaciones nos abre puertas en la vida y nos da salud emocional.

- **Resolver problemas:**

Como adolescentes y jóvenes tenemos problemas como todos las demás personas. Los problemas son situaciones de la vida cotidiana de todos los días. La capacidad de enfrentar los conflictos o dificultades de una manera positiva requiere practicar la habilidad de tomar decisiones.

- **Tomar decisiones:**

La habilidad para tomar decisiones permite a todas las personas pensar y reflexionar sobre una situación que estamos viviendo, buscar alternativas y elegir aquellas alternativas que mejor nos beneficien en todo sentido.

- **Comunicación asertiva:**

La asertividad es la habilidad para expresar nuestros sentimientos de una manera respetuosa, con fuerza y clara, sin agredir a los demás. Nos referimos a defender nuestros derechos y expresar lo que creemos.

- **Resistir las presiones para no caer en situaciones de riesgo, vicios o drogas:**

Si cultivamos una buena autoestima, nos comunicamos con afecto con el grupo familiar, y tenemos un proyecto de vida, podremos resistirnos a la presión de los amigos y no caer en situaciones de riesgo, como las relaciones sexuales desprotegidas antes de estar preparados/as, los vicios y las drogas.



Materiales de lectura: 4 Proyecto de Vida

¿Qué es un proyecto de vida?

Es cuando se tiene claridad de lo que se quiere ser y hacer para salir adelante en la vida. Todos tenemos sueños para el futuro. Queremos ser una persona conocida o exitosa, tener un negocio o una profesión. Estas aspiraciones expresan nuestros deseos y son los objetivos 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 sí 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. Pero cambiarlos tanto, puede hacer que perdamos el rumbo.

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 a tener experiencias valiosas que nos puedan servir en el futuro. 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. Debes tener una misión y visión de lo que quieres para tu vida, como proyectarte y elabora tu proyecto de vida planificándolo detenidamente.

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.

Vamos, te invito a que te motives por ese proyecto de vida que deseas y que sea tu lucha constante para que se te cumpla.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Habilidades para la vida

Selección adecuada de la habilidad para la vida con los casos:

CASO 1 Conocerse a uno mismo

María tiene dos amigas: Sonia y Juana. Ellas le dicen que debería cantar en la despedida del grado pues ella lo hace muy bien; pero María no quiere, porque ella sabe que no es su fuerte y que si lo hace hará un mal papel.

Pedro se hace cargo de muchas tareas. Y cree que va a salir con todo, pero nunca cumple. ¿Por qué será?

CASO 2 Manejar la creatividad

Juan tiene la habilidad para dibujar. Como su hogar es de escasos recursos, él ha ahorrado para comprarse papel y colores. Así practica y espera ser un artista.

Lástima que Carlos no utilice sus habilidades para cocinar. Es tan buen chef. Pero se pasa los días en la calle con los amigos y perdiendo el tiempo.

CASO 3 Manejar el sentido del humor

Teresa es una compañera muy simpática, tiene un buen sentido del humor y es agradable estar cerca de ella, porque cuando estamos tensos por los exámenes, ella siempre nos alegra.

Francisca se enoja por todo, Si ella está en un grupo, contagia a los y las demás de sentimientos de enojo y frustración.

CASO 4 Manejar emociones

Leticia tiene un hermano menor que ella. El, le rompió un cuaderno. Ella está furiosa y quiere pegarle, pero va a un lugar solitario para pensar cómo resolver el problema. A la larga, ganó porque pensó despacio y ahora sabe cómo darle una lección sin utilizar la violencia.

Pablo, cada vez que le llaman la atención en su casa, con o sin razón, se encoleriza y responden con altanería. Por enojarse, nunca piensa si lastima a los demás o si es bueno lo que le están diciendo.

CASO 5 Manejar tensiones

Fabricio se pone muy tenso cuando está en exámenes, aunque estudie suficiente. Pero, ya encontró como resolver este problema. Se va a jugar futbol y luego estudia. Así duerme bien y está listo para sacar buena nota.

Cuando Martha sale con el novio, no se divierte, porque es muy celoso y no la deja platicar con sus amigos. Ella se pone tensa, pero no encuentra que hacer.

CASO 6 Mantener empatía

Cuando Esther sufrió la pérdida de su madre, tuvo muchos problemas para concentrarse en la escuela. Pero no perdió el año, porque gracias a sus amigos, que la acompañaron y le explicaban las clases, ella se recuperó de la pena y de las notas de su grado.

José se retiró de la escuela, porque sus compañeros se burlaban mucho. Él es una persona con discapacidad.

CASO 7 Mantener buenas relaciones

Ignacio se hizo amigo de Bertha. Él hizo todo lo posible por agradar a su amiga; pero ella no le correspondió. Ella no le ayudó cuando él necesitó su apoyo. Ignacio se olvidó de su amistad.

Felipa es una joven que no le preocupan sus amigas cuando ellas la necesitan. Ella no piensa en eso y se enoja cuando ellas se le alejan.

CASO 8 Resolver problemas

Vilma tiene un problema con su tía, porque les dice a sus padres que no la dejen salir, que la pongan a hacer oficio y que la saquen del centro educativo. Vilma ya está cansada de la situación por lo que decide hablar con su tía y sus padres.

Kevin tiene unos compañeros que lo maltratan en la escuela por ser menor que ellos, él lo arregla todo poniéndose a llorar.

CASO 9 Tomar decisiones

Antonio tiene unas amigas que lo invitan a una fiesta, sus padres no están y le dijeron que no saliera, pues es peligroso que salga tarde y que la casa quede sola. Él quiere ir pero toma la decisión y les dice a sus amigas que no, porque debe cuidar su casa.

Josefa quiere ir a jugar con sus amigas; y sus padres antes de irse al trabajo le encomendaron que estudiara, no saliera a jugar hasta que volvieran; pero ella no hace caso y se va a jugar con sus amigas. Al día siguiente, la aplazaron en los exámenes.

CASO 10 Comunicarse asertiva y efectivamente

Pedro le pide prestado los libros a Sonia, pero ella no quiere prestárselos por que él pierde todo; entonces le dice que a sus padres les ha costado mucho comprárselos y que ella tiene por norma no prestar sus libros y cuidarlos mucho. De esa forma no lastima a Pedro.

Luisa les dice a sus compañeras, que ella no les presta sus cuadernos para tomar copia pues ellas todo lo pierden y que son haraganas.

CASO 11 Resistir las presiones para no caer vicios y drogas

David tiene un amigo que le gusta mucho tomar bebidas alcohólicas, y lo invita a hacerlo y no ir a estudiar; David le dice que no. Después se entera que sufrió un accidente por ir borracho.

Flora tiene unas amigas en la escuela y la invitan a fumar marihuana. Ella les dice que sí. Con el tiempo, el vicio se apoderó de ella y ahora vive en la calle.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA Habilidades para la vida

¿A qué se les llama habilidades para la vida?

Son aquellas habilidades que sirven para vivir y que nos permiten convertir el conocimiento, o sea -"lo que sabemos"- y las actitudes y valores -"lo que pensamos, sentimos, creemos"- en habilidades reales - con claridad "el qué hacer y cómo hacerlo".



Son aquellas capacidades necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria, para tomar decisiones, resolver problemas, pensar en forma creativa, comunicarse asertivamente, establecer y mantener relaciones interpersonales, conocimiento de sí mismo, establecer empatía, manejar emociones, manejar el estrés.

Facilitador/a, algo importante que debes saber es que no se nace con las habilidades para la vida, se desarrollan, principalmente desde los primeros años de vida. A medida que la persona crece física y psico-socialmente, adquiere numerosas y variadas habilidades para enfrentar y superar situaciones rutinarias y extraordinarias en la vida. Estas son necesarias para que la persona mantenga buenas relaciones consigo mismo(a), con las demás personas y con el entorno donde vive. Y, pon mucha atención que el modelaje es trascendental en el niño o niña. Si las habilidades se desarrollan, le va a permitir a la persona ir alcanzando las metas trazadas durante toda su vida.



Las habilidades así como se aprendieron se pueden cambiar, no son inmutables. Recuerda hacer énfasis que se pueden reforzar las habilidades positivas y cambiar las negativas.

Permite que las personas exploren todas las alternativas posibles y sus consecuencias. Ayuda a ver más allá de la experiencia personal.

¿Cuáles son las habilidades para la vida principales que promueven el desarrollo saludable y minimizan el daño y el riesgo?

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables (Mantilla, 1993), poseer capacidad de:

Tomar decisiones, ayuda a las personas a valorar sus posibilidades y a considerar cuidadosamente las diferentes alternativas y consecuencias de sus elecciones.

- **Resolver problemas**, ayuda a las personas a buscar soluciones constructivas a sus problemas. Esta habilidad puede reducir mucho la ansiedad.
- **Desarrollar la creatividad**, es indispensable para tomar decisiones y resolver problemas.

- **Pensar en forma crítica**, ayuda a las personas a analizar objetivamente la información disponible junto con sus propias experiencias. Esa capacidad permite reconocer los factores que influyen en el comportamiento, como los valores sociales, la influencia de los amigos y de los medios de comunicación masiva.
- **Comunicarse con eficacia**, ayuda a las personas a comunicar a los otros, verbalmente o de otra forma, sus sentimientos, necesidades e ideas, en un marco de respeto.
- **Establecer y mantener relaciones interpersonales**, ayuda a las personas a interactuar positivamente con las personas con quienes se encuentran a diario, especialmente con los familiares.
- **Conocerse a uno mismo**, es la capacidad que tienen las personas de saber quiénes son,

qué quieren o no quieren y qué les complace o disgusta. También les ayuda a reconocer las situaciones estresantes.

- **Experimentar empatía**, es la habilidad de una persona para imaginar cómo es la vida de otra persona que vive situaciones diferentes. Ayuda a entender y aceptar la diversidad de pensamientos y mejora las relaciones interpersonales.
- **Manejar las emociones**, permite que las personas reconozcan sus emociones y la forma en que influyen en su comportamiento. Es de particular importancia aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia y la ira, que pueden tener consecuencias desfavorables para la salud.
- **Manejar la tensión y el estrés**, es la habilidad de las personas de reconocer las circunstancias de la vida que les causan estrés, modificar éstas o buscar otras salidas como ejercicios físicos, recreación, relajación, etc..
- **Resistirse a los vicios y al uso de las drogas**, ésta está íntimamente relacionada con la toma de decisiones y con la capacidad de diferenciar entre el tipo de amigos benefician y los que no. Asume el estilo de vida sano

En situaciones de desastres naturales y emergencias se produce una crisis en las personas, un deterioro de la estructura de la vida familiar y un incremento de los signos de sufrimiento psicológico, como la aflicción y el miedo, que pueden aumentar los problemas sociales, particularmente en adolescentes.

La confusión y la desorientación que se observan en los adultos en las primeras fases del desastre son propias también de los y las adolescentes

y jóvenes. A ellos y ellas es necesario hablarles de acuerdo con su capacidad de comprensión; los mensajes deben ser claros y adaptados a su edad y contexto cultural.

Dependiendo de la valoración del estado de los y las adolescentes y jóvenes, se identifican sus habilidades y capacidades y la forma de cómo puede contribuir con las actividades de recuperación, principalmente en actividades psicosociales con niños y niñas menores.

Los y las adolescentes y jóvenes son excelentes agentes para la recuperación psicosocial de niños y niñas, a causa de la natural relación existente entre ellos y ellas; es evidente lo cercano que está aún, el adolescente de la niñez; la comunicación entre ellos es más fluida y la brecha generacional aún no es muy amplia.³

La técnica de "niño a niño" ha sido implementada en muchas experiencias exitosas, especialmente en situaciones de emergencias, la cual se puede implementar con los y las "adolescentes y jóvenes" a "adolescentes y jóvenes". Daría resultados no solo en el momento sino esperando que la experiencia les ayude a que aprenden a relacionarse con los niños, para cuando sean padres se comuniquen mejor con ellos y ellas, dejando a un lado el maltrato.⁴

Los jóvenes que han participado en procesos de atención psicosocial han logrado ellos mismos una paz interior, que parte del ejercicio de escuchar testimonios, comparar con sus propias experiencias y ayudar a otros.

Es necesario explicar a los padres y las madres lo que se planea hacer con los y las adolescentes y jóvenes, buscando su aprobación y cooperación. Bajo ninguna circunstancia se deben ejecutar actividades en contra de la voluntad de los padres y las madres.

³ Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres*. 189 páginas.

⁴ *Ibidem*

Se han identificado algunas actividades en las que el grupos de adolescentes puede colaborar, entre ellas: determinar la cantidad de niños en la comunidad, cuántos jóvenes, cuántos van a la escuela, cuántos están vacunados, cuántos tienen acceso a los servicios básicos, si existe o no desnutrición, identificar si son víctimas de maltrato o abuso infantil, etc.

Se puede orientar a los y las adolescentes y jóvenes sobre qué hacer en las actividades educativas con los y las niñas, entre ellas: narraciones de cuentos, teatro de títeres, juegos, los dibujos, la escritura, la plástica, etc.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

El Proyecto de vida

¿A qué se le llama Proyecto de vida?

Un proyecto de vida

Es planear a futuro las cosas que soñamos y que anhelamos hacer en nuestra vida. En ese tiempo en el que se forjan los sueños se necesita dedicación y entrega para realizar las metas que tengamos en la mente. Un proyecto de vida debe verse como el camino para lograr la auto-realización personal.

Para lograr tu proyecto de vida, debes:

TOMAR EN CUENTA

Plantear objetivos bien definidos, son las bases para construir y lograr tu proyecto, y servirán de guía en el camino hacia la meta final.

Tener claridad de la realidad actual, las condiciones y posibilidades para lograr el sueño propuesto.

Hacer una breve descripción de la vida, las cualidades y capacidades que debes mejorar.

Realizar cambios de la forma de pensar para poder ver las cosas desde una óptica más positiva, con optimismo de que a pesar de que no estoy en el mejor de mis momentos, todo va a estar mejor.

Al final solo **confía en que lo vas a lograr**, y tener un pensamiento positivo constante para cambiar tu realidad.

Tener siempre la **mente positiva**, confianza en lo que vas a hacer, fe, valor y espíritu de lucha contra todas las adversidades.

Trabajar todos los días para lograr los objetivos del Proyecto de vida.

Para las personas en particular para los y las adolescentes y jóvenes, no es fácil saber para qué se está en este mundo, ni para encontrar sentido a la vida o una razón por la cual vivir; en definitiva, tener un proyecto de vida. Seguramente sean varios los proyectos de vida que se tienen y los que hay que realizar, al ir haciendo experiencia en el correr de la vida; sin embargo éstos se ven detenidos porque ocurrió un evento adverso que no estaba programado; y entonces se preguntan; ¿Qué hago?.

Después de la emergencia o desastre, los sobrevivientes requieren muchas veces de atención durante un periodo prolongado, en el cual tienen que enfrentar la tarea de reconstruir sus vidas con el temor, desde luego, de no poder cumplir los propósitos trazados.

El personal de salud, los padres y madres de familia son los responsables de que los y las adolescentes y jóvenes tengan una recuperación pronta de la crisis vivida por causa de un desastre o emergencia. Ello, incluye trabajar fuertemente para retornar pronto a la vida cotidiana de manera que no se obstaculice ese Proyecto de vida que se tiene planteado.

La incapacidad, el miedo a la pérdida y la disyuntiva de tener que renunciar a alguna de las posibilidades esperadas, frecuentemente causa un conflicto difícil de resolver en ese momento; es por ello que es importante proporcionar una buena orientación motivando a la toma de decisiones para mantener los anhelos y sueños planteados, y trabajar por lograrlos.

Se tiene que realizar intervenciones dirigidas a fortalecer la razón de ser y la importancia de la toma de decisiones, como una de las herramientas que los y las adolescentes y jóvenes requieren para la construcción y sostenimiento de su proyecto de vida.

Mantener tu proyecto de vida aún en las peores situaciones, es muy importante, ya que una vez que le des sentido a tu vida, todo será más sencillo...



Actividad 3

Noviazgos saludables... ¡Qué Bueno!

TIEMPO APROXIMADO:

3 horas

PROPOSITO:

Contribuir con adolescentes y jóvenes para que reconozcan el noviazgo saludable como una etapa importante y natural de la vida, y relacionen la igualdad y equidad de género, y el autocuidado como herramientas que mejoran sus vidas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen las características de los noviazgos saludables y cómo pueden vivirlos y disfrutarlos.
- Aprendan sobre relaciones igualitarias y equitativas de género e identifiquen el beneficio para hombres y mujeres.
- Reconozcan la importancia del autocuidado en el desarrollo de sus vidas.

CONTENIDO:

- Noviazgos saludables
- Igualdad y equidad de género
- Prácticas de autocuidado

MATERIAL DE APOYO:

- Material de apoyo 6
- Material de apoyo 7
- Material de apoyo 8
- Material de lectura 5
- Material de lectura 6
- Material de lectura 7

- Papel bond
- Sobres con tarjetas
- Cartulina
- Pliegos de papel bond
- Plumones.
- Pliegos de papel bond con un árbol
- Tirro, dulces, papelógrafos, aparato de música

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Elaborar las tarjetas de colores para pegar las razones por las que se puede terminar o no un noviazgo.
- Elaborar tarjetas con las frases falsas y verdaderas sobre género,
- Elaborar en hojas de papel bond la figura de un árbol y un basurero.
- Material de lectura sobre noviazgos saludables, equidad e igualdad de género, y autocuidado.

DESARROLLO:

- 1). Se inicia dando la bienvenida al grupo y motivando a su participación activa. Se explica que se va a desarrollar el tema de noviazgo, género y autocuidado de la SSR, y que se comenzará realizando la dinámica corre que te atrapo. Se orienta en qué consiste.

**Dinámica de motivación:
Corre que te atrapo.**

En ésta, cada integrante deberá pegarse su nombre en la espalda. Deberán correr con la intención de que los demás no puedan anotar su nombre, ya que la persona que logre anotar más nombres en su tarjeta será la ganadora. Como premio se le entregará un dulce.

- 2). Luego se les hace las siguientes preguntas:
¿Qué es el noviazgo?
¿Para qué sirve?

Dar unos dos minutos para que el grupo piense y posteriormente anotar en un papelógrafo las respuestas de la lluvia de ideas.

- 3). Seguidamente, con el juego educativo formando parejas se refuerzan las características del buen noviazgo.

**Juego Educativo:
Formando pareja**

Se forman parejas y a cada pareja se le entregará un sobre, que contiene una tarjeta donde dice que escribas las características ideales que debe tener la persona que eliges como novia o novio, haciendo la reflexión que es un etapa muy bonita de los y las adolescentes y jóvenes pero que es bueno pensar quien y como debe ser su pareja.

- 4). Posteriormente, se seleccionan las frases que indican aquellas razones por las cuales, los y las adolescentes pueden terminar una relación de noviazgo, con ayuda de la papa caliente luego la pegan en las tarjetas (Material de apoyo 6).

**Juego Educativo:
La Papa caliente**

Previamente se forma la papa con papelitos que contienen las frases que indican aquellas razones por las cuales, los y las adolescentes pueden terminar o no una relación de noviazgo. Se colocan a los participantes en un círculo y se le entrega la papa al primer participante. Se les explica que se va a poner una canción y al son de la música van a ir pasando uno a uno la papa, en forma no ordenada, de manera que todo el grupo participe. Cuando la música se pare, al participante que le queda toma el papelito que envuelve la papa y pasa a pegarlo al papelógrafo, indicando si es para terminar un noviazgo. Cuando no hay música puede ser a través de aplauso de la facilitadora.

- 5). Al finalizar se hace una retroalimentación del tema con los y las adolescentes y jóvenes y si alcanza el tiempo, se lee con ellos y ellas el material de lectura
- 6). Continuando con la actividad, y para mantener motivado al grupo, se realiza la dinámica llamada el gato encaramado y se les explica en qué consiste.

**Dinámica de motivación:
El gato encaramado.**

Se dice que todas las personas son gatas y gatos, y para que persiga a los demás, eligen un gato o gata. Al conteo 1, 2,3 todos las gatas y gatos empiezan a correr y el gato perseguidor trata de tocarlos y, las demás gatas y gatos tratan de subirse en una piedra, silla o muro etc. si se encaraman en algo la persona que persigue ya no puede tocarlos, y si los toca, esa persona es el siguiente gato. El juego continúa hasta que participen unas 3 personas.

7). En la siguiente actividad los y las adolescentes y jóvenes aprenden sobre género se inicia preguntando:

¿Qué es género?

¿A qué se refiere cuando se habla de género?

Se les da unos dos minutos para que piensen y se anotan las respuestas como lluvia de ideas en un papelógrafo.

8). Para tener un mejor conocimiento sobre género se refuerza el tema, se forman dos grupos y se utilizan tarjetas con frases en un papelógrafo, unas frases serán verdaderas y otras falsas, y se entregan a cada grupo, uno de los participantes menciona la frase relacionada con género y dirán si es falso o verdadero, (Material de apoyo 7).

9). Luego, se motiva a que reflexionen sobre el tema y se da una retroalimentación y se hace referencia que hay información sobre este tema en el material de lectura.

10). Para continuar con la jornada preguntamos:

-¿Qué es el autocuidado?

-¿Cómo logramos auto-cuidarnos en la etapa de la adolescencia y juventud.

Se les da unos dos minutos para que piensen y se escribe la lluvia de ideas en un papelógrafo.

11). Seguidamente, se dividen en dos grupos. A cada grupo se le entrega un pliego de papel bond con el dibujo de un árbol, cada grupo escribe en las ramas frases de cómo autocuidarse; y en el suelo del árbol cerca del basurero, frases que no son adecuadas para el autocuidado de los y las adolescentes y jóvenes (Material de apoyo 8).

12). Al finalizar en la plenaria cada grupo hace una presentación sobre cada árbol y reflexionan sobre cómo tienen que autocuidarse ellos y ellas mismas. Para concluir se retroalimenta, utilizando el contenido del material de lectura sobre esta temática.

**Dinámica motivacional:
Las personas mancas:**

Con un yeso amarrado a un palo largo se hace un círculo grande en el suelo, todas las personas participan, se colocan dentro del círculo con las manos hacia atrás; a la cuenta de tres, cada quien tratará de sacar del círculo a otras personas, pero utilizando solamente los hombros y la espalda. No se pueden usar las manos ni los pies, las personas que pisan la raya del círculo o quedan fuera son eliminadas y salen del juego el juego termina cuando queda una sola persona.



Material de apoyo: 6

Frases por la que se tiene que terminar un noviazgo

Las siguientes son frases que describen las razones por las cuales se tiene que finalizar o no un noviazgo y son utilizadas para realizar la actividad

Se coloca cada frase en un papel y se construye la "papa caliente"

Maltrato físico y emocional de uno al otro o entre ambos

Ambos se sienten bien en la pareja

Vicios (drogas) alcohol

Irrespeto

Se ayudan en las buenas y en las malas

Peleas frecuentes

Respetan la libertad de cada uno

Mucha preocupación por sí mismo/a y se recibe más de lo que se da.

Somos muy posesivos y nos ponemos muy celosos por cualquier otra persona.

Queremos agradar todo el tiempo para conservar al/la enamorado/a y fingimos lo que no somos.

Idealizamos ciegamente el amor, partiendo de una fantasía.

Material de apoyo: 7

Frases sobre la expresión de género

Tarjetas con frases: Verdaderas y Falsas sobre género

Las mujeres tienen que estudiar menos años que los hombres

Los hombres son más valiosos que las mujeres

Solo las mujeres son las responsables del hogar

Las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos

Los hombres no pueden por ningún pretexto golpear a las mujeres

En una pareja, no pueden permitirse las humillaciones

El hombre es superior y puede mandar a la mujer

Hombres y mujeres puede aprender los mismos oficios o profesiones

Material de apoyo: 8

Autocuidado y frases que no son adecuadas

Dibujo de un árbol



Basurero



Materiales de lectura: 5

El noviazgo

¿Qué es el noviazgo?

Es una de las etapas más bonitas en donde se conocen y se experimentan nuevas emociones. Representa un gran reto, porque la persona si ya está preparada elige a alguien con quien podría compartir su vida futura, pensando que aprenderá un nuevo estilo de vida para compartir. Esto, es lo que se espera, pero la realidad es que nos dejamos ir por el impulso romántico o bien porque nos hace falta afecto que aún no hemos encontrado en el ambiente donde vivimos.



Los enamoramientos en la adolescencia y juventud, surgen como ese primer amor que nos hace sentir mariposas en el estómago; lo interesante de esto, es que ahora sabes que los primeros enamoramientos pasan rápido y esa persona no será probablemente con la que formarás pareja en el futuro.

Lo bueno es que ahora tú puedes elegir a tu pareja haciendo un listado de las características que deseas que tenga; y si te parece, quizá un día cuando tengas una ocupación o profesión, y madurez emocional, puedas formar con esa persona una pareja y una familia.

¿Qué es la atracción física?

Se dice que un hombre muy rico construyó un palacio en el cual creció su hijo, alejado de las mujeres, sin ningún contacto con otros que no fueran sus sirvientes, todos hombres.

Cuando el hijo alcanzó los 15 años, el padre decidió que era momento para que conociera el mundo exterior, así que lo llevó a las ciudades, las aldeas, el campo y la playa. El hijo comenzó a preguntar cómo se llamaban los distintos objetos que encontraba a su paso... ¿qué es

eso? una vaca... ¿qué es eso? un barco... Así sucesivamente hasta que se encontró con una muchacha... cuando el hijo preguntó al padre ¿qué es eso? el padre no sabía cómo responder así que dijo: "es un ganso"... al final del día el padre le dijo al hijo... "Ahora que conoces el mundo, pide lo que quieras y yo te lo doy"... El hijo entonces dijo: "quiero un ganso".

El atractivo (la atracción física o sexual) por el otro sexo es natural en todas las personas incluyendo las adolescentes y jóvenes.

¿Qué es el enamoramiento?

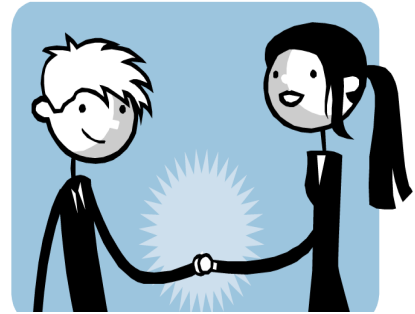
Cuando continuamos tratando a la persona que nos atrae, terminamos "muy enamorados". Pero, ¡jojo! el enamoramiento nos ciega y no permite que veamos a la persona como es, con sus cualidades y defectos. Y en ese momento podemos cometer muchos errores, como adquirir una ITS (Infección de Transmisión Sexual), un embarazo no planeado o un VIH, o, lo peor, encontrarnos con una persona violenta o abusadora que nos obligue a hacer lo que no queremos.

¿Qué es el amor?

Es como un camino en el que los dos descubren juntos y separados lo que la vida tiene para dar.

El amor de pareja surge con la madurez, pues para amar se requiere poner en juego todas las condiciones para:

- Que la pareja se sienta bien
- Que uno/a se sienta bien
- Llegar hasta el sacrificio cuando es necesario.
- No sentirse dueño de la otra persona
- Ayudarse en las buenas y en las malas
- Que se viva la maternidad y la paternidad cuando lo decidan.
- Es importante entonces que sepas que cuando eliges a tu novio/a, y quieres compartir con el/ella, no puedes olvidar tus metas y tu proyecto de vida. Quizá muchas cosas a tu edad serán naturales por el hecho que eres adolescente o joven y vivirás muchas etapas, pero lo importante es que te prepares y que tomes las decisiones que son muy importantes para tu vida.

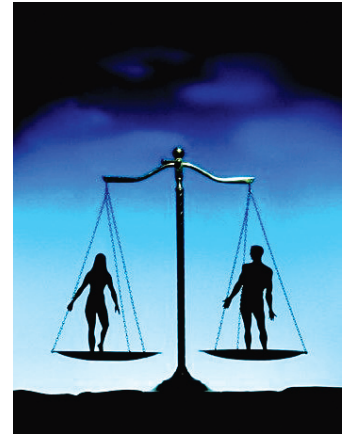


Materiales de lectura: 6

¿Qué vamos a decir acerca de género?

Género:

Es la construcción social desde que nacemos, de cómo ser mujer y cómo ser hombre, es aquello que nos caracteriza socialmente como hombres o mujeres. Nos asignan comportamientos y responsabilidades en función del sexo. El género se aprende desde el nacimiento como ya dijimos; y se continúa construyendo durante toda la vida.



Género se refiere a comportamientos, valores, actitudes, cualidades, creencias, actividades y diferentes ocupaciones, que la misma sociedad asigna a hombres y mujeres. No es sinónimo de mujer, aunque la mayoría de los estudios, esfuerzos o políticas se hayan concentrado en ellas, porque son las que menos oportunidades han tenido y porque son las que han sido más maltratadas. El género se aprende mediante la educación en el hogar, en la escuela y en la comunidad y es resultado de como educamos de manera diferente a hombres y mujeres, y a como les damos oportunidades distintas a cada uno.

Pero, ¿Será justo que eduquemos diferente a hombres y mujeres si ambos tienen las mismas potencialidades?

Cuando hablamos de equidad e igualdad de género, estamos gritando al mundo que necesitamos educarnos con igualdad de oportunidades y que nos atiendan nuestras necesidades según el sexo que tenemos. Si respetamos esto, nadie se sentirá dueño de otra persona y respetará sus diferencias.



Entonces, equidad de género es darle a cada quien lo que necesita y que todos y todas nos veamos como iguales, así como reconocer que la mujer y el hombre tienen los mismos derechos. Cuando existe equidad de género un sexo no abusa del poder y no domina al otro. No existen maltratos, ni nadie se siente dueño del otro.

Cuando existen diferencias en las relaciones afectivas, se buscan acuerdos y cuando las personas no pueden resolver sus diferencias, no se ofenden, se respetan y si es necesario, se alejan, pues nadie puede obligar a otro a cambiar. Cada persona cambia por sí misma, si lo desea.

¡Qué bueno que todos y todas defendamos la igualdad de oportunidades! pues gracias al tema de equidad de género vemos que todos y todas somos iguales y valiosos/as!

Materiales de lectura: 7

El autocuidado

¿Qué es el autocuidado?

Es la práctica de pensamientos, sentimientos y actividades que las personas realizan en favor de sí mismas para mantener la vida y el bienestar físico, emocional y social.



El autocuidado sirve para prevenirnos de accidentes y de muchos más riesgos que pueden llegar a ser mortales o pueden causar daños psicológicos o trastornos mentales incurables.

Tienes que practicar el autocuidado en todos los aspectos de la vida, ya que de eso depende que estés bien, que te sientas muy bien, o que te recuperes de un fracaso o de un desastre.

El autocuidarse debe ser responsabilidad de cada persona.

Para el autocuidado físico:

- No practicaré nada que ponga en riesgo mi salud física.
- No permitiré que me obliguen a hacer algo que me hará daño físico como las drogas, las relaciones sexuales antes de estar preparado, las relaciones sexuales sin protección de mi salud o de un embarazo no planeado.

Para el autocuidado emocional:

- Me gustaría que todos fueran amables conmigo, empezaré por ser siempre amable
- Me gustaría que mi opinión fuera escuchada, empezaré por escuchar a las demás personas.
- Me gustaría que nadie me gritara, empezaré por no gritar a las demás personas.
- Me gustaría que siempre me saluden y me pregunten como estoy, empezaré por hacerlo yo.
- Me gustaría que todos los días alguien me dijera "espero que te vaya bien", empezaré por practicarlo yo.
- Me gustaría que siempre que lo necesite pueda tener a alguien en quien confiar, empezaré por ser confiable para las demás personas.

Para el autocuidado social

- En los grupos, no haré nada por presión de otras personas.
- Pertenece a grupos donde se respeta a las demás personas.
- Seré un/a buen/a amigo/a, pero no me molestaré si dejan de serlo. Cada persona tiene derecho a elegir sus amistades.

Si nos autocuidamos...
¡tendremos más bienestar!

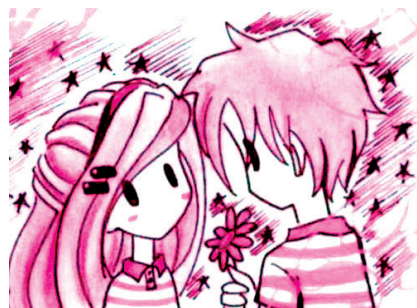


INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

El Noviazgo

¿Qué es el noviazgo?

El Noviazgo, es una de las etapas más bonitas y disfrutable de la vida del ser humano. Es una relación que ocurre de manera transitoria entre un hombre y una mujer, la cual les brinda la oportunidad de conocerse más a fondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es la relación de convivencia en pareja.



En el noviazgo se pasa de la mera simpatía o del simple "gustarse" a una nueva relación de mayor conocimiento y que a su vez debe estar inspirada por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza.

El noviazgo comienza por la elección. Ahora bien ¿Quién elige a quién? Si bien la elección puede llamarse recíproca, porque los novios se eligen el uno al otro ¿quién tiene la iniciativa? ¿Quién da el primer paso en la elección?

Anteriormente, el hombre era el que se declaraba, y el que pedía la mano de la hija al padre de la novia. Eso sucede cada vez menos. Se diría que hoy cualquiera de los dos toma la iniciativa y lo hace sin tomar en cuenta la opinión de los mayores.

Aunque el noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, es una relación entre dos enamorados que desean conocerse mejor para ver si llegan a formar una pareja.

La pareja suele experimentar:

- Deseo frecuente de verse y encontrarse, de conversar, de agradar, de reunirse y de estar cerca de la persona amada, que se presenta

idealizada y maravillosa.

- Ligero descuido de sus deberes.
- Sentimientos y emociones intensos ante la presencia real o imaginada del amado.
- Deseo de servir y buscar el bien de la persona amada.

¿Cómo se puede distinguir un noviazgo de otro tipo de relación afectiva?

El noviazgo sólo se aplica a un trato algo estable, donde la unión de la pareja se ve como posible. Otras relaciones afectivas entre un hombre y una mujer reciben nombres diferentes. Por ejemplo, puede hablarse de conocidos, amigos, etc.

El noviazgo es una etapa de preparación para la unión de la pareja en la que, de mutuo acuerdo, un hombre y una mujer, inician una relación exclusiva, que puede terminar en el enamoramiento. Es una etapa que pasa de la mera simpatía o del simple "gustarse" a una nueva relación de mayor conocimiento, donde se debe investigar si hay una identificación afectiva, de atracción física, moral y espiritual, o si no hay compatibilidad.

El noviazgo permite poder conocer nuevas personas y tener más relaciones con otros grupos en una comunidad.

El noviazgo puede ocurrir en cualquier momento de la vida, pero en la adolescencia es donde se tiene más curiosidad y ganas de vivir nuevas experiencias, como el hecho de conocer nuevas personas y socializar con ellas como novios/as.

Cuidado con el tipo de relación donde no saben si son amigos o novios, o querer asegurar una graduación con honores en la Universidad de la Vida con una maestría en amor. Pasando de relación en relación que no les deja más que sinsabores, sino que es aprovechar la etapa para aprender a relacionarse con el otro sexo u otras personas.

En el noviazgo hay un acuerdo entre dos, que los demás miran y acatan. Un asunto de ella y él, donde a las demás instancias familiares se les concede cada vez menos derecho de opinión, intervenir, y menos aún oponerse.

Como en el noviazgo pueden existir caricias sexuales, la pareja requiere evaluar hasta donde desea llegar. Es aconsejable dejar las relaciones sexuales para una relación de pareja estable; pero si deciden tener relaciones sexuales, necesitan buscar ayuda para evitar embarazos no planeados y otras ITS/VIH.

Como hemos notado, cuando se está enamorado afloran los sentimientos y emociones más intensas ante la presencia del ser que amamos y cuando se está lejos la falta de esa persona se hace sentir mucho más.

En una situación normal procuramos ver con frecuencia a la persona que amamos, sin embargo cuando existen situaciones, como: terremotos, deslaves o inundaciones se nos hace difícil a veces ver o hablar con la persona amada/o, surgiendo la desesperación y el deseo de acortar cualquier distancia que haya.

En estas situaciones se tiene que ser prudente y actuar con cautela, se aconseja quedarse pacientemente en el lugar donde le ocurrió el desastre y esperar a que se restablezcan con normalidad las vías de comunicación para buscar noticias de la persona amada.

Es importante orientar a las y los adolescentes y jóvenes, que si cuando ocurrió el evento se está con la persona amada, se debe ser todavía más prudente con la toma de decisiones.

Este tipo de eventos provocan desplazamientos forzados, hacinamiento por la reubicación de las familias en los albergues, condicionando al establecimiento de relaciones más cercanas en el noviazgo.

Después de las primeras 24 horas que la situación tiende a la calma y se comienza a evaluar los daños ocasionados por el desastre, y se estudia cómo prevenir más daños post evento, es necesario orientar a los y las adolescentes y jóvenes sobre el autocuidado a su salud, particularmente de su salud sexual y reproductiva, orientando sobre las diversas medidas de prevención y formas de transmisión de las ITS/VIH y uso correcto del condón, de manera que les permita la toma de decisiones responsables para evitar los embarazos no planeados.

Una medida que el personal de salud tiene que tomar es estimular el pronto retorno a sus hogares si el riesgo ha desaparecido.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Género

¿Qué es género?

El género, es la manera diferente de cómo pensamos y como actuamos los hombres y las mujeres. Lo hemos aprendido en nuestro hogar y la comunidad en la cual vivimos; están basados en las conductas que la sociedad nos asigna por el hecho de ser hombre o mujer; y están referidas a las diferencias sociales, psicológicas y culturales que se han impuesto entre los hombres y las mujeres.



Desde que nacemos nos dan un trato diferente por ser niños o niñas y, aprendemos del modelaje y de cómo se relacionan con nosotros nuestros padres y familiares.

Muchos papás y muchas mamás, piensan que las niñas no pueden realizar trabajos fuertes, que son débiles y necesitan protección, y por eso deben hacer tareas del hogar.

En cambio, el niño es fuerte, capaz, inteligente y seguro, pueden valerse por sí mismo y realizar trabajos difíciles fuera de la casa que le proporcionen dinero para el sustento del hogar.

A esto se le llama rol. Es asignado y constituyen las actividades y expectativas para mujeres y hombres que marcan la diferencia respecto a cómo ser, cómo sentir y cómo actuar.

Esto es fundamental para entender algunos procesos que se interrelacionan en la vida cotidiana. Cambiar lo anterior podría ser un paso importante para conseguir vivir en una sociedad más justa.

Estas diferencias en la infancia se prolongan y repercuten en la adolescencia y adultez.

El adolescente tiene más libertad de realizar actividades fuera de la casa y en horas nocturnas.

Todo lo anterior son creencias producto de nuestra cultura y por lo tanto, se puede cambiar, no nacemos con ellas.

Todos y todas tenemos los mismos derechos independientemente del sexo que se tenga, se puede romper con los estereotipos injustos e impuestos por la sociedad.

Se pueden reformular los roles en función de las necesidades actuales de hombres y mujeres:



Y los estereotipos creados con el paso del tiempo se pueden romper y cambiar, tales como:

- Las mujeres son más sensibles que los hombres
- Los hombres no lloran
- Las mujeres son más pasivas por naturaleza
- Los hombres pueden andar en la calle y no les pasa nada
- Las mujeres deben estar en la casa para mantener el prestigio
- Las tareas del hogar son de las mujeres exclusivamente
- Los hombres son fuertes e inteligentes mientras que las mujeres son débiles, cariñosas y habladoras.
- Conquistar es de hombres,
- El hombre es la cabeza de familia y el principal proveedor de la economía familiar
- La crianza de hijas e hijos es cosa de las madres
- Un chef o un modisto tienen más prestigio social y económico que una chef o modista.

Tanto el hombre como la mujer pueden tener un trato equitativo en el hogar y en la sociedad donde se desarrollan, pueden respetarse y ayudarse

independientemente del sexo al que pertenezca. Se puede trabajar por romper los estereotipos que la sociedad nos ha impuesto que provoca las desigualdades y sufrimiento para los hombres y las mujeres.

Cada persona es única, valiosa e irreplicable, sin importar si es hombre o mujer, y puede decidir qué profesión u oficio desea aprender. Sin estereotipos se es más libre y se tiene más oportunidades.

Así también, es importante valorar que en cualquier circunstancia tanto los hombres como las mujeres se enfrentan a diferentes factores de riesgo, particularmente en situaciones de emergencia.

En estas situaciones se tiene que proporcionar atención indistintamente, sea hombre o mujer, considerar principalmente la urgencia del caso, si requiere o no de atención, de qué tipo y el momento para hacerlo. Se tiene que valorar si son niños, niñas o adolescentes embarazadas como prioridad en la atención.

Sin embargo, en las condiciones que se generan post desastre, es difícil que las adolescentes sean consideradas como meras víctimas, pues las mujeres se vuelven responsables de diversas actividades en la familia,.

Además, por el incremento en la carga de trabajo doméstico de las mujeres se impide la

pronta vuelta a la escuela, al trabajo y a sus actividades cotidianas. La población femenina, en general, tiene menos acceso que la masculina a los bienes y recursos, lo que unido a su escasa incidencia en la toma de decisiones le hace sufrir de manera más aguda los efectos de las situaciones de emergencia.

Es importante por ello, que el personal de salud integre en los planes de atención en crisis, acciones que tomen en cuenta relaciones sociales de género que se basen en el respeto a los derechos humanos y en las necesidades específicas de mujeres y hombres.

IMPORTANTE

Considerar las necesidades básicas de las mujeres, especialmente de las adolescentes

Es importante elaborar mecanismos para evaluar las causas y consecuencias de la desigualdad e inequidad de género en las intervenciones en crisis.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Auto cuidado

Toda persona tiene necesidades. Estas, se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida y van desde las necesidades básicas de funcionamiento para mantener el equilibrio del cuerpo, hasta la autorrealización que representa las necesidades y deseos más elevados. Para mantener estas necesidades en equilibrio y poder desarrollarnos nace el autocuidado.

¿Qué es el autocuidado?

Este, significa literalmente el cuidado de nuestro cuerpo y mente por uno mismo.

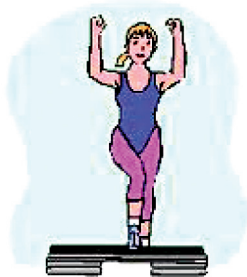
Es el conjunto de acciones intencionadas que las personas realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.



Realizamos estas actividades de manera voluntaria, son actos deliberados y racionales que realizamos muchas veces sin darnos cuenta siquiera, hacerlas se ha vuelto parte de nuestra rutina de vida.

El autocuidado debe ir dirigido a:

- Respirar suficiente aire y con calidad humana.
- Ingerir suficiente agua de calidad humana.
- Ingesta suficiente y equilibrada de alimentos saludables
- Eliminación urinaria e intestinal adecuada
- Equilibrio entre actividades y descanso.
- Hacer ejercicio
- Equilibrio entre soledad, relación con otras personas y comunicación social
- Prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano



El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; están íntimamente relacionados entre sí, con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud, entre ellos están:

- Edad
- Sexo
- Estado de salud
- Familia
- Ambiente
- Disponibilidad de recursos de las personas
- Estilo de vida



Yo me cuido, te invito a cuidarte conmigo, cambia a un estilo de vida más sano. Inténtalo, no cuesta nada y sólo obtendrás beneficios.

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida.



El personal de salud es el co-responsable del fomento del autocuidado en las personas, tanto con su ejemplo de vida sana como con la herramienta de la educación, para que las personas puedan optar por prácticas favorables a la salud.

Para el autocuidado se parte de que:

- Es un acto de vida y un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Implica una responsabilidad individual y una forma de vida relacionada con las experiencias en la vida cotidiana.
- Para que haya autocuidado se debe fortalecer el conocimiento de sí misma, el automanejo, la autoestima, la auto aceptación, y la capacidad de hacerle frente a las adversidades.

Estamos seguras y seguros que:

Si todas las personas realizamos las prácticas de autocuidado, ya sea con fines de protección o de prevención, tendremos la seguridad de que mejoraremos nuestra salud y la calidad de la vida.

No olvidar que es importante:

- Desarrollar actividades positivas hacia uno mismo y hacia las demás personas
- Evitar consumir drogas y alcohol
- Compartir con amistades y familiares
- Expresar sentimientos y emociones
- Buscar ayuda cuando la necesitamos
- Dar ayuda cuando otras personas lo necesitan

Cotidianamente todas las personas de todas las edades, tenemos que realizar las anteriores medidas para cuidar nuestro cuerpo y mente, más aún en momentos de crisis ocasionadas por eventos desastrosos, los cuales son adversos a nuestra salud física y mental.

Un desastre puede resultar estresante para muchas personas, y derivar en trastornos emocionales. Por lo general, esto se conoce como estrés posterior al desastre.

Las reacciones emocionales luego de un trauma pueden variar ampliamente, desde angustia leve hasta reacciones de estrés extremas. Si bien la reacción de una persona ante el estrés posterior a un desastre puede ser perturbadora, recuerde que éstas son reacciones normales ante situaciones anormales.



Es por ello que se tiene que actuar y dar un tratamiento adecuado al estrés para que disminuyan sus sentimientos de angustia; algunas de las medidas que la persona adolescente y joven puede tomar, están:

Cuidarse a sí misma: Ingiera alimentos saludables, descanse muy bien, tómese tiempo para relajarse todos los días y conozca sus propios límites.

Buscar ayuda: hable con otras personas acerca de lo que le ha sucedido

Mantener la rutina diaria: en la medida que pueda haga lo mismo que hacía antes del desastre.

Realizar actividad física: haga ejercicios de cualquier naturaleza, ya sea en oficios domésticos, en rutinas de aeróbicos o participe en actividades de recuperación en la comunidad.

Mantenerse informado: con fuentes de información fidedignas y no escuchar murmuraciones que crean malestar.

Ser comprensiva con ella misma: recuerde que es normal sentir angustia posterior a un desastre.

Evitar consumir drogas o alcohol: estos le causan adormecimiento y disminución temporal de la angustia.



Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y de la violencia sexual

TIEMPO APROXIMADO:

2 horas

PROPOSITO:

- Reconocer la importancia de los derechos sexuales y reproductivos en los y las adolescentes y jóvenes para su presente y futuro personal.
- Contribuir a la prevención de la violencia de género contra las mujeres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen cuáles son los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes y como se ejercen.
- Reconozcan la violencia de género, en especial contra las mujeres y cómo prevenirla y denunciarla.

CONTENIDO:

- Derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes y jóvenes.
- Prevención de la violencia de género contra las mujeres en los adolescentes y jóvenes de las comunidades.

MATERIAL DE APOYO:

- Materiales de apoyo 9 y 10
- Materiales de apoyo 11 a 16
- Materiales de lectura 8 y 9
- Tarjetas de diferentes colores
- papelógrafos
- Plumones
- Aparato de música

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Se preparan las tarjetas de colores sobre los derechos sexuales y reproductivos (materiales de apoyo 9 y 10)
- Se preparan las tarjetas y rótulos sobre violencia de género contra las mujeres (material de apoyo 11 a 16)
- Se entrega el material de lectura: Derechos sexuales y reproductivos y Prevención de la violencia de género en las comunidades

DESARROLLO:

- 1). La jornada inicia dando la bienvenida a todas y todos, seguidamente se realiza la dinámica espalda con espalda.

Dinámica motivacional Espalda con espalda

Se juntan en parejas todos y todas las adolescentes y jóvenes con alguien que conocen poco, se presentan, diciendo su nombre, y dando otra información personal, luego se colocan espalda con espalda.

La facilitadora menciona cualquier otra parte del cuerpo, y las parejas se irán juntando en esas partes, por ejemplo, mano con mano rodilla con rodilla. Si la facilitadora dice de nuevo espalda con espalda todas y todos deben cambiar de pareja, las nuevas parejas que se formen, se presentan y se repite el juego, hasta que todos/as se hayan presentado.

2). Para continuar con la actividad educativa, los y las participantes opinan sobre sus derechos sexuales y reproductivos, respondiendo a las siguientes interrogantes:

- ¿Qué son los derechos humanos?
- ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Quiénes tienen esos derechos?

De unos dos minutos para que piensen y luego escriba la lluvia de ideas en un paleógrafo.

3). Para seguir con el tema de los derechos sexuales y reproductivos, aquí los y las adolescentes forman dos grupos. Al grupo A, se le entregan un juego de tarjetas con derechos y al grupo B se le entregan las tarjetas con frases negativas, y luego forman parejas y hacen los comentarios de las frases; y cada comentario se escribe en un paleógrafo. Al finalizar se hace una reflexión y se retroalimenta el tema. (Materiales de apoyo 9 y 10).

Dinámica motivacional: Los regalos imaginarios

Sentados todas/os forman un gran círculo y cada uno inicia pensando en un regalo imaginario para su compañero/a de la derecha. Luego, cada uno hace la mímica para representar el regalo. Su compañero tendrá que adivinar qué es. La dinámica termina cuando todos han hecho la mímica del regalo y se comenta si han o no adivinado sobre su regalo.

4). A continuación se pregunta:

- ¿Qué es género?
- ¿Qué es la violencia de género contra las mujeres?
- ¿Qué es la violencia sexual?
- ¿Quiénes la sufren más?
- ¿Cómo podemos prevenir y denunciar la violencia de género contra las mujeres?

Se dan tres minutos para que el grupo piense y pueda responder. Luego en un paleógrafo se escribe la lluvia de ideas.

5). Seguidamente, formando un círculo a los y las participantes se les explica que se va a desarrollar el juego educativo de la papa caliente para retroalimentar el tema de género y violencia.

Juego Educativo: La "papa caliente"

Se entrega una "papa caliente", que se ha formado con papelitos con alguna de las diferentes formas de la violencia de género, de prevención, de denuncia y de recuperación. Al son de la canción cada participante pasa "la papa" y donde para la música, toma un papelito y la pasa, hasta agotar los papelitos.

Luego en un paleógrafo están escritos los 6 rótulos: Violencia Física, Violencia Psicológica, Violencia Sexual, Violencia Económica, Prevención de la Violencia, Denuncia de la Violencia y Recuperación. Cada participante pasa a colocar el papelito, según la forma que le correspondió, hace un comentario y lo pega. Finalmente se hace una reflexión y se retroalimenta el tema (Material de apoyo 11 a 16)

- 6). Se realiza la dinámica motivacional el baile de las estatuas, se explica al grupo en que consiste. Al final del juego se entrega el material de lectura

***Dinámica motivacional:
El baile de las estatuas:***

El coordinador da las indicaciones que al son de la música todos y todas bailan y que al parar la música, todos se quedan como estatuas en la posición que quieran, sin moverse el que lo haga pierde, sale del juego y al final, paga penitencia.

Materiales de apoyo: 9

Derechos sexuales y reproductivos Tarjetas

Derecho a comunicar y expresar nuestros sentimientos	Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.
Derecho a la vida que garantice un desarrollo físico, emocional y social que permita disfrutar de todos los derechos humanos, incluidos los reproductivos.	Derecho a consultar periódicamente a médicos y psicólogos en unidades de salud u hospitales para una ayuda oportuna.
Derecho a una salud integral y de calidad, incluida la salud sexual y reproductiva de adolescentes	Derecho a la no explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes
Derecho a sentirse apoyados/as y protegidos por los adultos	Derecho a la no explotación económica
Derecho a evitar el secuestro, la venta y trata de niños/as y adolescentes	Derecho a cuidar el cuerpo para prevenir el VIH-Sida, y otras infecciones de transmisión sexual.
Derecho a participar en la planificación y ejecución de actividades de promoción de nuestra salud.	Si ya se inició la práctica sexual, derecho a exigir medidas de protección para evitar un embarazo, las ITS y el VIH.
Derecho a ser respetados	Derecho a que se respete la confidencialidad

Materiales de apoyo: 10

Cuando no se cumplen los derechos sexuales y reproductivos

Se prohíbe expresar nuestros sentimientos, aun a los amigos y amigas.	Por dinero se obliga a cualquier cosa
Se puede evitar a los niños/as y adolescentes a trabajar en comercio sexual	No se permite estudiar, ni hacer deporte ni ejercer los derechos humanos ni los reproductivos
No hace falta que los y las adolescentes vayan a las unidades de salud para cuidar su salud	Cuidar el cuerpo y recibir información sobre el VIH/sida y las ITS es anticuado
Se recomienda que los y las adolescentes consuman alcohol y tabaco	Está aceptado que vendan a las adolescentes
Se recomiendan los embarazos a temprana edad y bien seguidos pues no hay riesgos	Si una adolescente va a consulta, la enfermera puede contarle a todo el mundo lo que le pasa
En las prácticas sexuales no es necesario protegerse	Todos los y las adolescentes deben ser de una misma religión
Los y las adolescentes deben hacer lo que se diga para cuidar su salud	No deben ser protegidos por los demás adultos

Material de apoyo: 11

Formas de la violencia de género contra las mujeres

FÍSICAS

Heridas

Golpes

Moretones

Quebraduras

Pellizcones

Empujones

Formas de la violencia de género contra las mujeres

PSICOLÓGICAS

Humillaciones

Críticas destructivas

Lenguaje soez y humillante

No permitir tomar decisiones

Insulto y amenazas

Culpabilizaciones

Formas de la violencia de género contra las mujeres

SEXUALES

Matriomonios o uniones a la fuerza

Relaciones sexuales forzadas, abuso y violencia

trata de personas para comercio sexual

Acoso sexual de maestros/as y otros
adultos a alumnos/as

Utilizar a niños y niñas para fabricar pornografía

Violencia Sexual

Material de apoyo: 14
Formas de violencia de género contra las mujeres

ECONÓMICAS

Control abusivo del dinero

Negar dinero para el estudio,
cuando se cuenta con eso

Evitar que tenga empleo

Negar dinero para la crianza de los hijos/as

Utilizar a niños y niñas para fabricar pornografía

Violencia Sexual

Materiales de apoyo: 15
Violencia basada en género contra las mujeres

PREVENCIÓN

Enseñando a padres, madres y adultos cercanos que se puede educar sin violencia y con disciplina

Ayudando a los y las adolescentes que nos valoremos como personas valiosas y que cuidemos de mantener una buena autoestima

Dejando claro que nadie es propiedad de nadie

Entendiendo que no puedo obligar a otro u otra a que haga lo que yo quiero

Cultivando amistades y noviazgos con personas no violentas

Alejándome de los lugares violentos

Violencia basada en género contra las mujeres

DENUNCIA Y RECUPERACIÓN

Denunciar los casos de inmediato
a las instancia correspondientes

Recibir tratamiento para superarla
y salir de la situación

Tomar las medidas para evitar
que se repita la violencia

Material de lectura: 8

Derechos Sexuales y Reproductivos de Adolescentes y Jóvenes

¿Cuáles son esos derechos?

Los derechos sexuales y reproductivos son parte fundamental de los derechos humanos. Por eso son importantes para cada persona. Para vivir mejor, tienes que practicarlos y respetar los derechos de los y las demás.



Te mencionamos algunos de ellos que todas las personas del país y del mundo, independientemente de su clase social, sexo, edad, identidad, orientación y práctica sexual, gozan del derecho a:

DERECHOS

Obtener información y orientación completa, veraz y suficiente sobre su cuerpo, sus funciones y procesos reproductivos expresados en términos sencillos y comprensibles para que puedan tomar decisiones y favorecer el auto-conocimiento.

Elegir si tener o no tener hijos y con quien tenerlos, el número de hijos y el espaciamiento entre sus nacimientos

Acceder a una atención gratuita e integral de la salud sexual y reproductiva.

La intimidad, igualdad y no discriminación en la atención de la salud sexual y reproductiva información veraz, adecuada a los niveles de desarrollo de las personas.





Aquí encontrarás más información sobre derechos sexuales y reproductivos y verás cuando no se cumplen

DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	CUANDO NO SE CUMPLEN LOS DERECHOS
Derecho a comunicar y expresar nuestros sentimientos	Se prohíbe expresar nuestros sentimientos, aun a los amigos y amigas.
Derecho a la vida que garantice un desarrollo físico, emocional y social que permita disfrutar de todos los derechos humanos, incluidos los reproductivos.	No se permite estudiar, ni hacer deporte, ni ejercer los derechos humanos ni los reproductivos.
Derecho a una salud integral y de calidad, incluida la salud sexual y reproductiva de adolescentes.	Se recomiendan los embarazos a temprana edad y bien seguidos, pues no hay riesgos.
Derecho a sentirse apoyados/as y protegidos por los adultos.	No deben ser protegidos por los demás adultos.
Derecho a la no explotación económica.	Por dinero se obliga a cualquier cosa
Derecho a decir no al alcohol, tabaco y otras drogas.	Se recomienda que los y las adolescentes consuman alcohol, y tabaco.
Derecho a la no explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes.	Se puede enviar a los niños/as y adolescentes a trabajar en comercio sexual.
Derecho a evitar el secuestro, la venta y trata de niños/as y adolescentes.	Está aceptado que vendan a las adolescentes
Derecho a cuidar el cuerpo para prevenir el VIH-sida, y otras infecciones de transmisión sexual.	Cuidar el cuerpo y recibir información sobre el VIH/sida y las ITS es anticuado
Derecho a consultar periódicamente a médicos y psicólogos en unidades de salud u hospitales para una ayuda oportuna.	No hace falta que los y las adolescentes vayan a las unidades de salud para cuidar su salud
Si ya se inició la práctica sexual, derecho a exigir medidas de protección para evitar un embarazo, las ITS y el VIH.	En las prácticas sexuales no es necesario protegerse.



Estos derechos nos permiten a mujeres y hombres decidir con libertad y responsabilidad.



Estos son otros de los derechos sexuales y reproductivos y verás cuando no se cumplen

DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	CUANDO NO SE CUMPLEN LOS DERECHOS
Derecho a ser respetados.	No es necesario respetar a los y las adolescentes.
Derecho a que se respete la confidencialidad.	Si una adolescente va a consulta, la enfermera puede contarle a todo el mundo lo que le pasa.
Derecho a participar en la planificación y ejecución de actividades de promoción de nuestra salud.	Los y las adolescentes deben hacer lo que se diga para cuidar su salud.
Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.	Todos los y las adolescentes deben ser de una misma religión.



Si te violan tus derechos tienes que defenderte y denunciarlo.

Recuerda SOLO TÚ PUEDES HACER CUMPLIR TUS DERECHOS

Material de lectura: 9

Prevención de la Violencia de Género contra las Mujeres y de la violencia sexual en Adolescentes y Jóvenes de las Comunidades

¿Qué es género?

Vamos a decir que **género** es la construcción social de cómo ser mujer y cómo ser hombre desde que nacemos. Comprende comportamientos y responsabilidades que nos asignan según el sexo. El género se aprende desde el nacimiento como ya dijimos, y se continúa construyendo durante toda la vida.

Se aprende mediante la educación en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

Cuando hablamos de **equidad e igualdad de género**, estamos gritando al mundo que necesitamos educarnos con igualdad de oportunidades y que nos atiendan nuestras necesidades según el sexo que tenemos.

Si respetamos esto, nadie se sentirá dueño de otra persona y respetará sus diferencias. Cuando existen diferencias en las relaciones afectivas, se buscan acuerdos y cuando las personas **NO** pueden resolver sus diferencias, no se ofenden, se respetan y si es necesario, se alejan, pues nadie puede obligar a otro a cambiar. Cada persona cambia por sí misma, si lo desea.

SI TÚ NOS EDUCAS IGUAL,
SEREMOS IGUALES



LEY PARA LA IGUALDAD EFECTIVA
DE MUJERES Y HOMBRES



¿Qué es la violencia de género?

Es importante que los y las jóvenes reconozcamos las diferentes formas de violencia de género, en especial contra las mujeres, que se expresa en abuso de poder y aquellas actitudes denigrantes, que son aceptadas en la vida diaria tanto en el ámbito privado como público, generalmente en contra de las adolescentes o mujeres, niños y niñas. Se aceptan sin tomar en cuenta el daño y las consecuencias que provocan en las personas que son violentadas.

Las formas de violencia de género en contra de las mujeres pueden ser:

FISICAS

Heridas

Golpes

Moretones

Quebraduras

Pellizcones

Empujones

PSICOLOGICAS

Humillaciones

Críticas destructivas

Lenguaje soez y humillante

Insulto y amenazas

Culpabilizaciones

No permitir tomar decisiones

ECONOMICAS

Control abusivo del dinero

Evitar que tenga un empleo.

Negar dinero para el estudio, cuando se cuenta con eso

Negar dinero para la crianza de los hijos

Matrimonios o uniones a la fuerza

Relaciones sexuales forzadas, abuso y violencia.

Acoso sexual de maestros/as y otros adultos a alumnos/as

Utilizar a niños y niñas para fabricar pornografía

Trata de personas para comercio sexual

Violación sexual

¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia de género contra las mujeres?

Enseñando a padres, madres y adultos cercanos que se puede educar sin violencia y con disciplina

Ayudando a los y las adolescentes que nos valoremos como personas valiosas y que cuidemos de mantener una buena autoestima

Dejando claro que nadie es propiedad de nadie

Entendiendo que no puedo obligar a otro u otra a que haga lo que yo quiero

Alejándome de los lugares violentos

Cultivando amistades y noviazgos con personas no violentas

¿Qué podemos hacer para denunciar y la recuperación de los daños ocasionados por la violencia de género contra las mujeres?

DENUNCIA Y RECUPERACIÓN

Denunciar los casos de inmediato a las instancias correspondientes.

Recibir tratamiento para superarla y salir de la situación.

Tomar las medidas para evitar que se repita la violencia



La prevención es una acción consciente, a partir de la cual se toman medidas para evitar la reproducción de actitudes o acciones violentas en la comunidad.

Toma en cuenta

ALGUNOS TELEFONOS DE DENUNCIA		
Municipio	Institución	Teléfono
San Pedro Masahuat	Alcaldía Municipal	22 30-20 01
	Juzgado de Primera Instancia	23 30-25 57
	Unidad de Salud	23 30-25 57
Puerto de la Libertad	Alcaldía Municipal La Libertad	23 46-11 80
	Juzgado de Primera Instancia	23 35-34 35.
Cuscatlán	Policía Nacional Civil	23 27-76 00
San Vicente	Policía Nacional Civil	23 27-73 00
La Libertad	Policía Nacional Civil	23 27-79 00
San Salvador	Ministerio de Educación	22 81-02 74
	ISDEMU	22 21-20 20
	Fiscalía General de la Republica	22 23-70 00
La Paz	ISDEMU	23 34-41 00
Cabañas	ISDEMU	23 82-40 00

Nota: importante obtener los teléfonos de cada lugar, donde se realicen las actividades educativas.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

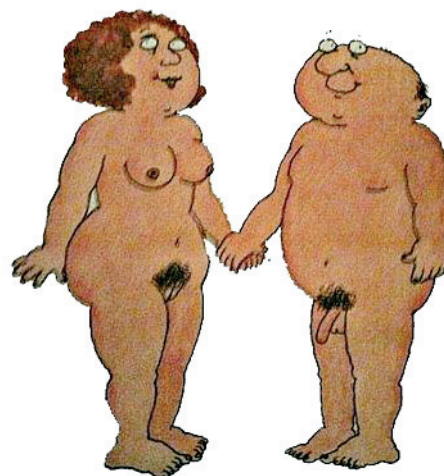
Los derechos sexuales y reproductivos

Concepto de Salud Sexual y Reproductiva

La sexualidad y la reproducción están íntimamente relacionadas con la calidad de vida de la persona.

La salud sexual y reproductiva (SSR)

Se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR).



Para que la persona tenga un buen estado de Salud Sexual y Reproductiva tiene que existir respeto a los derechos sexuales y reproductivos teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo a su edad y sexo.

Recordemos que la sexualidad es una parte integral de la personalidad de todas las personas. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social, y depende de la satisfacción de necesidades que como seres humanos tenemos que satisfacer, como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor. El desarrollo pleno de la sexualidad.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual es un derecho humano básico.

Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las personas y por el estado principalmente.

La defensa de los derechos humanos, incluidos los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres es fundamental para prevenir la violencia de género contra ellas y ponerle fin. Los derechos humanos de las mujeres y las niñas también corren peligro cuando no se hace frente a la violencia de género contra ellas y cuando se niega a ellas el acceso a todos los medicamentos a los que tienen derecho.



¿Cuáles son los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Estos, son los derechos del hombre y la mujer a obtener información y disfrutar libremente su sexualidad, Tener acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables de planificación de la familia, el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que permitan los embarazos y partos sin riesgo, y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos/as sanos/as.

Todas las personas del país independientemente de su clase social, sexo, edad, etnia, identidad de género, orientación sexual y práctica sexual, pueden gozar del derecho a:

DERECHOS SEXUALES:

- Ejercer la sexualidad con autonomía, sin coerción ni violencia., placentera y de acuerdo con sus preferencias e independiente de la reproducción.
- Contar con información sobre el cuerpo, la sexualidad y la capacidad reproductiva.
- Tener o no relaciones sexuales.
- Elegir con quien relacionarse sexualmente.
- Buscar afecto, sentir amor, vivir la sensualidad y el erotismo, sí así lo decide.
- Acceder a una educación sexual.
- Contar con servicios de salud sexual de calidad que incluyan la prevención y tratamiento de ITS en especial el VIH- sida.
- Tener protección legal para no sufrir discriminación de ningún tipo.

DERECHOS REPRODUCTIVOS:

- Contar con información adecuada y suficiente acerca de la reproducción.
- Conformar su propio modo de familia.
- Recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los métodos anticonceptivos y la prevención de embarazos no planeados.
- Tener o no la cantidad de hijos que quieras y decidir cuándo tenerlos.
- Tener asistencia integral para el control del embarazo, parto y el post-parto.
- Tener acceso a servicios integrales para el tratamiento de la infertilidad.
- Contar con servicios para la prevención y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductivo y enfermedades de transmisión sexual.
- No tener que sufrir ninguna forma de violencia.

Los derechos sexuales y reproductivos se respetan porque además son una cuestión de:

- **Justicia social**, porque se garantizan a todos los grupos sociales y a todas las personas.
- **Democracia** para todos y todas por igual.
- **Ciudadanía**, porque no es admisible que haya diferencias por ser hombre o mujer.

Los derechos sexuales suponen unas relaciones sexuales igualitarias entre mujeres y hombres, que garanticen el pleno respeto a la integridad de la persona y el consentimiento mutuo, asumiendo de forma compartida las responsabilidades y consecuencias de su comportamiento sexual.

Es importante estar convencido que los derechos sexuales y derechos reproductivos son los más humanos de todos los derechos porque van más allá de la simple posibilidad de tomar decisiones de mujeres y hombres sobre su propio cuerpo y vida en los campos de la sexualidad y la reproducción. Involucran el derecho a ser tratadas como personas integrales y no como seres exclusivamente reproductivos y a ejercer la sexualidad de manera placentera sin que ésta conlleve necesariamente un embarazo.

Estos derechos se apoyan en dos principios fundamentales:

- **Autodeterminación reproductiva**, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su propia familia.
- **Atención de la salud reproductiva**, que incluye medidas para promover una

maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos (incluyendo la anticoncepción de emergencia) y programas de atención de cáncer uterino, de mamas y próstata⁶. Así como atención a necesidades sobre su sexualidad.

Existen bases para el reconocimiento y protección de estos derechos, entre ellos están los tratados de derechos humanos y documentos internacionales: la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Convención sobre los Derechos del Niño, Convención Americana de Derechos Humanos, Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación en contra de la Mujer, Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belem do Pará).

Debemos luchar por el pleno respeto de los derechos sexuales y reproductivos.



En situación normal la salud sexual y reproductiva plantea innumerables retos en su atención y cuidado; y más aún, cuando se está en situación de crisis, ocasionada por eventos de desastres en donde se pueden potenciar las amenazas.

Los eventos de desastres plantean amenazas especiales para la mujer: exposición de las ITS/VIH y embarazos no planeados, riesgos durante el embarazo, el parto y la recuperación posparto, así como un mayor riesgo de explotación sexual, abuso o violencia basada en género.

6. Profamilia. Guía para la formación en Derechos Sexuales y Reproductivos para la población en situación de desplazamiento con énfasis en violencias intrafamiliar y delitos sexuales - OIM (2006)

Por lo tanto inmediatamente pasado el evento, en las 24 horas posteriores, se tiene que velar por fortalecer las intervenciones para promover la sensibilización y proporcionar asistencia a la salud reproductiva como derecho humano básico de toda mujer.

Así mismo organizar programas de información, educación y comunicación para los adultos, particularmente para los y las adolescentes y los jóvenes quienes por su edad están en mayor riesgo. Estos programas, pueden ser ofrecidos por otros jóvenes para la búsqueda de mayor éxito.

Entre los temas que se pueden priorizar para el desarrollo de programas educativos, están: la promoción y demostración del uso correcto de condones, la maternidad sin riesgo, la prevención de la violencia sexual, la planificación de la familia y la educación sexual de los y las adolescentes y jóvenes, para asegurarse de que estén enteramente informados de los problemas relacionados con su salud reproductiva y puedan prevenirlos.

Cuida tu salud sexual y reproductiva ejerciendo tus derechos

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Violencia de Género en contra de las mujeres



La Convención Iberoamericana de derechos de los Jóvenes (2008) en el artículo 4 de la CIDJ, habla del derecho a la paz, a que las personas jóvenes gocen de una vida libre de violencia; y en su artículo 8, habla de la igualdad de género, como elemento reconocido en la Convención, y declara el compromiso de los Estados de impulsar medidas importantes para alcanzar la equidad entre mujeres y hombres jóvenes.

Estos artículos, de la Convención no están en ella por casualidad, se establecen porque los diversos estudios demuestran que las personas jóvenes son víctimas y victimarias de la violencia de género y sexual

Para entender la violencia de género, es importante que entendamos su significado y a continuación damos algunas ideas para entender mejor: **es un abuso de poder en donde quien ejerce el poder: castiga, maltrata, sentencia, enjuicia, decide, norma, dirige y ordena. Lo ejerce sobre y contra el derecho que tiene todo ser humano a crecer en libertad y con respeto a su integridad**⁷.

Violencia de Género

Son todas aquellas situaciones de violencia que en particular o desproporcionadamente afectan a las personas por ser mujeres u hombres, por razón de su sexo. Este tipo de violencia se basa en las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres, desigualdad que coloca en situación de desventaja a las mujeres, lo cual determina que una significativa mayoría de las víctimas sean mujeres.

Por ello se habla de violencia de género contra las mujeres.



Un dato importante al respecto, es el hecho de que una de cada tres mujeres en Iberoamérica es víctima de algún tipo de violencia⁸.

Es importante mencionar, que en el marco de la violencia de género, se habla de que en ocasiones es ejercida contra hombres, cuando se dan estos casos, generalmente se ejerce esa violencia contra Homosexuales, transvestis, transgénero, transexuales, hombres menores de edad, adolescentes hombres, adultos mayores y hombres que han sido sometidos utilizando el uso de estupefacientes u otras sustancias

7. Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz (ORMUSA). *Violencia de género contra las mujeres y feminicidio: un reto para el Estado salvadoreño. Violencia de género con énfasis en violencia intrafamiliar y violencia sexual*. Villalta Delgado, Sofía. 2008. Pág. 81.

8. OPS. *Informe regional ¡Ni una más! Por el Derecho a vivir una vida libre de violencia en ALC*. 2007.

Algunas manifestaciones de la violencia de género contra las mujeres son:

- Maltrato
- Abandono
- Privación alimentaria
- Incesto
- Desatención a la salud
- Violencia sexual (privado y público)
- Trata con fines sexuales y laborales
- Expulsión por embarazo
- La violencia dentro del hogar
- Utilización de menores para fabricar pornografía
- Femicidio

Y otras formas de violencia de género contra los hombres, y que son mayoritariamente ejercida por hombres, tenemos:

- Uso de castigo físico
- Trato humillante por parte de padres y familiares (niños y niñas)
- Abuso sexual (en niños y niñas)
- Trata con fines sexuales y labores.
- Explotación sexual comercial en varones.

El análisis de datos, permiten colocar como ejemplos de esta situación los siguientes elementos: Entre 2002 y 2006, se muestra que del total de personas agredidas el 88% corresponde a las mujeres y el 12% a los hombres.

Pero estas diversas formas de violencia basada en el género, no surgen por arte de magia, hombres y mujeres las hemos aprendido de nuestras familias, de nuestra comunidad, de nuestras escuelas, en la calle y en todos los ámbitos en los cuales nos hemos desarrollado, "las condiciones de nuestra infancia condicionan el desarrollo de nuestra juventud y el futuro de la adultez a corto o largo plazo en la vida"⁹, por ello es importante abogar por que los Estados cumplan los compromisos asumidos de cara al respecto de los derechos humanos de la infancia y la juventud, de las mujeres y hombres, a través de diversos tratados internacionales ratificados.

Existe una transmisión de la violencia de género, a través de las generaciones, tenemos que desaprender la violencia de nuestras vidas, aspecto complejo de realizar, ya que las referencias de las actuales juventudes son familias violentas en las cuales predomina el castigo físico, la falta de respeto, y la falta de comprensión y comunicación entre los miembros del grupo familiar.

La violencia de género se aprende en el ámbito familiar, en el ámbito íntimo, en el mundo privado, es ahí donde se reproduce, en la forma de relacionarnos con los demás, a través del ejercicio de poder abusivo que ejerce el padre, la madre u otra persona sobre el resto del grupo familiar.

Y luego en las escuelas y las universidades se sigue tolerando la violencia de género representada por el acoso y abuso sexual producto de las relaciones de poder, replicándose además en el ámbito laboral en donde se tolera, se valida, se perpetua, se asimila y finalmente se termina reproduciendo.

9. Foro Internacional Juventud y Violencia de Género. Madrid, 23 y 24 de Noviembre de 2009. Las jóvenes frente a la violencia de género. Pérez del Campo, Ana María. Presidenta de la Federación Nacional de Mujeres Separadas y Divorciadas.

Las causas y factores que inciden en la violencia de género son:

- Los valores, estereotipos y normas aprendidas desde nuestra infancia.
- Relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres.
- Otros factores: personales, políticos, sociales, económicos y culturales.

Las personas adultas, tenemos que aprender a escuchar a niños y niñas, creerles por sobre toda las cosas porque el abuso incluyendo el sexual no se puede inventar, **NO** está en la imaginación de niños y niñas, es aprendido de lo que se mira, o se vive.

No permitas que nadie toque tu cuerpo de manera maliciosa o que te digan cosas que te ofenden, acércate a alguien de tu confianza para decírselo si es que te está sucediendo...



Recuerda que NADIE está libre de ser víctima de este tipo de violencia.

¡DENÚNCIALO!

Las situaciones de crisis ocasionadas por eventos desastrosos no escapan a las diversas expresiones de violencia de género, entendida en el término de ser provocada a hombres y mujeres. Sin embargo una cantidad significativa de las víctimas son mujeres, y en el caso de los hombres se expresa en hombres homosexuales o el abuso infantil hacia hombres menores. En ambos casos es una clara violación de los derechos humanos.

La necesidad de movilización de la población a los lugares de vivienda temporal o los sitios utilizados como albergues obliga a la cohabitación de múltiples familias en espacios reducidos. Esta, a veces hasta sobrepasando la capacidad de los mismos en cuanto a cantidad de personas que pueden albergar, y los servicios básicos que también sobrepasan su capacidad de uso, ocasionando hacinamiento y falta absoluta de privacidad.

El estrés ocasionado por el desastre aunado con las condiciones de hacinamiento, como un importante factor de riesgo, provoca situaciones de violencia principalmente contra las mujeres, porque el escenario de actuación ha cambiado pero la estructura de poder sigue siendo la misma.

El personal de salud tiene que realizar intervenciones dirigidas en primer lugar a la identificación de la presencia de violencia contra las mujeres y violencia sexual; y a garantizar la seguridad y la privacidad de los espacios donde se movilizan las mujeres y otras personas con mayor vulnerabilidad, de forma que se vele por el cumplimiento de los derechos humanos.

No permitas que te sigan violando tus derechos, demanda a la persona agresora y también demanda seguridad y privacidad

Actividad 5

Embarazos en adolescentes ¡NO!

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Contribuir con la información educativa necesaria sobre la salud sexual y reproductiva que les permita a adolescentes y jóvenes tomar decisiones para prevenir los embarazos a temprana edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen las consecuencias de los embarazos adolescentes
- Identifiquen las causas (factores de riesgo) que contribuyen a que se den embarazos adolescentes
- Reconozcan los factores protectores que se pueden poner en práctica para reducir los embarazos adolescentes

CONTENIDO:

- Consecuencias de los embarazos adolescentes
- Factores de riesgo que contribuyen a que se den embarazos adolescentes
- Factores protectores que se pueden poner en práctica para reducir los embarazos adolescentes

MATERIALES DE APOYO:

- Cuadro para analizar consecuencias del embarazo en adolescentes. (Material de apoyo 17)
- Tarjetas para recortar y pegar en el cuadro anterior
- (Material de apoyo 18)
- Cuadro y tarjetas para causas (factores de riesgo) del embarazo adolescente (Material de apoyo 19 y 20)
- Tarjetas rojas (Material de apoyo 21)
- Cuadro y tarjetas sobre factores protectores para reducir el embarazo en adolescentes (Material de apoyo 22)
- Tarjetas con carita alegre (Material de apoyo 23)
- Material de lectura 10: Prevención del embarazo en la adolescencia.
- Paleógrafos
- Pelota

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Se preparan el cuadro y las tarjetas de colores sobre consecuencias del embarazo en adolescente (materiales de apoyo 17 y 18)
- Se preparan las tarjetas sobre causas y factores protectores para reducir el embarazo en adolescentes, tarjetas rojas y caritas alegres (materiales de apoyo 19 al 23)
- Se prepara el material de lectura: la prevención del embarazo en la adolescencia

DESARROLLO:

- 1). Se inicia con la dinámica el semáforo, motivando al grupo a participar. Se explica en qué consiste.

Dinámica motivacional: El semáforo

Todas las personas participantes forman parejas y se colocan una frente a la otra formando un círculo. Se presentan, dando sus nombres, así como otra información personal y de trabajo.

La persona coordinadora explica que cuando diga el semáforo está en verde, todas las parejas deben zapatear el suelo. Cuando el semáforo está en rojo se debe parar inmediatamente. Cuando diga el semáforo está en amarillo inmediatamente tienen que cambiar de pareja y volver a presentarse.

- 2). Se continua con las siguientes preguntas:

- ¿Están de acuerdo con el embarazo en la adolescencia? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias tiene para la madre adolescente?
- ¿Qué consecuencias tiene para el padre?
- ¿Qué consecuencias tiene para el o la bebé?
- ¿Por qué se dan los embarazos durante la adolescencia?

- 3). A continuación, se presenta el cuadro sobre consecuencias del embarazo adolescente y entre todos/as lo completan con tarjetas (materiales de apoyo 17 y 18)

- 4). En plenaria, se retroalimenta y se hace una lista de compromisos para trabajar en la prevención del embarazo adolescente.

- 5). Se realiza la dinámica motivacional el túnel humano y se explica en qué consiste

Dinámica motivacional: El túnel humano

Las personas participantes se colocan en fila, una tras la otra. Abren sus piernas lo suficiente, formando un túnel para dar paso a una pelota.

La primera persona de la fila lanzará una pelota entre sus piernas en el túnel y la pelota debe llegar hasta la última persona de la fila. Ella la recibe, corre a colocarse al inicio de la fila y lanza la pelota entre sus piernas, en el túnel. Y así sucesivamente hasta que todas las personas hayan lanzado la pelota por el túnel. La persona que se equivoque paga penitencia.

- 6). En la siguiente actividad se realiza un juego educativo utilizando la metodología del carrusel para compartir la temática de las causas (los factores de riesgo) y los factores de protección. Se explica en qué consiste.

Juego educativo utilizando la metodología del carrusel

Las personas participantes forman un círculo. Cada participante recibe tarjetas sobre causas personales, familiares y sociales y sobre factores de protección personales, familiares y sociales relacionados con el embarazo adolescente. Cada participante analiza sus tarjetas e identifica si es causa o factor protector. Si es causa, tomará una tarjeta de color rojo y si es factor protector, tomará una tarjeta con carita alegre. Con la metodología del carrusel, irán pegando tarjetas en los cuadros correspondientes que estarán en la pared y darán su opinión. Las demás personas expresarán su acuerdo o desacuerdo, explicando las razones. (Material de apoyo 19 al 23).

- 7). Al finalizar se hace una reflexión y una retroalimentación de la temática
- 8). Se cierra con la dinámica el tren, invitando al grupo a participar y se explica en qué consiste.

Dinámica motivacional: El tren

Se forman dos grupos y se colocan en fila, frente a frente, con 2 ò 3 metros de distancia. Se les dice que se va a simular el ruido de un tren. La persona que coordina se coloca en medio, de manera que quede un grupo a su derecha y el otro a su izquierda.

Quien está coordinando mueve sus brazos de adelante hacia atrás, con el puño cerrado y dice "Iré moviendo los brazos al ritmo del movimiento de un tren, ustedes deben dar una palmada cuando el brazo que corresponde a su lado esté hacia delante, el juego se puede repetir las veces que se crea conveniente. Gana el grupo que se equivoca menos veces."



- 9). Se entrega el material de lectura sobre la temática.

Material de apoyo: 17
Cuadro para analizar las consecuencias del embarazo en adolescentes

Consecuencias del embarazo en adolescentes	Para la madre	Para el padre	Para el hijo o hija	Para los abuelos o adultos que viven en el hogar
En la salud física o en la situación económica:				
En lo psicológico:				
En los social:				

Material de apoyo: 18

Tarjetas para recortar y pegar en el cuadro de análisis de las consecuencias del embarazo en adolescentes

Parto complicado, aborto o muerte de la madre
Tristeza, depresión, intento de suicidio o la muerte.
Rechazo de la familia, del novio, los amigos y la escuela
Si es joven y es responsable, deja de estudiar para trabajar, si no, huye.
Si es joven, problemas emocionales por no saber cómo enfrentar la nueva situación y hasta puede huir y negarlo
Abandono de los deportes, del grupo de amigos, si deja de estudiar para trabajar

Niño/a con bajo peso,
malformaciones físicas o muere

No recibirá cuidados afectivos
por la inmadurez de la madre

Tendrá menos oportunidad por ser hijo o hija de
madre o padre que no terminaron de estudiar

Tienen que cargar con más responsabilidad para
el nuevo miembro, o expulsan del hogar a la
madre

Reacciones de frustración, enojo, rechazo, maltrato
hacia la madre adolescente y hacia el padre

Tendrán menos oportunidades de mejorar su
condición económica por asumir más gastos

Material de apoyo: 19
**Cuadro para causas (FACTORES DE RIESGO)
del embarazo en adolescentes**

PERSONALES	FAMILIARES	SOCIALES

Material de apoyo: 20
**Tarjetas para causas (FACTORES DE RIESGO)
del embarazo en adolescentes**

Tener menos de 20 años y baja autoestima

Ignorancia de cómo funcionan nuestro cuerpo y órganos sexuales

Inicio de relaciones sexuales a temprana edad y sin protección

Abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol o situación de extrema pobreza.

Falta de expresiones de afecto en la familia.

Falta de comunicación en la familia
Mayor atención a los hijos que a las hijas.

Violencia intrafamiliar, de género y sexual

Violencia intrafamiliar, de género y sexual

Perdida de un ser querido

Falta de responsabilidad de los hombres en la sociedad con relación a las relaciones sexuales y en los embarazos

Creer que “atará al novio”
Presión de grupo o de sus pares (amigos)

Machismo,
Confundir la “prueba de amor”
con relaciones de poder

Falta de educación sexual de parte de los padres, madres y docentes

Falta de capacidad crítica para analizar los mensajes de los medios de comunicación

Relaciones familiares conflictivas o hijos de padres o madres usuarias de drogas, incluyendo alcohol

Material de apoyo: 21
Tarjetas rojas del tema embarazo en adolescentes





Material de apoyo: 22
Cuadro sobre factores protectores para reducir el embarazo en adolescentes

Personales	Familiares	Sociales

Tarjetas sobre factores protectores para reducir el embarazo en adolescentes

PERSONALES

Autoestima adecuada, superar los fracasos personales.

Posibilidad de construir proyectos de vida saludables

Formación de valores como el respeto a si mismo/a, la responsabilidad

Retraso en las relaciones sexuales hasta alcanzar madurez

Si ya inició vida sexual activa, uso apropiado de métodos de prevención

Sentido de pertenencia a un grupo con capacidad crítica.

Pero también, capacidad crítica para analizar lo que opinan los y las demás y para saber si es beneficioso o no

Nivel de escolaridad alto o sigue estudiando

FAMILIARES

Buena comunicación con
adultos cercanos y familiares

Familias dispuestas a apoyarles

Ambiente familiar adecuado
para el desarrollo de los y las
adolescentes

Prácticas de tolerancia y
comprensión en la familia.

Superar los fracasos familiares

SOCIALES

Líderes juveniles
apoyando la salud sexual
y reproductiva de los y las
adolescentes

Organizaciones de la
comunidad que apoyan a la
adolescencia y juventud

Educación integral de la
sexualidad en los centros
educativos

Políticas sociales que
promuevan y apoyen la salud
integral de adolescentes

Servicios de salud que
contribuyan a la satisfacción
de necesidades biológicas,
psicológicas y sociales en
salud sexual y reproductiva

Políticas y planes para
reducir el abuso y violencia
intrafamiliar

Material de apoyo: 23
Tarjetas con carita alegre



Material de lectura: 10

Prevenamos el embarazo en la adolescencia

Todas las personas, especialmente los y las adolescentes y jóvenes, tenemos derecho a decidir si tener hijos o no, y el momento en que deseamos hacerlo.



Para ejercer este derecho necesitamos:

- Tener la información necesaria
- Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, que nos ofrezcan condones (y otros métodos anticonceptivos) si ya iniciamos vida sexual activa.
- Orientación y acompañamiento.

Se requiere de:

Dos personas



Un hombre y una mujer

Para producir un embarazo en forma natural

Por lo tanto,

El embarazo

o

La prevención de un embarazo

Son responsabilidades de ambos

El embarazo en adolescentes puede dejar consecuencias que no nos agradan, para la madre, padre, abuelos e hijos:

Consecuencias del embarazo en adolescentes	Para la madre	Para el padre	Para el hijo o hija	Para los abuelos o adultos que viven en el hogar
En la salud física o en la situación económica:	Parto complicado, aborto o muerte de la madre	Si es joven y es responsable, deja de estudiar para trabajar, si no, huye.	Niño/a con bajo peso, malformaciones físicas o muere	Tienen que cargar con más responsabilidad para el nuevo miembro, o expulsan del hogar a la madre
En lo psicológico:	Tristeza, depresión Intento de suicidio o la muerte.	Si es joven, problemas emocionales por no saber cómo enfrentar la nueva situación y hasta puede huir y negarlo	No recibirá cuidados afectivos por la inmadurez de la madre	Reacciones de frustración, enojo, rechazo, maltrato hacia la madre adolescente y hacia el padre
En lo social:	Rechazo de la familia, del novio, los amigos y la escuela	Abandono de los deportes, del grupo de amigos, si deja de estudiar para trabajar	Tendrá menos oportunidad por ser hijo o hija de madre o padre que no terminaron de estudiar	Tendrán menos oportunidades de mejorar su condición económica por asumir más gastos

La salud emocional tiene que ver con muchas cosas:

- a). Querernos nosotros y nosotras mismas,
- b). Confiar en nuestras habilidades,
- c). Manejar bien las preocupaciones, el estrés y la tristeza
- d). Llevarnos bien con los demás.

Ser saludables emocionalmente significa:

- a). Sentirnos bien con quiénes somos
- b). Desarrollar la fuerza interior necesaria para sobrellevar los altos y bajos de la vida.

Ser saludable emocionalmente depende

casi siempre de nuestra actitud.

Todos podemos hacer cosas para mantenernos emocionalmente saludables, esto implica:

- a). Dedicarnos a cuidar nuestra autoestima y confianza,
- b). Desarrollar habilidades para manejar las preocupaciones, el estrés y la tristeza,
- c). Desarrollar habilidades para llevarnos bien con las personas que nos rodean.

La adolescencia es una edad de muchos cambios.

Ya vimos que, entre otros cambios:

- a). Sentimos ganas de ser más autónomos
- b). De ejercer nuestro propio pensamiento y
- c). Tomar nuestras propias decisiones.
- d). Queremos distanciarnos de la protección que hasta ahora nuestro papá o mamá (o ambos) o nuestros familiares, nos han dado.
- e). Paulatinamente, sentimos que nuestro mundo se abre más allá de nuestras familias.

Algunas chicas y chicos tienen la suerte de tener padres, madres o familiares con quienes se llevan bien y con los cuales pueden discutir y compartir cosas importantes de sus vidas. Pero otra gente joven no se lleva muy bien con sus progenitores o familiares durante la adolescencia. Todos estos sentimientos son muy habituales durante esta época.

Los padres y las madres no suelen acordarse de cómo siente una persona durante la adolescencia. Si bien es muy importante que los adultos que nos rodean hagan esfuerzos por comprender los cambios por los que estamos pasando, nuestros sentimientos, necesidades y expectativas, también nosotros tenemos que poner de nuestra parte.

Ahora bien, si nosotros hacemos un esfuerzo por tener una actitud abierta y honesta, nuestra comunicación puede ser mucho mejor.

Para la mayoría de los padres y las madres no es fácil asumir el crecimiento de sus hijos e hijas. El hecho de que nos volvemos independientes, que cuestionamos sus valores y sus normas, que ya no necesitamos tanto el núcleo familiar, son cosas difíciles de comprender y de asumir, y causan fricciones en la familia. Mantenernos abiertos y aplicar algunas estrategias para promover una buena comunicación con nuestras madres, padres y otros adultos nos ayudará a resolver posibles conflictos y a establecer mejores relaciones con ellos y ellas.

Para pasar de la mejor forma esta etapa maravillosa de la vida y prevenir los embarazos, es importante que tomemos en cuenta que los embarazos pueden ocurrir por diferentes causas, entre algunas de ellas están las siguientes:

Los embarazos en adolescentes pueden ocurrir por las siguientes causas (factores de riesgo):

PERSONALES	FAMILIARES	SOCIALES
Tener menos de 20 años y baja autoestima	Perdida de un ser querido	Falta de capacidad crítica para analizar los mensajes de los medios de comunicación
Ignorancia de cómo funcionan nuestro cuerpo y órganos sexuales	Violencia intrafamiliar, de género y sexual	Falta de educación sexual de parte de las madres padres, y docentes
Inicio de relaciones sexuales a temprana edad	Falta de comunicación en la familia Mayor atención a los hijos que a las hijas.	Falta de responsabilidad de los hombres en la sociedad con relación a las relaciones sexuales y en los embarazos
Abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol o situación de extrema pobreza.	Falta de expresiones de afecto en la familia.	Creer que “atará al novio” Presión de grupo o de sus pares (amigos)
Falta de responsabilidad del hombre en las relaciones sexuales y en los embarazos.	Relaciones familiares conflictivas o hijos de padres o madres usuarias de drogas, incluyendo alcohol	Machismo, Confundir la “prueba de amor” con relaciones de poder

Vivir el embarazo y tener un bebé es más fácil y llevadero, **SI:**

- a). Tenemos una pareja o una compañía
- b). Un apoyo emocional con quien compartir las ilusiones e inquietudes que sentimos ante tantos cambios.
- c). Si contamos con seres queridos que nos apoyen, la maternidad puede parecernos un poco menos complicada.

La familia puede ser una gran ayuda: claro que sí, puede cuidar a la futura mamá durante el embarazo y del bebé –cuando nazca de manera que la joven madre no deba dejar la escuela y pueda continuar sus estudios.

Pero, lo mejor que puede pasarle a una chica es no embarazarse durante su adolescencia, por eso es importante poner en práctica algunos factores que nos protejan:

Si queremos reducir los embarazos en adolescentes, utilicemos factores protectores como los siguientes:

Personales	Familiares	Sociales
Autoestima adecuada, superar los fracasos personales.	Buena comunicación con adultos cercanos y familiares	Líderes juveniles apoyando la salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes
Posibilidad de construir proyectos de vida saludables.	Familias dispuestas a apoyarles	Organizaciones de la comunidad que apoyan a la adolescencia y juventud
Sentido de pertenencia a un grupo con capacidad crítica. Pero también, capacidad crítica para analizar lo que opinan los y las demás y para saber si es beneficioso o no	Ambiente familiar adecuado para el desarrollo de los y las adolescentes	Educación integral de la sexualidad en los centros educativos
Nivel de escolaridad alto o sigue estudiando	Prácticas de tolerancia y comprensión en la familia.	Servicios de salud que contribuyan a la satisfacción de necesidades biológicas, psicológicas y sociales en salud sexual y reproductiva
Retraso en las relaciones sexuales hasta alcanzar madurez Si ya inició vida sexual activa, uso apropiado de métodos de prevención	Superar los fracasos familiares	Políticas sociales que promuevan y apoyen la salud integral de adolescentes
Formación de valores como el respeto a si mismo/a, la responsabilidad	La familia es modelo de las personas adolescentes y jóvenes	Políticas y planes para reducir el abuso y violencia intrafamiliar

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Embarazo en adolescentes, factores de riesgo y factores protectores

¿Qué es un factor de riesgo?

Se puede considerar un factor de riesgo a todo aquello que, a una persona o comunidad le condicione a la probabilidad de causarte daño a la salud.

La adolescencia, por ser un período donde ocurren cambios en el desarrollo físico, psíquico y social, así como también en el marco familiar en que el adolescente se desenvuelve, se considera como un período de riesgo en el cual pueden darse las bases para la aparición de síntomas y enfermedades, así como también de alteraciones de la personalidad.

Conocer sobre la probabilidad de que en la adolescencia se pueden presentar problemas de salud puede permitir a la familia, amigos y personal de salud anticiparse para evitar que suceda un daño y buscar una atención adecuada y oportuna.

Dentro de los factores psicosociales de riesgo en la adolescencia, se pueden mencionar, algunos de ellos;

- **La percepción por parte de los y las adolescentes** que no se les permite satisfacer sus necesidades de autoafirmación, de independencia, de relación íntima personal y que no son aceptados/as por parte de su grupo. Esto le puede ocasionar aislamiento, separación de sus familiares más cercanos y baja auto estima.
- **La sobreprotección, agresión y autoritarismo de los padres y las madres** puede ocasionar en los y las

adolescentes una visión no positiva de su autoimagen y dificultarle en gran medida la comunicación con su familia, limitándole el desarrollo de su personalidad y aparecer manifestaciones de rebeldía y desobediencia por reacción a la autoridad.

- **Una sexualidad mal orientada.** Cuando por la presencia de prejuicios en relación con los temas sexuales, la comunicación en esta esfera queda restringida y la/el adolescente busca por otros medios, no siempre los indicados, sus propias respuestas e informaciones o en muchos casos mantiene dudas que le acarrearán problemas por el desconocimiento, la desinformación y la formación de juicios erróneos en relación con la sexualidad.

Entre los factores de riesgo social en la adolescencia, se pueden mencionar::

- Cuando la **familia no tiene las reglas y roles familiares claros** se dificulta el libre y sano desarrollo de la personalidad del adolescente.
- **Pertenencia a grupos antisociales.** Este factor tiene como causa fundamental la satisfacción de la necesidad de autoafirmación y la necesidad del seguimiento del código grupal. Por lo general cuando las y los adolescentes no encuentran una vía adecuada

de autoafirmación tratan de buscarla en este tipo de grupo donde fácilmente la encuentran, con **el reconocimiento** grupal ante la imitación de sus patrones inadecuados.

- **Varias parejas sexuales.** Es un factor de riesgo social que no sólo puede ser motivo de embarazos precoces e infecciones de transmisión sexual, sino que también propicia una autovaloración y autoestima negativas que puede deformar la personalidad del o la adolescente.
- **Abandono escolar y laboral.** Este hecho provoca que el o la adolescente se halle desvinculado/a de su familia y amigos, y no encuentre la posibilidad de una autoafirmación positiva.
- **Bajo nivel escolar, cultural y económico.** Estos son elementos considerados como protectores del desarrollo y la salud y el hecho de presentar un déficit en ellos le impide al adolescente un enfrentamiento adecuado a las situaciones de conflicto.

Si logramos identificar a tiempo y actuar en los factores de riesgo podemos manejar a aquellos adolescentes que están más expuestos a sufrir los daños que los aquejan, como son: accidentes, embarazos precoces, abuso sexual, abuso de drogas, infecciones de transmisión sexual y el suicidio.

Lo anterior, obliga urgentemente a que la familia, amigos y el sector salud trabajen para propiciar el desarrollo de factores protectores que contribuyan al crecimiento y la maduración sana de los y las adolescentes.

Factores protectores. Trabajar hacia el establecimiento y el logro de una adecuada autoestima, que le brinde posibilidades de enfrentar problemas con responsabilidad; además de oportunidades de autoafirmación

positiva, y lograr que su familia le escuche y brinde oportunidad de superación educacional y cultural les permite obtener las herramientas que le faciliten la solución a los problemas.

Si ellos y ellas no cuentan con algunas vías para la solución de problemas, los puede llevar a alcanzar altos niveles de desesperación y sentimientos de impotencia y por tanto a la autodestrucción y al suicidio.

Contribuyamos a que los y las adolescentes tengan oportunidad de superación y el desarrollo de una personalidad saludable.

Los padres y las madres en una situación de desastre tienen que hacer un mayor esfuerzo para la atención de los y las adolescentes y jóvenes, porque constituyen un grupo especialmente vulnerable en un evento de esta naturaleza que pudieran conducir a un mayor impacto en su desarrollo personal.

En esta etapa están pasando por una serie de cambios que les generan necesidades especiales, y expuestos a diversos factores de riesgo, las cuales requieren que sean atendidos por parte de los adultos responsables.

Las situaciones experimentadas en el desastre, pudieran producir traumas complejos con consecuencias psicológicas que pueden relacionarse con el grado de exposición a la cual se han sometido.

Los niños y niñas, adolescentes, y jóvenes que han tenido que ser trasladados de sus hogares y separados de sus familias que han sido reubicados en refugios u otros lugares desconocidos para ellos, que han sufrido la pérdida de sus seres queridos, constituyen un grupo de mayor riesgo.

Los y las adolescentes y jóvenes, en situación de crisis siempre buscan aislarse aunque necesiten con quien hablar, se vuelven más **rebeldes y el**

peligro es que se quiera refugiar en las drogas como un escape para el olvido de sus problemas.

Entonces existe la necesidad de que se realicen intervenciones activas de contención respecto de lo sucedido por el evento y que vayan más allá de la asistencia para fortalecer los factores protectores.

Los y las adolescentes son personas que se encuentran en crecimiento y desarrollo, construyendo activamente su identidad y personalidad, por lo que las experiencias asociadas al desastre pueden operar como fuerzas estresantes y de riesgo, pero también como una oportunidad para poder avanzar en la integración de elementos altamente positivos de cuidado, amor y solidaridad. Además, la mayor capacidad plástica de sus cerebros en desarrollo, pueden facilitar que las experiencias vividas sean incluidas como un elemento más de la vida.



Promovamos los factores protectores para que aprendan a enfrentar sus problemas con mayor responsabilidad e integremos a la adolescencia en las tareas que se presentan después de un desastre, para mejorar la vida.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

ACTIVIDAD

SEGUNDA PARTE: para Mujeres

- 1 Nuestra autoestima es valiosa
- 2 Construyamos un proyecto de vida
- 3 Nuestros derechos sexuales y reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y sexual
- 4 Prevengamos las ITS y el VIH-Sida en las comunidades.
- 5 Cuidemos nuestra salud sexual y reproductiva

SEGUNDA PARTE

Actividades

recreativas y educativas

para Mujeres



Nuestra autoestima es valiosa

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Contribuir con el desarrollo personal y emocional de las mujeres para mejorar su autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que las participantes:

- Fortalezcan su autoestima como un factor protector e importante para mejorar sus vidas.
- Reconozcan la importancia de la comunicación efectiva y afectiva, y las relaciones familiares armoniosas.
- Identifiquen aquellos aspectos que nos ayudan a establecer una buena comunicación con la familia.

CONTENIDO:

- Autoestima
- Mejorando nuestra vida y familia

MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo 1
- Material de apoyo 2
- Material de lectura 1
- Material de lectura 2
- Papel bond
- Paleógrafos

- Plumones
- Dulces (Bom Bom)
- Pelota
- Aparato de música

PROCECIMIENTO PREVIO:

- Preparar copias del material de apoyo 1: "Fortaleciendo mi autoestima"
- Elaborar las tarjetas con casos para mejorar nuestra vida y familia
- Preparar el Material de lectura sobre: Autoestima y Mejorando nuestra vida y familia.

DESARROLLO:

- 1). Iniciamos con alegría la jornada, se da la bienvenida y se motiva al grupo a que participen activamente, se explica la dinámica motivacional "Me pica aquí", que nos va a permitir entrar en sintonía y, crear un clima de confianza y cordialidad.

Dinámica motivacional: Me pica aquí

Toda la gente se coloca en círculo. Quien coordina comienza diciendo: Me llamo Julia y me pica aquí, la persona que está a la par, dice ella se llama Julia y le pica aquí, y yo me llamo Andrea y me pica, aquí, la siguiente persona dice: ella se llama Julia y le pica aquí, ella se llama Andrea y le pica aquí, yo me llamo Ruth y me pica aquí. Y así sucesivamente a; cada persona, antes de decir su nombre y la parte del cuerpo que le pica, tiene que decir los nombres de todas las personas anteriores y rascarse la parte del cuerpo. ¡A la última persona le toca decir todos los nombres y repetir todos los gestos!.

2). Luego, se les hace las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Para qué me sirve?
- ¿Qué puede hacer la mujer para mejorar su Autoestima?
- ¿Cómo lograrlo?

Se les da unos dos minutos para que piensen y en un paleógrafo se escribe la lluvia de ideas.

3). A nivel individual, se les pide que en una hoja de papel bond, dibujen el sol con 10 rayos y que en el centro coloquen su nombre. En cada rayo escriban cualidades personales de ellas, como: Inteligente, creativa, contenta, colaboradora y lean ejemplos de cómo cuidarse. Material de apoyo 1

4). Luego, en plenaria cada una comparte su sol. Se hace una retroalimentación y se reflexiona con el grupo la importancia de estimarse, quererse y respetarse para que las demás personas nos respeten.

5). Entre todas hacen una lista de otros ejemplos, de cómo estimarse, quererse y respetarse. Para agradecer su participación, se le entrega a las participantes un Bombón.

6). Para retroalimentar el tema de la autoestima y continuar con la actividad, se realiza con el grupo de las mujeres el juego educativo de la pelota caliente. Este les proporciona alegría, actividad física y un clima de cordialidad permitiéndoles confianza entre el grupo:

**Juego Educativo:
La pelota caliente**

Todo el grupo forma un círculo, al son de la música, se van pasando la pelota y cuando la música para, la persona donde quedó la pelota pasa al centro a bailar o dice algo que le gusta hacer, y luego entrega la pelota a quien quiere y continúa el juego hasta que todas participen.

7). Al finalizar la actividad se hace una retroalimentación del tema y una reflexión de cómo ponemos en práctica día con día, el fortalecimiento de nuestra autoestima, como aspecto importante en nuestras vidas, y nos enseñan a relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas.

8). Ahora, para compartir el tema "Mejorando nuestra vida y familia", se le hacen al grupo las preguntas siguientes:

- ¿Cómo podemos recuperar la alegría? ,
- ¿Cómo podemos formar nuevas familias? ,
- ¿Cómo nos ayudamos para salir de la tragedia?
- ¿Cómo recuperamos las ganas de vivir? ,
- ¿Cómo recuperamos las ganas de trabajar? Y por ultimo
- ¿Qué podemos hacer para distraer el dolor?

Se les da unos minutos para que piensen y luego escribir la lluvia de ideas en un paleógrafo que tiene dibujada una nube.

- 9). A continuación se forman parejas, y se les entregan tarjetas de colores con casos para que les den respuesta a la situación que viven los personajes. (Material de apoyo 2), luego las respuestas que da cada pareja son anotadas en un paleógrafo, con la ayuda de/la facilitadora. Se enriquece la discusión entre todas.
- 10). Para finalizar el tema, se hace una reflexión de la actividad desarrollada y luego se retroalimenta el contenido y se entrega el material de lectura. Seguidamente se realiza la dinámica el cuento vivo, explicando en qué consiste.

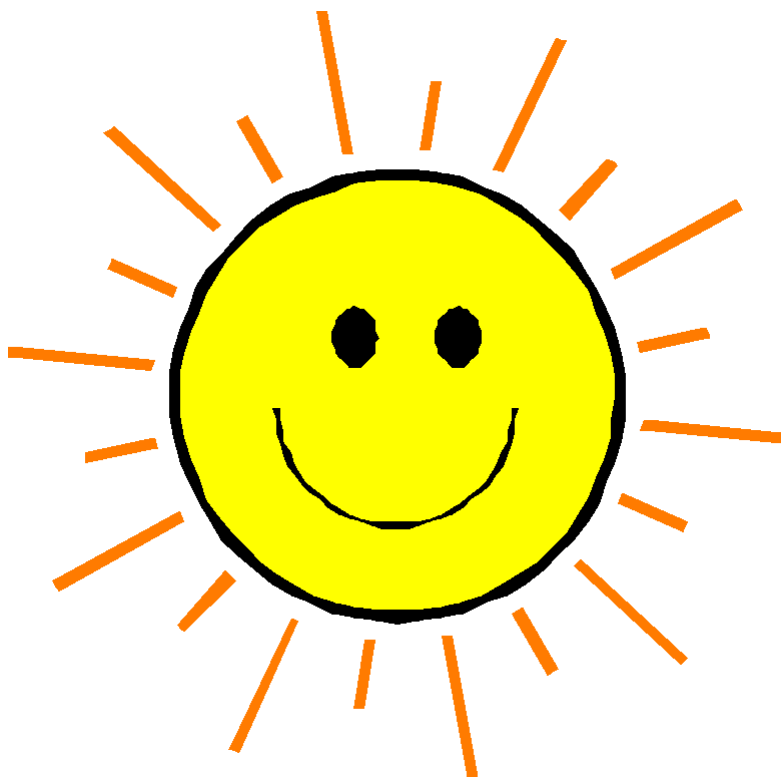
***Dinámica motivacional:
El cuento vivo***

Todos sentados en círculo. El coordinador cuenta un relato donde incorpora personajes y animales en determinadas actitudes y acciones simpáticas. Se explica que cuando el coordinador señale a la persona, debe actuar según el personaje que se menciona y al que se está haciendo referencia en el relato. Ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien) estaba todo lleno de helado, se chupa las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho.... El niño se puso a llorar y se le cayó el helado... un gato (señala a otra persona) paso corriendo y se tomó el helado....etc. (el coordinador hace que el relato se construya colectiva y espontáneamente, dándole la palabra a otro(a) compañera para que lo continúe.

Material de apoyo: 1

Fortaleciendo mi autoestima

Se orienta a todas que en una hoja de papel bond, dibujen el sol con 10 rayos y que en el centro coloquen su nombre. En cada rayo escriban cualidades personales de ellas, como: Inteligente, creativa, contenta, colaboradora.



Lista de ejemplos, de cómo estimarse, cuidarse, quererse y respetarse.

- Tener un gran respeto hacia usted mismo y hacia los demás.
- Su cuerpo, cuídalo. Necesita aire puro, calor del sol, descanso, limpieza y ejercicio.
- Cuidado con el uso de la droga y el licor.
- No se avergüence de su cuerpo.
- Cultive su mente, maneje sus emociones y sentimientos, y ejercite su fuerza de voluntad.
- Lea buenas lecturas, aprenda a meditar, a ejercitar la razón y la lógica.
- Evite los sentimientos negativos como el odio, el rencor, la cólera y la envidia.
- Ejercite su fuerza de voluntad proponiéndose y realizando grandes metas.
- Sepa que su cuerpo es importante, trátelo con dignidad.
- Siéntase feliz por el simple hecho de estar viva
- Reaccione tranquila ante las críticas
- No permita que otras personas la maltraten. Indique que nadie se puede dar el derecho de maltratarla.
- Dé ejemplo de cómo pelear por sus derechos sin ofender y en forma muy clara.

Material de apoyo: 2

CASOS

Mejorando nuestra vida y familia

CASO 1:

Juanita no encuentra como dejar la tristeza, ya que vive pensando en los momentos difíciles que pasó junto a su familia. Ella necesita cómo sentirse mejor y ya no estar triste.

¿Qué te parece si ayudamos a Juanita?
¿Qué consejo le darías para que ya no se sienta triste?

CASO 2:

Ernesto es un hombre que se ha quedado muy solo sin su familia, él aún es joven y piensa en formar una nueva familia pero él quisiera que le dieran una opinión.

¿Cómo ayudarías a Ernesto?

CASO 3:

María se siente desesperada pues ha perdido todo, aunque a la vez en la comunidad todos se han solidarizado y piensan que unidos podrán salir de la tragedia.

¿Crees que si se ayudan entre todos podrán salir? ¿Cómo?

CASO 4:

A Mario y su familia se le perdieron todas sus cosas y lo más triste para él es que su ganado se le ahogó; y a él casi se lo lleva el río.

¿Qué le podemos decir a don Mario?
¿Cómo lo podemos motivar y ayudar?

CASO 5:

Ana y Juan perdieron sus milpas y frijolares la casa se le hundió y ahora no tienen las siembras ni trabajo, pero tienen ganas de trabajar.

¿Qué les puedes decir? ¿Qué harías tú?

CASO 6:

Jorge perdió a su papá, a su hijo y su casa; y todos los días piensa en ellos, pero alguien le ofreció trabajo y una casa. Él piensa que el trabajo le ayudará a distraer su dolor.

¿Qué le dirías tú? ¿Crees que piensa bien Jorge? ¿De qué otra forma le puedes ayudar?

Material de lectura: 1

Mi autoestima

¿Qué es la autoestima?

La Autoestima Es la valoración que tenemos de nosotras mismas

Es la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí misma, de los propios actos, los propios valores y las propias conductas de quererle a sí misma.



Cuando **la autoestima** es adecuada nos sentimos llenas de energía y entusiasmo, capaces de todo, nos sentimos seguras de nuestro propio valor y nuestra importancia. Tenemos confianza en nuestras capacidades y se caracteriza por el respeto, el amor hacia una misma, y hacia los y las demás.

Tener una autoestima adecuada nos permite conocer y aceptar las fortalezas, así como las debilidades y las limitaciones, y buscar la forma de superarlas.

Cuando la autoestima es baja, estamos cansadas, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguras de los que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco. Una persona con autoestima baja piensa que no vale nada.

La autoestima debe fortalecerse desde los primeros años de vida, para que la persona crezca teniendo confianza en sí misma y capaz de enfrentar cualquier reto o adversidad de la vida. Los padres y los adultos cercanos al niño o niña juegan u papel muy importante en este sentido, para lo cual tienen que reforzar las buenas cualidades, actitudes y conductas que presentan, así como encauzar hacia el buen camino y de buena forma, cuando suceda lo contrario.

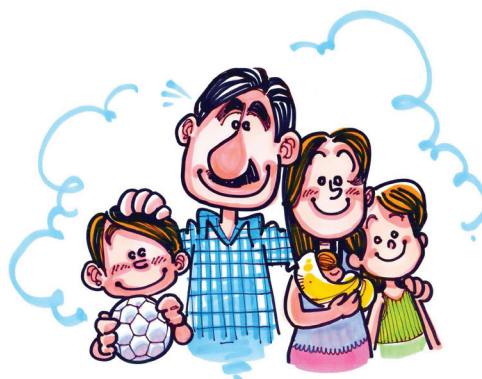
Recuerda que quien posee un autoestima adecuada será capaz de tomar decisiones que la beneficien, sin importarle las presiones de otros y otras.

Material de lectura: 2

Mejorar nuestra vida y la de nuestra familia

La familia es lo más importante y valioso que tenemos, mantenerla unida en todas las situaciones de la vida es una labor de todos los días, porque en ella se forjan los primeros valores de nuestra vida. Es una tarea de hombres y mujeres.

Cada vez que pasa una tragedia podemos pensar que hay una luz brillante que poseemos, es nuestra vida. Es muy importante estar clara que siempre se puede volver a empezar, y continuar con el proyecto que tenemos para nuestras vidas, o tal vez cambiarlo, para nuestro beneficio. Cuidar nuestra vida y valorarnos es tan importante como querer, amar y cuidar nuestra familia junto a nuestros hombres.



Si recuperamos la alegría, haremos que nuestros amigos o familiares empiecen a recuperarse también. En algunas ocasiones nos tocará formar nuevas familias y también ayudar a otras personas a salir de la tragedia. Pero si trabajamos duro, podremos recuperar las ganas de vivir y distraer el dolor

Las mujeres tenemos dones especiales y ante cualquier dificultad se puede salir adelante, luchar y a pesar de las tragedias, tener fuerzas. Es útil pensar que el sol comienza a brillar y que se puede volver a empezar como la canción de Diego Torres, recuerdas aquella bonita letra que dice:



*"Sé que las ventanas se pueden abrir
Cambiar el aire depende de ti
Te ayudará, vale la pena una vez más.
Saber que se puede, querer que se pueda
Quitarse los miedos, sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tocar al futuro con el corazón
Saber que se puede, querer que se pueda
Quitarse los miedos, sacarlos afuera*

Llena el vacío que tu alma necesita llenar. Nutre tu ser de amor y positividad. Disfruta de tu cuerpo y de las bendiciones de existir. Trabaja para llegar a donde te has propuesto, sin dejar de vivir cada momento con placer. Camina el presente por el gusto de avanzar hacia el futuro, proyéctate, construye una nueva familia unida con amor y si la tienes cuidala y ámala.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

La autoestima

La lucha que muchas mujeres vienen librando desde hace siglos, no puede esconderse o negarse, porque ha sido limitada a un espacio reducido e inferior al que le corresponde por sus méritos y capacidades.

Desde su infancia la mujer ha sido sujeta de represión y opresión ocasionándole que vaya perdiendo su amor propio y adecuándose a las innumerables exigencias del medio ambiente, que desvalorizan su autoestima y la atan a la necesidad de aprobación. Así ha aprendido a complacer a otros, a "ser buena", a aplacar sus verdaderos sentimientos, a fingir, a mentirse a sí misma, a no arriesgarse, a aislarse o aturdirse, en un camino que generalmente se hace nebuloso y le impide reconocer y recordar sus legítimos derechos y ver hacia dónde se dirige realmente.

En medio de esa tela de araña, crecen y llegan a la adultez, con una autoestima debilitada, donde algunas de las mujeres deciden por comodidad actuar como sufridas, otras como neuróticas, pero la mayoría de ellas, en su interior, saben que hay que hacer cambios y revisar que está pasando.

¿Qué pueden hacer las mujeres para desarrollar su autoestima y vivir aprovechando sus grandes dotes naturales?

Aunque haya pasado mucho tiempo, se hace difícil pero no imposible lograr cambios y fortalecer la autoestima.

En primer lugar, tienen que hacer un alto en el camino, reflexionar y ordenar su vida, crear un equilibrio para una vida de calidad, que se traduzca en logros y bienestar, en autonomía e integración, en respeto y armonía, en decisiones y riesgos asumidos con valentía, en más placer y menos dolor, más autenticidad, menos rigidez, pensar menos en el pasado y más aceptación de sí misma.

Pero ¿Cómo lograrlo? ¿Cómo elevar la autoestima y rescatar el amor propio para sacarse de adentro pensamientos, emociones y conductas de sufrimientos pasados? ¿Cómo romper los patrones de la dependencia, la sumisión o el resentimiento?

La respuesta está en ti y en tu fuerza de voluntad:

- Comenzando por tomar responsabilidad personal y aceptando que todo cuanto nos sucede tiene que ver con algo que se ha hecho, o lo has dejado de hacer.
- Dejando de culparte y de culpar a otros.
- Cambiando los pensamientos destructivos por otros de autoconfianza.
- Aceptando que existen nuevas y mejores posibilidades acordes con tus capacidades.
- Asumiendo que el cambio es producto de conciencia, responsabilidad, voluntad y acción.
- Vigilando pensamientos, sentimientos, palabras y hábitos para no perjudicarse.
- Revisando las normas y valores sociales propios.
- Replanteándote lo que se dejará y se cambiará de la vida actual.
- Superando la queja y actuando creativamente.
- Retando al miedo, con la fe puesta en que lo que hagas dará fruto.
- Perdonando y superando resentimientos.
- Poniendo en práctica una forma de vida más humana y espiritualizada.

Haz un esfuerzo de dejar atrás todo lo dañino a tu persona, tienes la posibilidad de renacer a una vida digna, con un margen cada vez mayor de manejo sobre tu mundo. Implica que si trabajas por mejorar, recibirás el premio esperado.

La otra posibilidad, es quedarte sin hacer nada, viviendo la misma situación. Si esta última es tu decisión, entonces debes asumirlo sin remordimientos, sin alboroto, ni quejas. Y di con aplomo: lo que soy, lo que hago y lo que tengo, son resultado, en mucho, de mis decisiones personales.

Recuerda: si quieres que el mundo cambie, cambia primero tu propio mundo.

Nos hemos dado cuenta que la autoestima de la mujer se ha visto afectada por nuestra sociedad machista. ¿No crees tú que ya es tiempo de que nosotras las mujeres cambiemos de actitud y busquemos como mejorar la autoestima?

Frases que pueden motivar a las mujeres a dar el paso:

- La oportunidad dorada que estás buscando está en ti misma.
- No está en tu entorno
- No está en la suerte o en las casualidades;
- No está en la ayuda de los y las demás.
- Está solo y completamente en ti misma.

Empieza hoy, vale la pena.

En el caso de un evento desastroso, la movilización de su lugar de origen, las condiciones de hacinamiento, la falta de privacidad y el despojo de su responsabilidad, les ocasiona estrés.

La desorientación que ocasiona ser trasladado a un albergue, carpa o campamento, donde todos los espacios son compartidos y su estadía es transitoria pero no definida en el tiempo, generan condiciones de marginalidad e incomunicación que van marcando a la persona. Se inicia la lucha por el reconocimiento social y comienza a generar mecanismos de presión para recuperar el reconocimiento y la aceptación.

Por ello, es primordial la reagrupación de la comunidad local como un factor de protección, definir roles claros que permitan la diferenciación de tareas para la recuperación y comprender las reacciones emocionales bajo el estrés.

De una crisis se puede conseguir una oportunidad para identificar lideresas, que se pongan al frente de su comunidad junto al personal de socorro, para organizar las acciones de manera coordinada y eficaz. Esto puede fortalecer la autoestima de las mujeres y ser "protagonistas" de un cambio en su propia vida personal, familiar y comunitaria.



Nuestra actitud puede contribuir a mejorar nuestra autoestima

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Mejorando nuestra vida y familia

Es en la familia donde de manera natural se nace, se crece y se muere. Es el único ámbito donde las personas son queridas por lo que son, no por lo que tienen o hacen. Por esta razón la familia está protegida y permanecerá siempre.

¿Qué es la familia?

La familia: Es una unión de personas que trabajan juntas para proporcionarse la satisfacción mutua de las necesidades económicas, afectivas, sexuales y reproductivas, de protección y de socialización, fundamentalmente. Puede ser una familia por consanguinidad o por afinidad.



Es en la familia, donde las personas, aprenden sobre los afectos y valores. La relación que mantengan entre ellos el padre y la madre será trascendental para la sobrevivencia económica y emocional de la familia. Las aportaciones de las mujeres han permanecido invisibles, a pesar de su papel clave en la educación y crianza de los hijos y en el mantenimiento de la familia.

Sin embargo, hoy en día el rol de la mujer evoluciona hacia una participación más amplia en el seno de la familia y en la sociedad, por su desarrollo como profesional. Ahora es primordial que hombres y mujeres tengan igual responsabilidad en el hogar como en la vida profesional.

No olvidemos que, en cada una de nosotras las mujeres existe una fuerza interna que emerge como un sexto sentido que orienta al sentimiento del amor por los demás y a la capacidad de saber qué le ocurre a quienes amamos sin necesidad de que nos lo digan.

Nuestras manos, son capaces de sostener, acariciar, servir, curar y restablecer cualquier herida, de dar forma a las cosas, somos la expresión del amor. Somos las mujeres quienes

fomentamos la unión, la armonía y el equilibrio emocional de la familia. Nuestro reto es ahora compartir en igualdad con nuestra pareja y con otros adultos para hacer frente a los nuevos desafíos. Los desafíos de familia con bienestar, incluyendo naturalmente nuestro bienestar como mujeres.

Por ello podemos sentirnos orgullosas de ser mujeres

En una crisis por un evento desastroso, la familia pasa por una situación difícil, Se destruyeron nuestras casas, calles, los sitios familiares donde habíamos construido toda una vida. Nos vimos forzados a dejar nuestras casas y nuestros bienes, los amigos y los lugares de siempre, tuvimos que desplazarnos a vivir en nuevas áreas.

La crisis se vuelve mayor si se pierde a un ser querido, este es uno de los momentos más dolorosos en la vida de las personas. El sentimiento de la pérdida se puede manifestar físicamente con alteraciones del sueño, opresión en pecho y garganta, náuseas, y emocionalmente con desesperación, angustia y dificultad para poner atención.



En estos momentos difíciles, somos las mujeres las primeras en atender el llamado del apoyo que se necesita para recuperarse y salir adelante. Somos nosotras las que podemos impulsar a los hombres para atender ese llamado.

Tenemos que crear un espacio de escucha, seguridad y apoyo en el que las personas puedan expresarse libremente. El principal objetivo será acompañar a las personas a encontrar la forma dentro de ellas mismas con las que puedan superar las diversas dificultades por las que están

pasando en la vida: ya sea situaciones de estrés y ansiedad, falta de autoestima, automanejo, superación de pérdidas afectivas por desastres o tragedias, problemas familiares o de pareja, etc.

A través de la empatía y de la creación de un espacio de apoyo en el que la persona pueda escucharse a sí misma se produce el reconocimiento de sus potenciales y limitaciones. Así, puede verse de una forma integral, total, y comprender sus mecanismos y funcionamientos internos. Y de esta forma aceptarse, amarse tal como es y darse ánimos para salir adelante.

En caso, de que seamos nosotras las de la situación difícil, tratemos de ser optimistas, pensar positivo y estar convencidas que vamos a superar la dificultad, tomar fortaleza espiritual y pensar que seguimos vivas y tenemos que seguir adelante para darle fuerza a los seres queridos que tenemos con nosotras todavía. Además, entre nosotras podemos darnos el apoyo que necesitamos. Seamos solidarias primero con nosotras y luego con las demás personas.

Somos el apoyo de nuestra familia pero no olvidemos que nosotras también necesitamos ayuda.

Actividad 2

Construyamos un proyecto de vida

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Contribuir con el desarrollo de habilidades para la vida y a construir un proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Explicar la importancia de las diferentes habilidades para la vida y como aplicarlas para lograr un mejor desarrollo personal.
- Reconocer la importancia de tener un proyecto de vida.

CONTENIDO:

- Habilidades para la vida
- Proyecto de vida

MATERIALES DE APOYO:

- Materiales de apoyo 3 y 4
- Material de lectura 3
- Material de lectura 4
- Papel bond
- Paleógrafos
- Plumones
- Dulces o bombones
- Dos Cajas forradas con papel de regalo.
- Aparato de música
- Dulces

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Se elaboran las tarjetas con habilidades para la vida y los ejemplos.
- Se preparan las tarjetas con ejemplos de cómo se practican las habilidades para la vida.
- Se prepara el material de lectura Habilidades para la vida y Proyecto de vida.

DESARROLLO:

- 1). Inicia la jornada mostrando alegría de estar juntas; se da la bienvenida al grupo y se explica la dinámica El pollo.

Dinámica El pollo

En círculo repiten después de la facilitadora, haciendo la mímica: El pollo con una pata, el pollo con la otra pata, el pollo con el pechito, el pollo con la colita, etc. (Puede repetirse).

- 2). Seguidamente, veremos el tema sobre las habilidades para la vida, les preguntaremos:

- ¿Qué son las habilidades para la vida?
- ¿Qué hacemos con esas habilidades?
- ¿Para qué nos sirven?
- ¿Por qué son importantes para nuestra vida?

Se les da unos 3 minutos para pensar y después anotamos la lluvia de ideas en paleógrafos.

- 3). Luego para continuar con el desarrollo de la actividad, se forman parejas y se invita a las parejas a tomar una tarjeta de cada caja de sorpresas, donde describen las habilidades y un ejemplo. Las parejas la toman y la leen, ven si coincide el ejemplo con la habilidad, si no, buscan con las otras parejas, y hacen una reflexión en el pleno sobre su habilidad y el ejemplo. Así también, sobre cómo la ponemos en práctica en la vida diaria. Escribimos las respuestas de su tarjeta en paleógrafo en cada grupo. (Material de apoyo 3).
- 4). Al finalizar la plenaria se hace una retroalimentación del tema y una reflexión de cómo ponemos en práctica día con día las habilidades, que son muy importantes en nuestras vidas, y nos enseñan a relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas.
- 5). Para trabajar "Mi proyecto de vida", se hace la dinámica "Imaginando mi futuro", y se les explica en qué consiste.
- 7). Para la construcción de mi proyecto de vida, se les hace las preguntas siguientes:
- ¿Dónde vivo?
 - ¿Cómo soy?
 - ¿A que me dedico en estos momentos?
 - ¿Qué ocupación aprendí?
 - ¿Cuáles son mis logros?
 - ¿Qué haré de ahora en adelante para lograr ese proyecto de vida?
- Se les da unos 3 minutos para que piensen y se anota en un papelógrafo.
- 8). Al terminar se les invita a compartir sus "Proyectos de vida" y se retroalimenta el tema, reflexionando con ellas la importancia de tener un proyecto claro para su vida, de forma que cada día se tome en cuenta.
- 9). Al final se realiza la dinámica la silla musical y se entrega el material de lectura 3.

Dinámica: "Imaginando mi futuro"

Se forman parejas, se coloca una música suave y se les pide que imaginen el futuro, que piensen qué les hacen en el futuro, cuando cumplan 60 años, ¿Qué piensen sobre lo que harán? Y luego comparten en plenaria.

- 6). Ahora se les pide que con dibujos representen su visión personal, cuando cumplan 60 años (Material de apoyo 4) y con ayuda de la facilitadora hacen el dibujo y responden en el material, de acuerdo a las siguientes preguntas:

Dinámica la silla musical

Se colocan sillas, que falte 1 al número de participantes y se forma un círculo y al compás de la música bailan alrededor de las sillas cuando para la música se sientan quien se queda parada sale del juego y se quita otra silla, y continua el juego hasta quedar una silla y dos participantes, el que gana se le entrega un dulce o bombón.

Materiales de apoyo: 3

Habilidades para la vida y ejemplos

Elaborar 11 tarjetas con habilidades para la vida y 11 tarjetas con ejemplos

Habilidades para la vida

Ejemplos de cómo aplicarlas

Conocerse a una misma

María sabe que puede cantar
y lo hace en las reuniones

Desarrollar la Creatividad

Margarita hace bordados que se
inventa y le quedan perfectos

Desarrollar el sentido del humor

Teresa busca que se rían para que
se olviden de las penas

Manejar las emociones

Esther, si se enoja, espera el
momento para manifestarlo con
la persona indicada

Tarjetas con habilidades para la vida y con ejemplos

Habilidades para la vida

Ejemplos de cómo aplicarlas

Manejar tensiones

Bertha trata de estar serena para cuidar a su abuelita enferma

Mantener la empatía

Carolina se pone en lugar de los demás, especialmente si están sufriendo.

Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas

Gracias a Martha, que trata de llevarse bien con todos, la comunidad trabaja unida.

Resolver problemas

Janeth, en lugar de afligirse, resuelve sus problemas

Tarjetas con habilidades para la vida y con ejemplos

Habilidades para la vida

Ejemplos de cómo aplicarlas

Tomar decisiones

Marina, piensa, busca varias soluciones y luego, toma una decisión.

Comunicación asertiva

Juana, cuando no le gusta algo, lo dice educadamente pero con decisión

Resistir las presiones para no caer en situaciones de riesgo o vicios.

A Catalina la han presionado para que fume, pero ella sabe que no es saludable y dice no.

Materiales de apoyo: 4

Mi proyecto de vida



¿Cómo me veo cuando tenga 60 años?



1. ¿Dónde vivo?
2. ¿Cómo soy?
3. ¿A que me dedico en estos momentos?
4. ¿Qué ocupación o profesión aprendí?
5. ¿Cuáles son mis logros?
6. ¿Qué haré de ahora en adelante para lograr ese Proyecto de vida.

Material de lectura: 3

Habilidades para la vida

¿Qué son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida:

Son algunas prácticas que hacemos con facilidad y rapidez y que se convierten en una costumbre para una vida mejor.

Son aquellas capacidades que aprendemos y desarrollamos para relacionarnos mejor con nosotras mismas y con las demás personas. Nos permite una vida emocional placentera.



Compartiremos con ustedes algunas de las habilidades para la vida, entre ellas tenemos:

- **Conocerse a una misma:**

Esta habilidad tiene que ver con el conocimiento y la aceptación tanto de nuestras fortalezas y cosas positivas; así como de nuestras debilidades y limitaciones, si conocemos nuestra fortaleza sabremos qué podemos hacer y en qué podemos desempeñarnos bien. Además nos permite superar nuestras limitaciones.

permite disfrutar de la vida en casi cualquier situación que nos encontremos. Nos ayuda a crear ambientes agradables.

- **Desarrollar la Creatividad:**

Es la habilidad de inventar y generar nuevas ideas y nuevas soluciones para problemas. Las personas creativas tienen la capacidad de pensar en forma diferente, dejando ideas tradicionales y creando nuevas ideas que muchas veces pueden ser sorprendentes y útiles.

- **Manejar las emociones:**

Es importante tener claro que todas las emociones son naturales, aun las extremas como la ira, la tristeza y la alegría. La clave está en aprender a manejarlas tratando de no hacernos daño ni de dañar a otras personas.

- **Desarrollar el sentido del humor:**

Esta habilidad es fundamental porque nos

- **Manejar tensiones:**

Las tensiones son parte de la vida, desde niños hasta que somos ancianos. Y la adolescencia, la juventud y las personas adultas no son las excepciones. Tenemos tensiones en la familia, en la escuela, en el trabajo, con los y las amigas, con la pareja, etc. Tenemos que reconocer nuestras tensiones, qué las provoca y analizar distintas alternativas. Si no puedes, busca ayuda.

- **Mantener la empatía:**

Es una de las habilidades que nos permite ubicarnos en el lugar de las demás personas, de acuerdo a su historia y forma de ser; es tratar de entender por qué se actúa de esa manera y cómo se puede sentir la otra persona.

- **Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas:**

Las relaciones con las personas de todas las edades nos ayudan a crecer emocionalmente pues con otros compartimos amor, amistad, experiencias, risa, llanto, enojo, felicidad, intimidad etc. Cuidar las buenas relaciones nos abre puertas en la vida y nos da salud emocional.

- **Resolver problemas:**

Como mujeres tenemos problemas como todos las demás personas. Los problemas son situaciones de la vida cotidiana de todos los días. La capacidad de enfrentar los conflictos o dificultades de una manera positiva requiere practicar la habilidad de tomar decisiones.

-

- **Tomar decisiones:**

La habilidad para tomar decisiones permite a todas las personas pensar y reflexionar sobre una situación que estamos viviendo, buscar alternativas y elegir aquellas alternativas que mejor nos beneficien en todo sentido.

- **Comunicación asertiva:**

La asertividad es la habilidad para expresar nuestros sentimientos de una manera respetuosa, con fuerza y clara, sin agredir a los demás. Nos referimos a defender nuestros derechos y expresar lo que creemos.

- **Resistir las presiones para no caer en situaciones de riesgo, vicios o drogas:**

Si cultivamos una buena autoestima, nos comunicamos con afecto con el grupo familiar, y tenemos un proyecto de vida, podremos resistirnos a la presión de los amigos y amigas; y no caer en situaciones de riesgo, como las relaciones sexuales sin protegernos de enfermedades o de embarazos no planeados, o los vicios y las drogas.



Material de lectura: 4

Proyecto de vida

Todas tenemos sueños para el futuro.

Queremos ser una persona exitosa, tener un negocio, profesión un oficio. Estas aspiraciones expresan nuestros deseos y son los objetivos que tenemos para nosotras y nuestro futuro.

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. Pero cambiarlos tanto, puede hacer que perdamos el rumbo.

Debes tener una misión y visión de lo que quieres para tu vida, como proyectarte, y elaborar tu proyecto de vida planificándolo detenidamente.

Posiblemente hasta tengamos que cambiar de sueños, pero solamente es eso, cambio de sueños. Nuestros sueños nuevos nos llevarán a un futuro mejor, si no fortalecemos y somos perseverantes.

Vamos, te invito a que vivas motivada por ese proyecto de vida que deseas y que sea tu lucha constante para que cumplas y se vuelva realidad.



Que día con día tú persigas ese
sueño, y que lo que tienes propuesto
hoy con entusiasmo, lo alcances.

Tú te mereces ser triunfadora en
todo lo que te propones.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Habilidades para la vida

Es frecuente escuchar a mujeres que responden que no tienen capacidad para expresar adecuadamente lo que piensan y a menudo ocultan sus sentimientos, una contestación que relacionan de manera directa con la poca seguridad que tienen en sí mismas y la baja valoración sobre su propia persona o, a la percepción de su propia apariencia física.

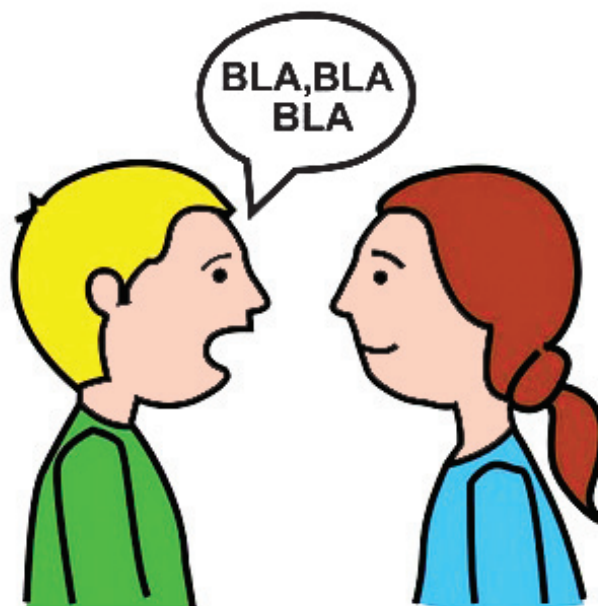
Otro aspecto curioso es que las mujeres creen que son ellas las responsables de cuidar a los hijos, las que deben abandonar su puesto de trabajo cuando tienen un hijo y también las que deben ocuparse de los niños mientras estos están enfermos.

En cambio, los hombres creen que el cuidado de familiares enfermos es una labor de mujeres. Prueba de ello es el hecho de que las mismas mujeres creen que para poder atender la familia y el trabajo la mejor opción es trabajar a tiempo parcial, mientras que los hombres buscan otras formas como: la implantación de guarderías o contar con un familiar cercano que ayude a cuidar los hijos.

Todo lo anterior, es producto de la transmisión de valores y la forma de cómo hemos sido educadas en nuestro hogar con la familia, en la escuela con los maestros y, la influencia de los amigos y vecinos. La educación juega un papel muy importante en la forma de ser, pensar y actuar de todas nosotras.

Estamos claras de la necesidad de una escuela que habilite a las personas particularmente a las mujeres, para enfrentar en forma efectiva las exigencias y desafíos del diario vivir.

Dichas competencias y destrezas: de comunicación, toma de decisiones, análisis de valores; destrezas para el manejo de la ira y la tensión; destrezas de negociación y resolución de conflictos. Todo esto nos ayuda a entender cómo



pueden los estereotipos y los roles que nos han impuesto a cada uno de los géneros, influir sobre la forma de como hombres y mujeres actuamos y respondemos ante situaciones relacionadas con nuestro comportamiento y con el autocuidado de la SSR.

Por ello es importante retomar las recomendaciones que da la OMS sobre algunas pautas para lograr desarrollar las habilidades para la vida desde la niñez, y que nosotras como madres o familiares de niños/as, adolescentes y jóvenes podemos fomentar:

- Permitirles compartir, opinar y tomar decisiones, reflexionando previamente.
- Escuchar sus problemas y plantearles diversas opciones para resolverlos.
- Hacerles consciencia de que pueden presentarse problemas familiares.
- Enseñarles a quererse, valorarse y aumentar su autoestima.
- Hacerles comprender que no se puede dar una buena comunicación, si no aprenden a

escuchar y a hablar con respeto.

- Enseñarles a decir la verdad, a respetar la forma de ser de los demás, a compartir sus éxitos y fracasos, a no compararse, a luchar por sus metas, y a manifestar todas sus emociones.
- Transmitirles que los problemas se pueden prevenir y, cuando se presentan, suelen tener solución.
- Esta propuesta se basa en el fortalecimiento de la capacidad de la persona para conocerse, interpretar las consecuencias que tienen sus comportamientos, comprender a los demás y hacer frente a los retos que se le plantean diariamente en la vida de manera eficaz.

Así mismo, te recomendamos que para desarrollar tus habilidades para la vida y poder aprender a responder ante los retos, puedes practicar para adquirir las destrezas requeridas:

- Evaluando aspectos positivos y negativos de tu vida
- Practicar técnicas de control de ira antes de hablar o responder
- Practicar la asertividad como manera eficaz de comunicar desacuerdos
- Escuchar a las demás personas
- Llevar una sexualidad responsable, placentera y sana
- Respetar la orientación sexual de cada persona
- Promover los derechos para superar la sumisión de la mujer
- Realizar acciones que fortalezcan la autoestima
- Cuidar mi salud y mi cuerpo
- Decidir libremente

- Manejar adecuadamente la tristeza
- Expresar mis desacuerdos
- No discriminar a las personas homosexuales
- Destacar mis cualidades
- Respeto por mí misma y por los demás
- No dejarme presionar
- Evitar que los demás me manipulen
- Decidir libremente en que momento puedo y quiero tener relaciones sexuales
- Luchar por superar los aspectos negativos
- Alcanzar mis metas
- Dialogar

Estamos seguras que lo lograrás y saldrás adelante con tus propósitos

En el caso de eventos desastrosos, cuando el desastre ya ha pasado y para poder avanzar, debemos concentrarnos en nuestra realidad presente, reconocer y celebrar lo que tenemos y lo que hemos aprendido, así como utilizar nuestras capacidades y recursos para buscar soluciones concretas a nuestros problemas con el fin de reconstruir nuestras vidas.

Los seres humanos somos interdependientes: necesitamos de los demás para vivir y para generar bienestar. Por esta razón, la comunidad es un espacio para demostrar nuestras habilidades y capacidades en el apoyo mutuo y lograr el bien común.

La reconstrucción interna consiste en:

- Volver a sentirnos bien con nosotros mismos.,
- Actuar en la comunidad para mejorar nuestras condiciones de vida y construir un futuro mejor.
- Ejercer y exigir nuestros derechos y cumplir con nuestros deberes

- Reconocer nuestras fortalezas para enfrentar las dificultades.

Podemos acompañarnos y tender la mano a los que más nos necesitan, dar aliento y fuerzas a nuestra familia y amigos/as, para cargar juntos el peso de los problemas que nos ha dejado el evento pasado.

La principal capacidad y habilidad que podemos desarrollar nosotras como mujeres después del evento es buena comunicación, como una herramienta para dar y recibir ayuda.

Nosotras a través del diálogo podemos:

Contribuir a hacer explícitos los problemas, para evitar malentendidos. No hacer como si los problemas no existen, no ignorarlos y plantear los problemas y sus soluciones desde el punto de vista del interés y el bien común.

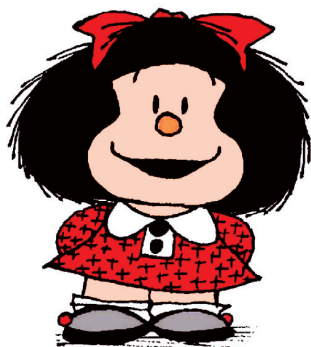
Así también, ayudar a las otras personas de la siguiente manera:

- Dar tiempo para que cada persona exprese su opinión.
- Ayudar a otros a encontrar alternativas
- Buscar y plantear soluciones concretas a las dificultades.
- Acordar mecanismos para tomar decisiones para actuar.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Mi proyecto de vida



¿Alguna vez te has sentado a pensar sobre qué estoy haciendo, qué quiero hacer en el futuro, y que quiero lograr cuando tenga 60 o 70 años?

Esto, posiblemente lo hiciste en tu adolescencia o en tu juventud. probablemente también en un momento de dificultad. O quizás no lo hayas hecho desde entonces. Cualquiera que sea la etapa en que te encuentres ahora, te invito a que te tomes unos momentos de tranquilidad para pensar un poco sobre esto. Te aseguro que no te arrepentirás.

De seguro te estarás preguntando para qué hacerlo. Te diré una cosa: te ayudará a evitar sorpresas desagradables en un futuro.

El ajetreo del diario vivir no nos deja tiempo para pensar. Nos hemos subido a un tren de vida con sus horarios y sus obligaciones, y corremos el riesgo de olvidar el destino a donde queremos llegar. Muchas veces, la prisa y las tensiones nos hacen tomar decisiones no muy pensadas que sin darnos cuenta nos alejan del tipo de persona que queremos ser. De repente nos damos cuenta y no reconocemos en nosotros los valores que decimos defender. Y en ese momento, o retomamos el camino, o nos dejamos llevar por las circunstancias sin saber a dónde nos llevarán.

Es conveniente, por esto, sacar de vez en cuando la brújula de nuestra vida para ver si seguimos por buen camino o si es necesario virar en alguna otra dirección.

Lo primero es preguntarnos si sabemos a dónde queremos ir. Esto es importante, pues no podemos tomar ninguna decisión sin esta información.

¿Qué quiero realmente de mi vida? vivimos sin una meta en concreto. ¿Qué es importante para mí? ¿Pasarla bien y ya? ¿Ganar mucho dinero? ¿Hacer carrera? ¿Ayudar a alguien? ¿Sacar adelante mi matrimonio (si lo tengo) y mi familia? ¿Hacer algo para que este mundo sea mejor? ¿Hacer a alguien feliz? ¿Ser feliz?

Inicia verificando que tu meta valga realmente la pena. Que no sea pasajera ni de poca importancia. Sirve mucho imaginarse a una misma de 60 o 70 años y tratar de pensar en lo que "fue" nuestra vida. Pensar en lo que me gustaría haber hecho para entonces, y en qué condiciones quisiera haber llegado a esa edad. El tener nuestro ideal ante los ojos nos ayudará a mantenernos firmes ante los apuros cuando todo parezca gris y deseemos no seguir adelante.

Recuerda que debes escribir tus propósitos o el proyecto de vida para que no se te olvide. Así también, debes revisarlo frecuentemente para verificar que estas cumpliendo de lo planteado. Algo bien importante es saber que lo que tu hagas servirá de modelo o ejemplo para tus hijos/as y amigos, y podrás hacer la diferencia en tu vida y la de tus seres queridos.

Cuando ocurre un desastre y este ya ha pasado, tenemos la necesidad y la oportunidad de construir otra vida: una vida mejor. Para ello, debemos retomar la iniciativa, rehacer nuestras vidas, imaginar juntos un futuro más próspero y esforzarnos en construirlo.

Aunque a veces es normal estar tristes por lo que hemos perdido, la vida continúa y es tiempo de reconstrucción.

Que nuestro proyecto de vida vaya orientado a contribuir a que la comunidad en la cual vivimos esté organizada, que avance de modo coherente hacia sus objetivos. Esto significa hacer esfuerzos por reducir la violencia (en la familia, en la pareja, hacia los niños, en la comunidad) y alcanzar la justicia social.

Lo anterior puede ayudarnos a vivir mejor con los demás, a convivir para reconstruir nuestras vidas. Se trata de ser conscientes de nuestras posibilidades y recursos, para que podamos ser autónomas, tomar decisiones acertadas y actuar de modo efectivo frente a las exigencias del futuro.



No olvidemos nuestro proyecto de vida
y luchemos por alcanzar nuestra meta

Nuestros derechos Sexuales y Reproductivos nos previenen de la violencia contra mujeres y de la violencia sexual

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Comprender la importancia de que mujeres y hombres practiquen los derechos sexuales y reproductivos para una mejor calidad de vida.
- Reconocer prevenir y denunciar la violencia de género en las comunidades en contra de las mujeres y niñas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Identifiquen cuáles son los derechos sexuales y reproductivos y ejemplos de cuando son violentados
- Identifiquen la violencia de género, incluida la violencia sexual, de una forma clara y sencilla y cómo combatirla.

CONTENIDO:

- Derechos sexuales y reproductivos
- Prevención de la violencia de género contra las mujeres y la violencia sexual en las comunidades

MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo 5
- Material de apoyo 6
- Material de lectura 5

- Material de lectura 6
- Pliegos de papel bond
- Paleógrafos
- Hojas de papel bond
- Aparato de música

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Preparar las tarjetas con la descripción de los derechos y los casos de violación
- Preparar las tarjetas con cuentos alusivos al tema
- Preparar el material de lectura: Derechos sexuales y reproductivos y prevención de la violencia de género contra las mujeres en las comunidades

DESARROLLO:

- 1). La jornada da inicio de la siguiente manera: se da la bienvenida a las participantes con la dinámica de las frutas.

Dinámica de las frutas:

Mi nombre es Petra y me dicen naranja y mi plato preferido es pollo y me gusta bailar, y así hasta que todos se presentan.

- 2). Luego se continúa la jornada con los derechos sexuales y reproductivos y se pregunta ¿Qué son para ellas los derechos sexuales? ¿Por qué es importante que se hagan valer esos derechos?
- 3). Se forman parejas y se les entregan dos tarjetas de colores con un derecho y un ejemplo de violación de derecho. Luego forman un círculo y sentadas al son de la música, van pasando una pelota y al parar la música, la pareja que le queda la pelota busca entre las demás el ejemplo que le corresponde a sus derechos. El juego continúa hasta que cada pareja tiene la tarjeta del derecho y el ejemplo de violación correspondiente (material de apoyo 5).
- 4). Con ayuda de la facilitadora, se retroalimenta el tema y se insiste en la importancia de respetar los derechos sexuales y reproductivos de cada persona, especialmente de las mujeres, que son las que han sido las menos beneficiadas de esta temática.
- 5). Se realiza la dinámica de la lluvia de estrellas.
- 7). Se pregunta si conocen:
 - ¿Qué es género?
 - ¿En qué consiste la violencia de género contra las mujeres?
 - Y si saben de casos de violencia **contra las mujeres en su comunidad, incluyendo la violencia sexual.**

Se da unos dos minutos para que piensen y por medio de lluvia de ideas se reflexiona sobre ello, se anotan en un papelógrafo las ideas del grupo.
- 8). Se comenta con el grupo los significados de las palabras anteriores y si es posible se lee con ellas, el material de lectura.
- 9). A continuación, se juntan en parejas, y construyen finales felices a los cuentos (material de apoyo 6), insistiendo en la necesidad de denunciar la violencia y de proporcionarle ayuda a las personas violentadas, no culpabilizarlas, ni maltratarlas. Luego se les entrega el material de lectura
- 10). Se realiza la dinámica el baile de las estatuas y se explica en qué consiste.

Dinámica la lluvia de estrellas:

Se narra la historia de una familia de estrellas que deciden venir a la tierra en forma de lluvia. Cuando se menciona la lluvia de estrellas, se ponen de pie, cuando se menciona oscuridad, se sientan. Las que se equivocan, tienen penitencia.

Dinámica el baile de las estatuas:

Se forma un círculo y al son de la música se baila cuando se apaga la música tienen que quedar como estatuas. La que se mueve, penitencia o sale del grupo.

- 6). Luego se sigue con la actividad presentando el tema sobre ¿Qué es violencia de género?

Material de apoyo: 5

Juegos de tarjetas para que se encuentren ejemplos de violación de los derechos sexuales y reproductivos

Juegos de tarjetas

Formar pareja o casarse en forma voluntaria. Nadie puede obligar a una persona a uniones o matrimonios forzados.

Los padres de Juanita dicen que la van a casar con un hombre que tenga dinero. Ellos se lo van a buscar.

Decidir el número y espaciamiento de los hijos.

Esther está muy enferma, pero su pareja no quiere que vaya a la unidad de salud para que le den anticonceptivos. Lo grave es que el doctor le ha dicho que ella se puede morir con otro embarazo.

Obtener información que permita la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, ni violencia, sobre métodos de planificación familiar seguros y eficaces.

A Teresa no la dejan leer los folletos que le dan en la Unidad de salud para que cuide su salud.

Combatir la violencia doméstica, contra las mujeres y sexual que afecta la integridad y la salud.

En la comunidad "Las Rosas" todos y todas ven bien que los hombres golpeen a las mujeres y las obliguen a tener relaciones sexuales.

Juegos de tarjetas

Tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos,

Marta y Juan son una pareja que se quiere mucho. Pero el miedo a un embarazo hace que Marta no disfrute de sus relaciones sexuales.

Poder expresar sus sentimientos, afectos y el amor sin recibir maltratos.

Mercedes les dice a sus hijos e hijas que no muestren sus afectos con caricias y palabras bonitas porque eso es malo.

Combatir los abusos sexuales y maltratos incluyendo las violaciones sexuales. Nadie puede obligar a otro a prácticas sexuales que no desea.

En la comunidad "El Aguacate" los hombres obligan a cualquier mujer a tener relaciones sexuales. Ellas viven con mucho miedo. Se cuenta de varias violaciones en los caminos.

Recibir educación y atención adecuada en servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, prevenir infección de transmisión sexual y prevenir el VIH.

Muchas mujeres enferman y mueren porque no van a control del embarazo a los centros de salud.

Ser padres y madres responsables de la crianza de sus hijos e hijas.

Algunos hombres embarazan a las mujeres y cuando se embarazan, las abandonan y no les ayuda en la crianza de esos hijos.

Materiales de apoyo: 6

Violencia de género contra las mujeres

Cuento 1

Había una vez una pareja, que se quería mucho, pero Mario, cada vez que se emborrachaba, golpeaba a Marta. Fueron tantas veces que al fin, Marta recibió tantos golpes, que murió en el hospital.

Cuento 2

Había una vez una pareja, que se quería mucho, pero Mario, cada vez que se emborrachaba, la insultaba y la menospreciaba. Fueron tantas veces que al fin, Marta se deprimió tanto y tomó la decisión de suicidarse.

Cuento 3

Había una vez una adolescente llamada Marta, que era maltratada por sus padres. Mario, un hombre de la comunidad, le ofreció un mundo de oportunidades si se iba con él. Ella aceptó, pero él la vendió en un lugar lejano, donde la obligaron a trabajar en comercio sexual. Ella lloró y se enfermó, pero no pudo escaparse, quedando prácticamente presa.

Material de lectura: 5

Derechos Sexuales y Reproductivos

Todas las mujeres y hombres disfrutamos de derechos humanos, por el simple hecho de ser humanos, entre esos derechos se encuentran los derechos sexuales y reproductivos.



Los derechos sexuales y reproductivos, permiten a mujeres y hombres:

- Formar pareja o casarse en forma voluntaria. Nadie puede obligar a una persona a uniones o matrimonios forzados.
- Decidir el número y espaciamiento de los hijos.
- Obtener información que permita la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, ni violencia, sobre métodos de planificación familiar seguros y eficaces.
- Combatir la violencia doméstica, contra las mujeres y sexual que afecta la integridad y la salud.
- Tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos.
- Poder expresar sus sentimientos, afectos y el amor sin recibir maltratos.
- Combatir los abusos sexuales y maltratos incluyendo las violaciones sexuales. Nadie puede obligar a otro a prácticas sexuales que no desea.
- Recibir educación y atención adecuada en servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, prevenir infección de transmisión sexual y prevenir el VIH.
- Ser padres y madres responsables de la crianza de sus hijos e hijas.
- Los derechos sexuales deben ser reconocidos, promovidos, respetados y definidos por todas las comunidades y sociedades.

*Defendamos nuestros derechos,
solo nosotras lo podemos hacer*

Material de lectura: 6

Prevención de la violencia contra las mujeres en las comunidades

¿Qué es género?...

Vamos a decir que es género

Es la construcción social de cómo ser mujer y cómo ser hombre desde que nacemos. Comprende comportamientos y responsabilidades que nos asignan según el sexo. El género se aprende desde el nacimiento como ya dijimos, y se continúa construyendo durante toda la vida.



Se aprende mediante la educación en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

Cuando hablamos de equidad e igualdad de género, estamos gritando al mundo que necesitamos educarnos, con igualdad de oportunidades y que nos atiendan nuestras necesidades según el sexo que tenemos.

Si respetamos esto, nadie se sentirá dueño de otra persona y respetará sus diferencias.

Cuando existen diferencias en las relaciones afectivas, se buscan acuerdos y cuando las personas **NO** pueden resolver sus diferencias, no se ofenden, se respetan y si es necesario, se alejan, pues nadie puede obligar a otro a cambiar. Cada persona cambia por sí misma, si lo desea.

¿Qué es violencia de género contra las mujeres?

Violencia de género contra la mujer

Es cualquier acción violenta física, emocional, sexual y económica en contra de la mujer.



Entre las formas como se puede expresar la violencia basada en género se pueden mencionar:

- Heridas, moretes, golpes, quebraduras, pellizcos, empujones,
- Insultos, ofensas, gritos, menosprecios, amenazas, indiferencias, celos,
- Insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexuales, obligar o intento de obligar a actos sexuales, violaciones sexuales,
- Control abusivo del dinero, castigos a través del dinero, evitar que obtenga un empleo, negar dinero para la crianza de los hijos,
- Obligación a adolescentes y jóvenes a trabajar en comercio sexual
- Reclutar, esclavizar, explotar y trasladadas a mujeres menores de edad para comercio sexual.
- Utilizar las características femeninas y el cuerpo de la mujer como objeto sexual para anuncios publicitarios

Debemos prevenir la violencia contra las mujeres y las niñas, denunciarla y ayudarles a recibir tratamiento para superarla y salir adelante.



Estos son algunos de los números de teléfonos donde tú puedes realizar una denuncia cuando consideres necesario hacerlo:

INSTITUCIÓN A NIVEL DEL PAÍS	TELÉFONO
-CEMUJER: Clínica Integral	2226-5466
-Ministerio de Salud	22210966
-Fiscalía General de la República	2249.8412 y 2249-8413
-Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos	2222-0400
-Procuraduría General de la República	2221-6564

Nota: importante obtener los teléfonos de cada lugar, donde se realicen las actividades educativas.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Derechos Sexuales y Reproductivos

Vale la pena preguntarnos si conocemos sobre los Derechos Humanos y los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Recordemos un poco sobre ello, los Derechos Sexuales y Reproductivos tienen como fundamento los Derechos Humanos, especialmente en sus principios de respeto, libertad e igualdad.

Estos Derechos han sido decretados para que los seres humanos tengamos el poder de decidir de forma libre y responsable sobre los aspectos de nuestra vida sexual y reproductiva.

No sólo están considerados desde la perspectiva individual, sino que también van hacia la pareja por medio de la preservación del respeto mutuo y un consentimiento y responsabilidad compartidos.

Estos derechos nos corresponden a todas las personas, sin discriminación, de raza, sexo, orientación sexual, credo político, ni edad, y permiten que cada uno/a, adopte libremente, sin ningún tipo de imposición o violencia, las decisiones sobre aspectos de la vida, como son: el cuerpo, la sexualidad y la reproducción.

Estos derechos son para todos los hombres y las mujeres por igual, tanto en el área sexual como reproductiva. Es necesario conocerlos y aplicarlos en vista del alto nivel de violencia y dominio que se presentan en la vida de pareja y en las relaciones sexuales.

Si alguien traspasa los límites del respeto a los Derechos Sexuales y Reproductivos, lo hace también con los Derechos Humanos, porque los primeros conllevan necesariamente a los segundos.



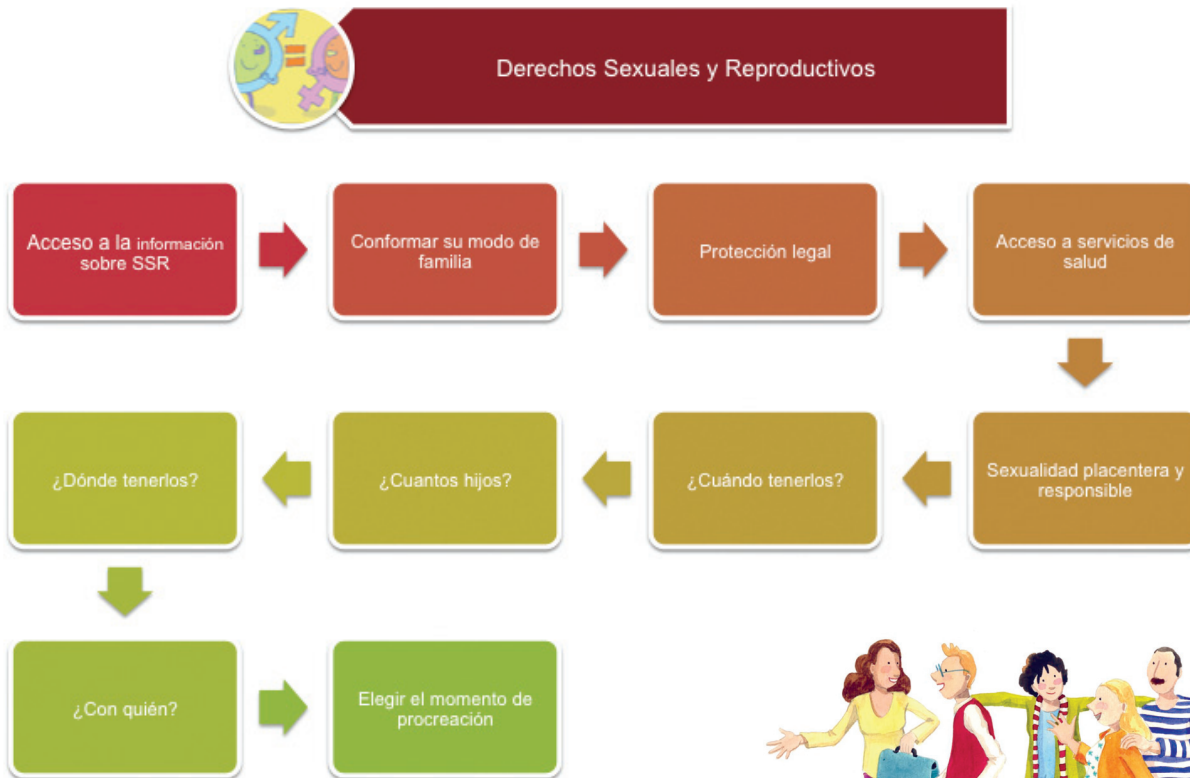
Los derechos sexuales hacen referencia a la forma de expresión de nuestra sexualidad.

Están basados en la no violencia, en el respeto mutuo, en la equidad de género, en la no discriminación, en la disminución de riesgos, en la libertad de decisión y en sus distintas formas de expresión.

Los derechos reproductivos hacen referencia al bienestar integral (físico, mental y social) en los aspectos que estén relacionados a nuestro sistema reproductivo (funciones, procesos).

Estos derechos también incluyen la libertad de decisión sustentada en una información responsable.

Entre los derechos sexuales y reproductivos están:



Todos los hombres y mujeres tenemos derecho a ser respetados en nuestra propia forma de expresar nuestra sexualidad.



En un evento de desastre es cuando más, tienen que respetar nuestros derechos y nosotras también tenemos que hacer valer nuestros derechos, entre ellos.

El derecho a:

- La información: saber qué ha sucedido y como está la situación.
- A mantener la unidad de la familia y evitar su fragmentación.
- A que se organice y restablezca sin demora el proceso educativo para ella y para sus hijos/as.
- A que se organice y restablezca sin demora los servicios de salud, incluyendo los de la SSR.
- A que prevalezca el enfoque de derechos humanos sobre la visión puramente asistencial.
- Se rescate el derecho de la voluntad que las mujeres afectadas tienen de definir sus propias necesidades.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Prevención de la violencia contra las mujeres en las comunidades



La violencia contra las mujeres basada en el género abarca muchos tipos de comportamientos físicos, emocionales y sexuales nocivos para las mujeres y las niñas, que son practicados con más frecuencia por miembros de la familia, pero a veces también por extraños. Esta es quizás la más vergonzosa violación de los derechos humanos.

La violencia contra la mujer adopta formas diversas, incluye:

- La violencia en el hogar
 - Las violaciones sexuales
 - La trata de mujeres y niñas
 - La prostitución forzada
 - La violencia en situaciones de conflicto armado, como los asesinatos, las violaciones sistemáticas.
 - La esclavitud sexual y el embarazo forzado
 - Los asesinatos por razones de honor.
- La violencia por causa de herencia
 - El infanticidio femenino
 - La selección prenatal del sexo del feto en favor de bebés masculinos
 - La mutilación genital femenina y otras prácticas y tradiciones perjudiciales.

La violencia en el hogar, especialmente los golpes a la cónyuge, es tal vez la forma más generalizada de violencia contra la mujer. En nuestro país a diario se observan manifestaciones de la violencia contra las mujeres, la cual se traduce en el terror para las que la viven y para aquellas que sin duda tememos vivirla. La violencia se torna cada día más extrema, atentando no solo contra nuestra integridad sino lesionando gravemente nuestra dignidad como humanas, inhibiéndose el derecho a vivir una vida libre de violencia.

Las mujeres siguen sufriendo cualquier tipo de violencia, y se minimiza o deja impune los hechos y daños. Así queda el riesgo de atentar contra la vida de la víctima de nuevo. Tienen que tomarse medidas para evitar que continúe esta situación de violación a los de derechos humanos de las mujeres.

A menudo hay un marcado aumento en la violencia contra mujeres luego de un desastre natural, sobre todo contra quienes han perdido sus hogares y están viviendo en refugios llenos de gente y cuando han sido separadas de sus familiares. No olvide insistir que esto constituye una violación de los derechos humanos.

Además, después de los desastres naturales, los hombres tienden a asumir el mando y la participación de las mujeres a menudo es reprimida más de lo usual.

Sin embargo, para que toda la gente se recupere en forma saludable tras una calamidad, es esencial que en cada paso del camino las voces de las mujeres sean escuchadas en la toma de decisiones. Orientar acerca de...

¿Qué podemos hacer las mujeres en estos casos?

1. Forma un grupo de apoyo integrado por mujeres.

Tres o cuatro mujeres juntas hacen un equipo sólido y eficiente. Hagan turnos para cuidar a hijas e hijos, para que puedan descansar. Vayan juntas y bríndense apoyo mutuo para todo lo que necesiten hacer para satisfacer sus necesidades en la emergencia.

2. Habla con calma y frecuentemente con tus hijas e hijos sobre los riesgos de sufrir abusos.

Diles que es importante que te cuenten de inmediato si alguien intenta tocarles en forma inapropiada, si una persona trata de estar sola con ellas/os, si les propone tratos, si pretende entablar amistad con insistencia o les molesta. Además, acompaña a niñas, niños y adolescentes cuando vayan al baño mientras estén en el refugio, porque en esos lugares pueden merodear hombres abusadores.

3. Reporta cualquier episodio de violencia o abuso contra ti o tus hijas e hijos.

Recuerda que si alguien abusó de ti, esa persona continuará abusando de otras mujeres, niñas o niños hasta que se le detenga. ¡Así que reporta el abuso! Si algún/a trabajador/a de salud no te toma en serio, acude a otro/a hasta que obtengas la ayuda que mereces.

Los tipos de violencia que pueden ocurrir son violencia doméstica, abuso infantil, prostitución, tráfico sexual y, sobre todo, mayor violencia y acoso sexuales. Presta un especial cuidado a verificar todas las ofertas de trabajo antes de ir a un lugar desconocido. Los traficantes sexuales a menudo merodean cerca de personas sin hogar o desplazadas.

4. Si no estás siendo escuchada, ¡escríbelo! ¡Habla con la persona que está a cargo! ¡Acude a la prensa!

Aquí te sugerimos algunas maneras en que tú y otras mujeres pueden ejercer presión cuando sea necesario. Pídele papel a un/a trabajador/a de salud. Escribe tus necesidades o ideas en una página. Si puedes, haz que otras mujeres la firmen contigo. Averigua quién está a cargo. No vaciles en ir hasta el nivel más alto. Y recuerda que a tu alrededor hay periodistas. Habla con la prensa. Tu voz tiene que ser escuchada.



Actividad

4

Prevenimos las ITS y el VIH-sida en las comunidades.

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Contribuir con las mujeres de las comunidades para que utilicen la información para prevenir y atender las ITS-VIH-sida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que las participantes:

- Se familiaricen con la información sobre ITS-VIH-Sida
- Se concienticen sobre la importancia de prevenir y atender las ITS- y el VIH-Sida para mantener la salud.
- Se familiaricen con el uso correcto del condón masculino y femenino

CONTENIDO:

- Información básica sobre las ITS y el VIH-Sida.
- Autocuidado para prevenirlas ITS y el VIH y buscar atención médica.
- Uso correcto del condón masculino y femenino

MATERIAL DE APOYO:

- Material de apoyo 7
- Materiales de apoyo 8 y 9
- Respuestas de material de apoyo 7

- Material de lectura 7 y 8
- 2 cajas, Pañuelo grande
- Pliegos de papel bond, Papelógrafos
- Tarjetas de color, Grabadora
- Tirro, una escoba, Dildos y condones masculinos y femeninos.

DESARROLLO:

- 1). Se empieza la actividad motivando a que participen activamente y se les explica en qué consiste la dinámica tócame si puedes

Dinámica motivacional: Tócame si puedes

Las personas que participan forman un círculo tomándose de las manos. Se pide a una persona voluntaria que pase al centro del círculo a presentarse y dice; su nombre de donde viene, donde trabaja, etc. Cuando ha terminado, se le vendan los ojos con un pañuelo y debe correr hacia cualquier parte del círculo tratando de tocar a otra persona. Las personas del círculo sin soltarse las manos, deben evitar ser tocadas .si una persona es tocada, debe pasar a presentarse y luego, vendarse y tocar a otra. (Si no quiere usar el pañuelo, lo pueden hacer con los ojos cerrados sin pañuelo)

- 2). Se continúa la siguiente manera se colocan papelitos de colores en una caja que llamaremos "mágica", que contienen información sobre alguna de las ITS-VIH, luego las participantes las van sacando y

las colocan en un paleógrafo que tiene el nombre de la ITS. Al terminar con ayuda del o la facilitadora se leen, se hace una reflexión y se retroalimenta el tema (Material de apoyo 7)

- 3). Seguidamente, realizan la dinámica empezó el movimiento y se explica en qué consiste:

***Dinámica motivacional:
Empezó el movimiento***

Se eligen en secreto voluntarias que iniciarán el movimiento. Voluntariamente se elige a una compañera para que descubra quien del grupo dirige los movimientos que son: mover la cabeza, mover el brazo hacer una mueca, mover el pie, tocar diferentes tipos de instrumentos musicales. La compañera tendrá 3 oportunidades de adivinar si no lo hace penitencia y continúa otro.

- 4). Ahora, en otra caja, se colocan papelitos con las medidas del autocuidado para la prevención y atención de las ITS-VIH, y las personas participantes las colocan en un papelógrafo o en la pared, con rótulos. (Material de apoyo 8). "Fácil de practicar y difícil de practicar".

- 5). Se retroalimenta, obteniendo compromisos de buscar alternativas con las medidas difíciles de practicar; y se hace énfasis en la necesidad de utilizar todas las medidas de autocuidado para mantenernos saludables en la vida sexual.

- 6). Se hacen demostraciones sobre el uso correcto del condón masculino y femenino (Material de apoyo 9); y se entrega el material de lectura.

- 7). Para finalizar realizar la dinámica el baile de la escoba

Dinámica el baile de la escoba:

La facilitadora(o) toma una escoba y dice que la escoba será su pareja. Todas y todos los demás buscan una persona de pareja y se colocan de pie frente a ella. Se pone música y todas las parejas bailan, incluyendo la facilitadora(o) que está con la escoba. Al quitar la música, esa persona bota la escoba y busca una pareja, y todas las demás personas buscan también otra pareja, la persona que se queda sola agarra la escoba de pareja y continúa el juego, y se sigue jugando igual hasta que varias personas han bailado con la escoba.

Materiales de apoyo: 7

Infecciones de transmisión sexual

Elaborar tarjetas de colores con las infecciones de transmisión sexual.

Es una enfermedad producida por un microorganismo que se transmite por contacto sexual con personas infectadas. Se manifiesta por una úlcera no dolorosa de bordes duros (chancro).

Es una infección causada por un virus. Produce ardor, picazón, ampollas y malestar general.

En el hombre aparecen las lesiones en el pene y ano.

En la mujer, las lesiones aparecen en el cuello de la matriz y en la vulva.

Es una infección causada por un virus. Se manifiesta como verrugas duras, no dolorosas. Crecen desde el tamaño de un alfiler hasta como una masa grande carnosa (como coliflor), sangrante y con secreción como moco y pus con mal olor. Aparecen en zona alrededor del ano o dentro de este.

Es una infección causada por una bacteria. Los síntomas en el hombre son: pus que sale por el pene, ardor al orinar, ganglios inguinales dolorosos.

En la mujer: ardor al orinar, pus por la vagina, dolor de vientre, la mayoría de veces no se siente nada.

Sus síntomas son: enrojecimiento del área afectada, ardor e inflamación, secreción blanca y espesa (como requesón), con picazón. Puede ser transmitida de la madre al hijo/a durante el parto.

Es una infección producida por un virus. Esta enfermedad produce una inflamación en el hígado, se transmite por vía sexual, con el uso de agujas, jeringas y transfusiones de sangre infectada.

Síntomas: náuseas, vómitos, dolor abdominal, fiebre y luego aparece un color amarillo en la piel y en los ojos,

Esta enfermedad ahora con ayuda médica puede pasar de mortal a crónica.

Es una infección producida por un virus que ataca las defensas del cuerpo. Se transmite por el semen, secreciones vaginales, sangre y directo de la madre infectada al hijo/a.

El síndrome producido por el virus se manifiesta cuando el organismo está bien debilitado y es atacado por otros gérmenes que se aprovechan de eso y le causan enfermedad. Puede dar diarrea, calentura, tos, enflaquecimiento, vómitos, entre otros.

Esta enfermedad ahora con ayuda médica puede pasar de mortal a crónica.

Rótulos para colocar en el papelógrafos para:

MONILIASIS

HEPATITIS B

VIH

GONOREA

CONDILOMA

SIFILIS

HERPES GENITAL

Material de apoyo: 8

Medidas de autocuidado para la prevención de ITS y VIH–Sida en los hombres y las mujeres.

Elaborar tarjetas para identificar las medidas de autocuidado

Practicar una correcta higiene personal antes y después de las relaciones sexuales, utilizando agua y jabón

Conocer bien nuestros genitales y su funcionamiento.

Cambiarse las toallas con regularidad durante la regla (menstruación) en el caso de las mujeres.

Tener hábitos de limpieza (lavar bien los genitales, cambiarse la ropa interior todos los días, etc.).

Estar atento(a) a cualquier cambio de la orina: la frecuencia, el color, una sensación de urgencia de orinar, o si se siente dolor o ardor al orinar.

Acudir a la unidad de salud cuando algo parezca no estar bien en nuestros genitales, su funcionamiento o se tenga algún problema de tipo sexual.

Cuando aparece una infección de transmisión sexual, y al médico inmediatamente llevar a la pareja que reciba tratamiento.

Buscar información confiable y verdadera sobre la sexualidad y sus manifestaciones

Conversar con una persona de confianza del establecimiento de salud sobre nuestras dudas e inquietudes sobre sexualidad.

Chequear si aparece alguna lesión, llaga, grano, dolor, ardor en nuestros genitales; y visitar al médico(a) inmediatamente.

No realizar prácticas sexuales de alto riesgo para un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (El coito interrumpido, el ritmo, tener relaciones con varias personas, no usar condón, etc.)

Si no se tienen relaciones sexuales o si ambos miembros de la pareja son fieles y no están infectados, se evitan las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

Acudir con la pareja al médico(a), para que aconseje cuál método utilizar para evitar los embarazos.

Cómo cuidarnos si tenemos VIH

Cómo combatir estigma y discriminación

No permitir que nos presionen o manipulen para realizar ciertas prácticas sexuales que no queremos o que nos harían sentir incómodos(as).

Realizarse la prueba del VIH si se ha tenido alguna conducta riesgosa

Hacernos el autoexamen de los testículos o los senos 1 vez al mes.

Revisar si hay presencia de fluidos extraños o malolientes en nuestros genitales, y buscar atención médica urgente.

Material de apoyo 9: Uso correcto y consistente del condón

¿Cómo podemos protegernos doblemente?

Usando siempre y bien el condón (masculino o femenino), para prevenir a la misma vez los embarazos no deseados, el VIH y otras ITS.

Usando un método eficaz para reducir los riesgos de las ITS, incluido el VIH (el condón femenino o masculino), y al mismo tiempo, usar otro método eficaz para prevenir embarazos (pastillas, implantes, inyecciones, etc.)

Pasos del uso correcto y consistente del condón masculino

1



Comprueba siempre la fecha de vencimiento en el empaque. Si la fecha se venció, **NO** uses ese condón (corres el riesgo que se rompa).

2



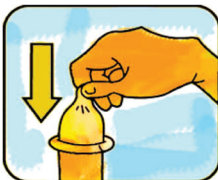
Abre con cuidado el sobre por uno de sus bordes y fíjate que el reborde del condón quede hacia afuera. Para desarrollarlo USA LOS DEDOS, nunca la boca u objetos con filo.

3



El condón viene enrollado en forma de anillo. Asegúrate que el reborde quede hacia afuera para poder desenrollarlo.

4



Coloca siempre el condón cuando el pene esté erecto y antes de cualquier contacto sexual (penetración) con tu pareja.

5



Presiona la punta del condón para botar el aire y desenrollalo hasta la base del pene.

6



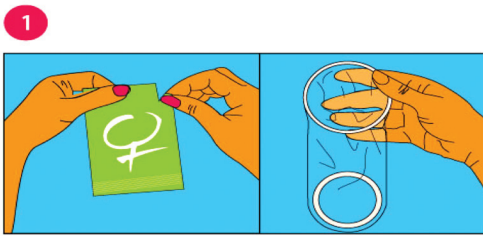
Terminado el coito, y antes de que el pene se ponga blando, retira el condón sujetándolo desde la base para evitar que el semen se derrame.

7

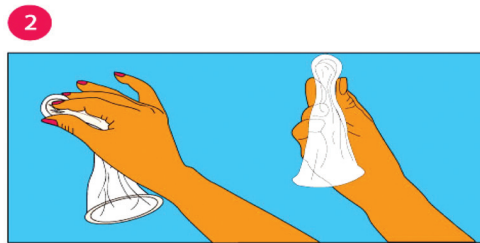


Después de usarlo, desecha el condón. Si quieren continuar... usa uno nuevo.

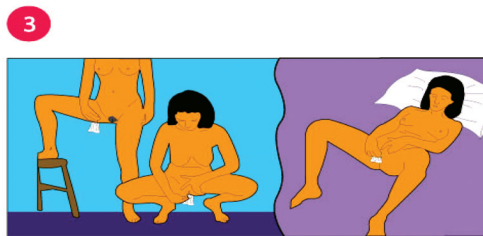
Pasos del uso correcto y consistente del condón femenino



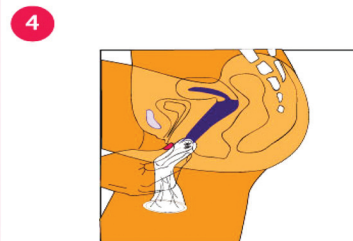
1
Abre el paquete con cuidado; y fíjate que el condón tiene dos anillos uno interno y otro externo.



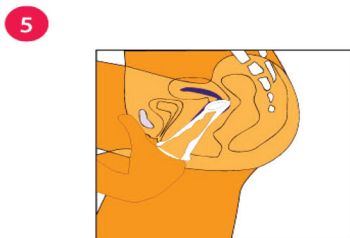
2
Sujeta el anillo "interno" con los dedos pulgar, índice y medio para poder introducirlo.



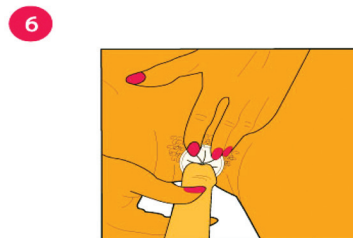
3
Busca una posición cómoda para colocarlo: puede ser recostada, sentada con las rodillas separadas o parada con un pie colocado sobre un lugar elevado.



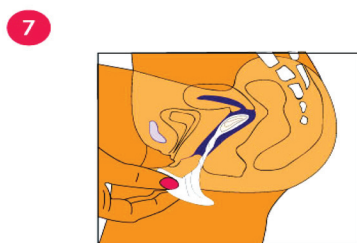
4
Inserta el condón en la vagina, de manera muy similar a la forma en que se pondría un óvulo vaginal.



5
Introduce un dedo en el interior del condón y empuja nuevamente el anillo pequeño tanto como sea posible.



6
Asegúrate que el anillo externo quede fuera del cuerpo, y que el pene ingrese en el condón femenino. De esta manera, la superficie de los genitales del varón y de la mujer queda protegida.



7
Después de concluido el coito, retira cuidadosamente el condón retorciendo el anillo externo y jalando el condón hacia fuera cuidando de que el semen no se derrame.



8
Desecha el condón, usa uno nuevo en cada coito.

Respuestas del material de apoyo: 7

Infecciones de transmisión sexual

Tarjetas de colores

✓ Hepatitis B

Infección producida por el virus de la Hepatitis B que origina una inflamación crónica del hígado cuya evolución puede ser muy grave. Se transmite a través de la sangre o de las relaciones sexuales: semen y líquido vaginal. La mejor forma de prevención es la utilización de preservativos.

✓ Gonorrea

Infección producida por un germen llamado gonococo. Este germen al entrar en contacto con las mucosas durante las relaciones sexuales, produce una gran cantidad de pus amarillento dando lugar en el varón a uretritis y a una inflamación purulenta de los órganos genitales internos en la mujer, pudiendo llegar a provocar infertilidad y otras graves complicaciones. Debe diagnosticarse lo antes posible e instaurarse un tratamiento antibiótico adecuado.

Esta enfermedad también se previene utilizando el condón.

✓ **Condilomas o verrugas genitales**

Producidas por la infección del virus del papiloma humano, son unas verrugas que pueden aparecer en la vulva, vagina, pene o bordes del ano. La importancia de esta enfermedad es que se considera un riesgo para padecer el cáncer de cuello de útero. Como todas las infecciones producidas por virus, actualmente no existe ningún tratamiento que las cure y es por ello que tiene especial importancia la prevención mediante el uso de preservativos.

✓ **Sífilis**

Es una infección provocada por un germen llamado treponema pallidum. Se propaga a través de las relaciones sexuales. El síntoma primordial es una especie de llaga que aparece entre 3 y 6 semanas después del contagio. Estas úlceras o llagas pueden localizarse en boca, faringe, genitales externos, dentro de la vagina o en el recto, dependiendo del tipo de contacto en el que se haya contraído la enfermedad. Es una enfermedad curable con antibióticos, si no se trata correctamente evoluciona hacia otras fases más graves de la enfermedad, pudiendo llegar a cuadros de parálisis, ceguera e incluso la muerte.

✓ **VIH- SIDA**

El virus está presente en la sangre, en el semen y en los líquidos vaginales de las personas infectadas por lo que es necesario un contacto con estos elementos para contraer la infección.

El virus se puede transmitir en las relaciones sexuales de hombre a mujer, de mujer a hombre, de hombre a hombre y de mujer a mujer, cuando uno de los dos está infectado. También existen otras vías de infección a través de la sangre de personas infectadas como pueden ser transfusiones y compartir jeringuillas, y la transmisión entre madre infectada al feto.

✓ Moniliasis

Sus síntomas son: enrojecimiento del área afectada, ardor e inflamación, secreción blanca y espesa (como requesón), con picazón. Puede ser transmitida también de la madre al hijo/a durante el parto.

✓ Herpes genital

Es una infección causada por un virus. Produce ardor, picazón, ampollas y malestar general.

En el hombre aparecen las lesiones en el pene y ano.

En la mujer, las lesiones aparecen en el cuello de la matriz y en la vulva.

Más información para la facilitación sobre las ITS-VIH-Sida

✓ Hepatitis B

Infección producida por el **virus de la Hepatitis B** que origina una inflamación crónica del hígado cuya evolución puede ser muy grave. Se transmite a través de la sangre o de las relaciones sexuales: semen y líquido vaginal. **La mejor forma de prevención es la utilización de preservativos.**

✓ Gonorrea

Infección producida por un germen llamado gonococo. Este germen al entrar en contacto con las mucosas durante las relaciones sexuales, produce una gran cantidad de pus amarillento dando lugar en el varón a uretritis (ardor y dolor al orinar) y a una inflamación purulenta de los órganos genitales internos en la mujer, pudiendo llegar a provocar infertilidad y otras graves complicaciones. Debe diagnosticarse lo antes posible y recibir un tratamiento antibiótico adecuado. **Esta enfermedad también se previene utilizando el condón.**

✓ Sífilis

Es una infección provocada por un germen llamado treponema pallidum. Se propaga a través de las relaciones sexuales. El síntoma primordial es una especie de llaga que aparece entre 3 y 6 semanas después del contagio. Estas úlceras o llagas pueden localizarse en boca, faringe, genitales externos, dentro de la vagina o en el recto, dependiendo del tipo de contacto en el que se haya contraído la enfermedad. Es una enfermedad curable con antibióticos, si no se trata correctamente evoluciona hacia otras fases más graves de la enfermedad, pudiendo llegar a cuadros de parálisis, ceguera e incluso la muerte. **La mejor forma de prevención es la utilización de preservativos o condones**

✓ Moniliasis genital

Es causada por un hongo llamado *Cándida Albicans*. Por determinadas condiciones (consumo exagerado de antibióticos, de contraceptivos hormonales, durante el embarazo, o por dietas muy ricas en azúcares) este hongo se convierte de simple huésped en un hongo patógeno. Esto es debido a una depresión en el sistema inmunitario, y en la inmunidad de la vagina.

En la mujer es mucho más frecuente en la edad reproductiva; también puede infectar el recto e intestino. Se han reportado casos que han invadido la cavidad uterina de la gestante. Puede infectar al neonato por su pasaje a través del canal del parto, ocasionándole candidiasis del tubo digestivo.

✓ Condilomas o verrugas genitales

Producidas por la infección del **virus del papiloma humano**, son unas verrugas que pueden aparecer en la vulva, vagina, pene o bordes del ano. La importancia de esta enfermedad es que se considera un riesgo para padecer el cáncer de cuello de útero. **Como todas las infecciones producidas por virus, actualmente no existe ningún tratamiento que las cure y es por ello que tiene especial importancia la prevención mediante el uso de preservativos.**

✓ VIH- Sida

El **virus del VIH** se transmite por relaciones sexuales por contacto directo con el semen y los líquidos vaginales de las personas infectadas, por la sangre, al compartir jeringuillas como los usuarios de drogas; y por la transmisión de madre infectada al hijo/a, durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

El virus se puede transmitir en las relaciones sexuales de hombre a mujer, de mujer a hombre, de hombre a hombre y de mujer a mujer.

Es una enfermedad incurable, y es crónica bajo control médico. La persona infectada siempre puede infectar a otras personas por relaciones sexuales sin condón. Las personas con VIH son tan valiosas como las demás personas.

Materiales de lectura: 7

Prevenir las ITS y el VIH-Sida

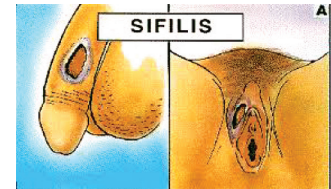
Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS):

Son infecciones causadas por varios tipos de microbios, que se localizan en **el pene, vulva, vagina y en el ano de las personas que están infectadas.**

Antes se les llamaba también enfermedades venéreas

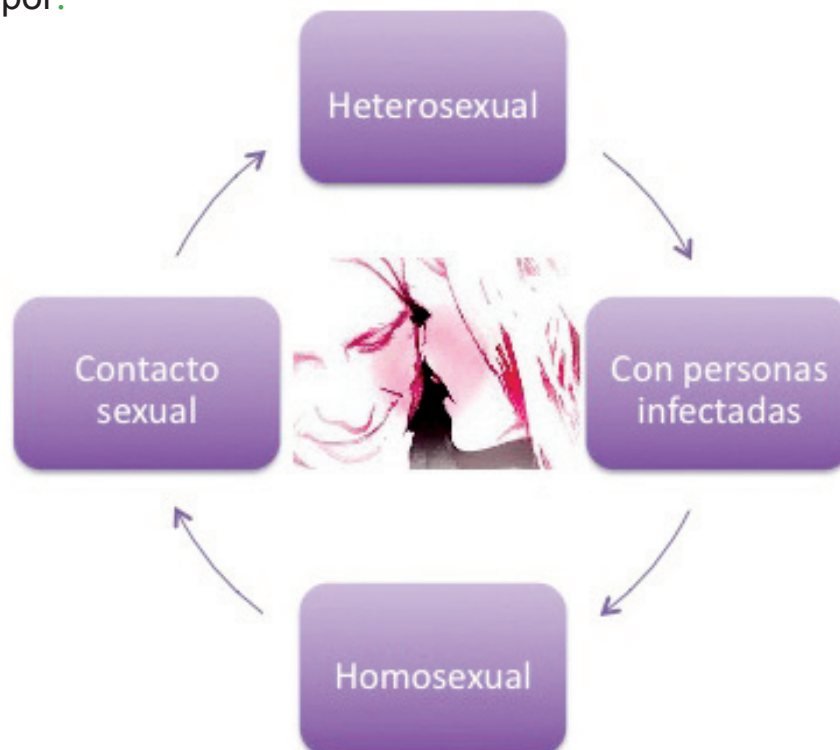
¿Cuáles son algunas de esas infecciones de transmisión sexual?

- Hepatitis B
- Sífilis
- Sífilis
- VIH
- Sífilis
- Moniliasis
- Gonorrea
- Herpes genital



¿Cómo se transmiten las ITS?

Se Transmiten por:



Características de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

ITS

- Son prevenibles y curables, excepto las de origen viral, algunas son mortales.
- En las mujeres la mayoría no presentan síntomas.

¿Cuáles son los síntomas cuando se tiene una ITS?

Los signos y síntomas más frecuentes son variados. La persona puede sentir dolor abdominal o púbico, sangrado, ampollas o llagas, ardor al orinar, comezón en el área genital, úlceras, flujo vaginal anormal, supuración en el pene, etc.

Tienes que estar alerta si eso ocurre días después de una relación sexual no protegida, es urgente que acudas al establecimiento de salud más cercano.

Otros signos más generales, como infecciones inusuales, fatiga inexplicable, sudores nocturnos o pérdida de peso, requieren también consulta médica. Ten en cuenta que, en alguna de ellas, el portador puede infectar a otra persona aun sin presentar síntomas visibles.

¿Cómo se pueden prevenir las ITS?

La «buena» noticia es que las ITS se pueden prevenir, y muchas de ellas, se pueden curar con tratamiento médico.

Entre las medidas de prevención están:

- La abstinencia sexual
- La fidelidad mutua de personas no infectadas
- El uso correcto de condones masculino o femenino



¿Qué es el VIH?

Este virus destruye las defensas del cuerpo que ayudan a luchar con las enfermedades

V	Virus	Agentes infecciosos que se absorben a las células del organismo.
I	Inmuno deficiencia	Ataca el sistema de defensa del cuerpo y lo debilita.
H	Humana	El virus necesita el cuerpo humano para su reproducción.

¿Qué es el SIDA?

El SIDA— es el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida— este se manifiesta cuando el organismo está bien debilitado y es atacado por otros microbios que se aprovechan de eso. Es la última etapa de la enfermedad.

S	Síndrome	Conjunto de síntomas en vez de una sola enfermedad
I	Inmuno	Resistencia o protección de enfermedades
D	Deficiencia	Carencia de esa protección
A	Humana	Algo que se contrae, con lo que no se nace.

¿Cómo se transmite el VIH?

Se transmite por Vía:



Luego, a través del sistema circulatorio (sangre) o linfático (ganglios) se riega por todo el organismo, produciendo una infección.

¿Cuáles son los signos y síntomas del SIDA?





¿Cómo podemos evitar tener el VIH?

PREVENCIÓN

Teniendo una **pareja sexual exclusiva** que no esté infectada. Previamente, se debe comprobar a través de un examen que ambos no tienen el virus.

Usando el **CONDÓN o preservativo** de manera correcta y en todas las relaciones sexuales. Si se tienen relaciones sexuales con penetración (vaginal, en la boca o en el ano) utilizar siempre el **CONDÓN** en forma correcta y en todas las relaciones sexuales. Además si hay otras ITS que producen heridas se favorece la infección.

Es muy importante aprender a “negociar” la utilización del **CONDÓN** con todas las parejas sexuales, principalmente las mujeres, que tienen más posibilidades de infectarse. **EI CONDÓN** es una de las formas más seguras para no contraer el VIH.

No teniendo relaciones sexuales vaginales y/o anales (abstinencia). No tener relaciones sexuales es la forma más segura de no adquirir el virus por vía sexual. Esta forma de prevención puede ser temporal o definitiva.

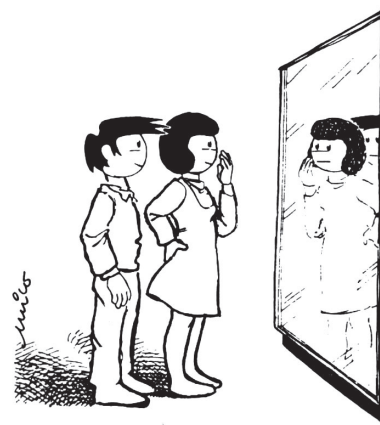
Materiales de lectura: 8

Autocuidado para las mujeres de las comunidades

¿Qué es el autocuidado para las mujeres?

El autocuidado

Implica la satisfacción de necesidades físicas, emocionales y sociales de cada persona cuando se las proporciona ella misma. Esto involucra directamente la práctica de actividades que se realizan en beneficio personal, con el fin de mantenerse de una mejor forma cada día en su diario vivir.



Las mujeres han dedicado tiempo para todo y para todos, especialmente para el cuidado y la atención a los demás. Por su rol reproductivo son madres, esposas, con ocupaciones y profesionales. Todo ello, ha marcado profundamente la actitud de las mujeres a no cuidarse a sí mismas y a no compartir responsabilidades con los hombres, y sobre todo a no dedicar tiempo al cuidado de su salud, y su cuerpo, a conocerse, a atender su desarrollo personal y su vida, es decir, a no atender su autocuidado.

El autocuidado de las mujeres y de los hombres para protegerse de las ITS y el VIH es importante para ello, debes:

- Conocer bien nuestros genitales y su funcionamiento.
- Tener hábitos de limpieza (lavar bien los genitales, cambiarse la ropa interior todos los días, etc.).
- Cambiarse las toallas con regularidad durante la regla en el caso de las mujeres.
- Practicar una correcta higiene personal antes y después de las relaciones sexuales, utilizando agua y jabón.
- Revisar si hay presencia de fluidos extraños o malolientes en nuestros genitales, y buscar atención médica urgente.
- Chequear si aparece alguna lesión, llaga, grano, dolor, ardor en nuestros genitales; y visitar al médico(a) inmediatamente.
- Evitar tener relaciones sexuales sin condón, si aún no se ha completado el tratamiento médico.
- Cuando aparece una infección de transmisión sexual, llevar inmediatamente a la pareja para que reciba también tratamiento.

- Hacernos el autoexamen de los testículos o los senos, 1 vez al mes.
- Estar atento(a) a cualquier cambio de la orina: la frecuencia, el color, una sensación de urgencia de orinar, o si se siente dolor o ardor al orinar.
- Acudir a la unidad de salud cuando algo parezca no estar bien en nuestros genitales, su funcionamiento o se tenga algún problema de tipo sexual.
- Conversar con una persona de confianza del establecimiento de salud sobre nuestras dudas e inquietudes sobre sexualidad.
- Buscar información confiable y verdadera sobre la sexualidad y sus manifestaciones.
- Si no se tienen relaciones sexuales o si ambos miembros de la pareja son fieles y no están infectados, se evitan las infecciones de transmisión sexual y el VIH.
- Realizarse la prueba del VIH si se ha tenido alguna conducta riesgosa
- Acudir con la pareja al médico(a), para que aconseje cuál método utilizar para evitar los embarazos.
- No realizar prácticas sexuales de alto riesgo para un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (el coito interrumpido, el ritmo, como tener relaciones con varias personas, no usar condón, etc.).
- No permitir que nos presionen o manipulen para realizar ciertas prácticas sexuales que no queremos o que nos harían sentir incómodos(as).
- Aprender a cuidarnos si tenemos VIH y cumplir con las indicaciones médicas.
- Combatir el estigma y discriminación especialmente contra las personas con VIH.



Mujeres de la comunidad ¡cuidémonos!
 Recuerden que autocuidarse es muy importante
 para mantener una vida saludable.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Infecciones de transmisión sexual



El término ITS, se refiere a la infección causada por cualquier microbio o virus, aunque la persona infectada no tenga ningún síntoma aparente. Antes se les llamaba enfermedades venéreas

La mayoría de estas infecciones tienen tratamiento y son curables, sin embargo algunas de ellas, como las producidas por virus, nunca se curan de manera definitiva, y aunque el microbio que las esté causando no está produciendo manifestaciones en el cuerpo. Esto facilita la transmisión de la infección a otras personas, porque la persona portadora se cree sana.

Aunque la eficiencia del uso del preservativo o condón ha sido puesta en duda en diversas ocasiones (dado que muchas de las ITS se infectan por vía cutánea o por medio de fluidos no directamente vinculados al coito), el condón no deja de ser una importante línea de defensa como barrera.

La prevención es la principal arma contra las ITS, por medio del uso del condón y la higiene adecuada, elementos necesarios para una sexualidad responsable y que reducen considerablemente el riesgo de transmisión de estas infecciones.

¿Cuál es la forma de transmisión?

Muchas infecciones de transmisión sexual son transmitidas a través de la mucosa del pene, de la vulva y menos a menudo por la boca. La membrana que cubre el glande del pene es una membrana mucosa (similar a los labios de la boca), por ello permite que se introduzcan ciertos virus o bacterias en el cuerpo.

La mayoría de las ITS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ITS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

Las vías de transmisión son:

- Por contacto sexual, heterosexual u homosexual con personas infectadas.
- Se localizan en los órganos genitales, en la boca, ano, recto, axilas, nariz, etc., dependiendo de dónde ocurre el contacto sexual con la persona infectada.
- Por material punzo-cortante mediante jeringas utilizadas por personas infectadas y por tatuajes y perforaciones con material contaminado

Entre la ITS más frecuentes, están:

- Sífilis
- Gonorrea
- Chancro blando o chancroide
- Clamidia
- Herpes genital
- Infección por VIH
- Virus de Papiloma Humano
- Hepatitis B
- Moniliasis

Los principales “factores de riesgo” para adquirir ITS son la exposición a ella.

- Tener una pareja sexual infectada.
- Tener varias parejas sexuales, ya que se relaciona con la mayor probabilidad de exposición y transmisión de las mismas.
- Tener relaciones cóitales sin protección.
- Tener prácticas sexuales de riesgo como anal, vaginal, oral sin condón.
- Uso de alcohol y drogas que promuevan conductas sexuales de alto riesgo.
- Existen infecciones como el VIH y la infección por hepatitis B que se pueden adquirir con material punzo-cortante infectado ya utilizado mediante tatuajes y perforaciones y no son precisamente por contacto sexual.
- Relaciones sexuales sin protección con personas desconocidas.
- Ser víctima de abuso sexual o violación por uno o varios agresores.

Características de las Infecciones de Transmisión Sexual

- Son prevenibles
- Son curables, excepto las de origen viral
- Algunas son mortales
- Son un medio facilitador para la transmisión del VIH
- En algunas ocasiones no presentan síntomas
- Si no se les da tratamiento indicado y oportuno presentan complicaciones a veces irreversibles

Vulnerabilidad de las mujeres de padecer ITS/VIH cuando ocurren desastres

En una situación de emergencia y post emergencia, la vida y el bienestar de muchas mujeres está amenazada. Se requiere de diversas acciones para asegurar la supervivencia, el cuidado y su protección.

Este contexto puede deberse a factores que se presentan especialmente en estos escenarios de desastres, entre ellos:

- Estrés después del desastre.
- Hacinamiento (por pérdida de viviendas).

Además, en estas situaciones se pueden presentar consecuencias negativas a la salud sexual y reproductiva.

Estas deben ser prevenidas para salvaguardar a la población en general y a la mujer en especial. Estas consecuencias negativas son:

- Aumenta el número de las relaciones sexuales sin protección.

- Aumenta el número de embarazos no deseados o no planificados.
- Aumentan las infecciones de transmisión sexual.
- Aumenta la violencia: Doméstica o Sexual

La tensión emocional que se vive, la frustración y la angustia ocasionan que las personas:

- Puedan volverse más violentas y agresivas sexualmente.
- Olviden o suspendan voluntariamente el uso de medidas de protección y prevención para embarazos no deseados, no planificados o enfermedades de transmisión sexual (uso de condones de látex y de anticonceptivos).
- Tengan mayor acercamiento físico y/o afectivo; y con ello aumenten las relaciones sexuales no deseadas y no protegidas.

Por ello, se tiene que orientar a toda mujer para tratar de evitar que se presenten los factores de riesgo relacionados con ITS/VIH o embarazos no planificados, como son:

- Múltiples compañeros(as) sexuales.
- Falta de habilidades para la negociación de sexo más seguro.

- No uso de protección en relaciones sexuales.
- Inicio temprano de relaciones sexuales.
- Consumo de alcohol y otras drogas.
- Deficiencias en calidad de información para prevención.



Usa protección en toda relación sexual que puedas tener para evitar las ITS/VIH

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Autocuidado de las mujeres en la comunidad para la prevención de las ITS VIH/Sida

Cuando se habla de autocuidado la decisión es tuya, particularmente al referirse al autocuidado en tu SSR.

En la revisión anterior se vio lo relacionado al VIH e ITS, se compartió sobre la transmisión de las infecciones.

Para que exista una infección en tu cuerpo, tuviste que involucrar a otra persona, ella pudo haber estado infectada por la ITS o por el VIH, ¿No te parece que te arriesgaste más de lo debido?

La práctica de autocuidado inicia por el respeto que tú te tienes a ti misma y, a tu cuerpo, no lo haces, ya es tiempo que inicies:

Practica:

- La abstinencia
- La fidelidad
- El buen uso del condón

Así mismo debes recordar lo siguiente:

- **La protección es fundamental**, solo se logra con el uso de preservativo masculino/condón, preservativo femenino o abstinencia sexual.
- **Negociar con tu pareja** para tomar acuerdos sobre el uso de métodos de protección y la importancia de que hables de este tema con tu pareja actual o futuras parejas.
- La importancia del cambio de **hábitos sexo cóitales** o de actitud de vida.

- **La importancia de fomentar el autocuidado/cuidado mutuo de salud**, haciendo énfasis en las medidas preventivas para reducción de riesgos.
- **La importancia de identificar prácticas de riesgos** personales en cuanto a la transmisión del VIH y otras ITS.
- **Informar que es importante** la consulta temprana ante la aparición de los primeros síntomas: flujo, prurito, disuria, ardor, secreción peniana, etc. Y la importancia sobre el cumplimiento del tratamiento indicado.
- La importancia de la **no discriminación por el VIH o sida**.
- La importancia de **la asistencia a controles** de seguimiento en el establecimiento de salud.

En situaciones de emergencia los cambios en la expresión de las emociones y el comportamiento de las personas reflejan la búsqueda de alivio a la tensión sostenida que se acumula en la medida en la que la situación se prolonga.

Procurar gratificación sexual es una forma relativamente frecuente que algunas personas adultas emplean para aliviar el estrés.

Por ello, tenemos que hacer esfuerzos para evitar las condiciones para que ocurran violaciones, abusos sexuales y otros tipos de violencia basada en género.

Las mujeres que viven en un entorno de emergencia tienen que estar conscientes de que el autocuidado en su salud es importante y dentro de ello, practicar medidas preventivas para evitar las ITS y el VIH, entre algunas de ellas se pueden mencionar:

AUTOUIDADO DE TU SALUD

Buscar cualquier acceso a información sobre la prevención de las ITS/ VIH.

Usar medidas de protección como negociación de uso de condón en las relaciones sexuales.

Hacerse la prueba voluntaria si ha tenido relaciones sexuales desprotegidas.

Buscar ayuda y tratamiento adecuado ante cualquier signo o síntoma de presencia de una ITS o del VIH.

Aprender a tomar las decisiones acertadas para evitar los factores que los ponen en riesgo de infección de ITS/VIH



Nosotras tenemos que autocuidar nuestra salud sexual y reproductiva, nadie lo hará por nosotras.

Actividad 5

Cuidemos nuestra salud sexual y reproductiva

TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Reconocer la importancia de la salud sexual y reproductiva
- Familiarizarse con la importancia de practicar la planificación familiar para la buena SSR.
- Comprender y promover una maternidad segura.
- Conocer la importancia de la sexualidad en las mujeres de la comunidad.
- Promover la importancia en cada mujer y hombre de cuidarse siempre y durante el climaterio.
- Familiarizarse con la prevención del cáncer en la mujer y del hombre.
- Reconocer la importancia de tomar en cuenta los temas de autocuidado, autoestima, habilidades para la vida y el proyecto de vida, derechos sexuales y reproductivos, prevención y atención de las ITS-VIH, prevención y atención de la violencia contra las mujeres como componentes importantes de la SSR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Reconozcan que la salud sexual y reproductiva nos educa, previene y brinda una atención adecuada para la salud integral de toda mujer y de todo hombre.
- Reconozcan las razones de una planificación familiar a través de la información, que les permita a las mujeres planificar el número

y espaciamiento de hijos para mejorar su calidad de vida.

- Reconozcan los elementos básicos de la maternidad segura
- Identifiquen los aspectos más importantes de la sexualidad para que sea saludable
- Reconozcan la importancia de llevar un control de salud durante su climaterio
- Prevengan los cánceres de la mujer y del hombre.

CONTENIDO:

Salud sexual y reproductiva

- Planificación Familiar
- Maternidad segura
- Sexualidad
- Climaterio
- Cánceres del aparato reproductor masculino y femenino

MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo 10
- Material de apoyo 11
- Material de apoyo 12
- Material de lectura 9
- Pelota
- Tarjetas de diferentes colores
- Cartulina de diferentes colores
- Papelógrafo

PROCEDIMIENTO PREVIO:

- Preparar las tarjetas con dibujo de pareja sonriente, la definición de SSR y con los componentes de la SSR
- Elaborar el dado con rótulos y tarjetas grandes con información
- Elaborar dos tarjetas grandes y los dibujos sobre componentes de SSR.

DESARROLLO:

- 1). a jornada da inicio de la siguiente manera; se da la bienvenida a todas y todos con la dinámica del sombrero

Dinámica motivacional: El sombrero

Se presenta, mi nombre es Ana y debajo de mi sombrero traigo a Rambo, y luego la siguiente participante dice el nombre de otra película has que todas se presentan.

- 2). Se coloca en un papelógrafo el dibujo de una pareja sonriente y se entrega a las participantes tarjetas de colores con componentes de la SSR, y cada una coloca la tarjeta alrededor de la pareja y explica si el contenido de la tarjeta es parte de la SSR y como ayuda a una vida mejor. (Material de apoyo 10).
- 3). La facilitadora, retroalimenta el tema y explica, que es la salud sexual y reproductiva y hace énfasis en su importancia.
- 4). Se realiza la dinámica de la pelota al cuello y se explica en qué consiste

Dinámica motivacional: La pelota al cuello

Se hace un círculo con todas las personas participantes de pie. La persona que coordina se pone la pelota entre la quijada y el hombro se acerca a la persona que tiene a la par y le pasa la pelota también entre la quijada y el hombro Ninguna de las dos personas debe ayudarse con las manos . El juego termina cuando todas las participantes hayan recibido y entregado la pelota,

5. Seguidamente se pide a las mujeres que se sienten formando un círculo. Una voluntaria, toma el dado y lo tira. Lee en rótulo de la cara que salió y pide a otra voluntaria que cuente lo que sabe. Luego, la facilitadora, muestra la tarjeta grande y amplía el tema. El juego se repite hasta que se hayan visto todos los lados del dado. (Materiales de apoyo 11 y 12).
6. Finaliza la actividad con la realización de la dinámica motivacional Ranitas al agua y la entrega de material de lectura.

Dinámica motivacional: Ranitas al agua.

La facilitadora traza un círculo grande y alrededor de éste se colocan las participantes. Cuando la facilitadora diga "Ranitas al agua", los participantes deben saltar dentro del círculo. Cuando diga "a la orilla", todos deben saltar fuera del círculo. Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a las participantes. La jugadora que ejecuta un movimiento diferente al ordenado, será excluida del juego, y si se puede, se le pone penitencia.

Materiales de apoyo: 10
Componentes de la Salud Sexual y Reproductiva

Dibujo de una pareja sonriente



Tarjeta grande con el rótulo "Salud sexual y reproductiva"

Salud sexual y reproductiva

Tarjetas de colores con componentes de salud sexual y reproductiva:

Derechos sexuales reproductivos

Equidad en hombres y mujeres

Prevención y atención de la violencia sexual y contra las mujeres

Sexualidad Saludable

Bienestar físico

Atención de la SSR de los hombres

Tarjetas de colores con componentes de salud sexual y reproductiva:

Educación sexual y SSR en la adolescencia

Prevención y atención de las ITS

Prevención y atención del VIH- sida

**Prevención y atención del cáncer
cérvico uterino, mama y próstata**

Atención de la SSR en adulto mayor

Maternidad segura

Tarjetas de colores con componentes de salud sexual y reproductiva:

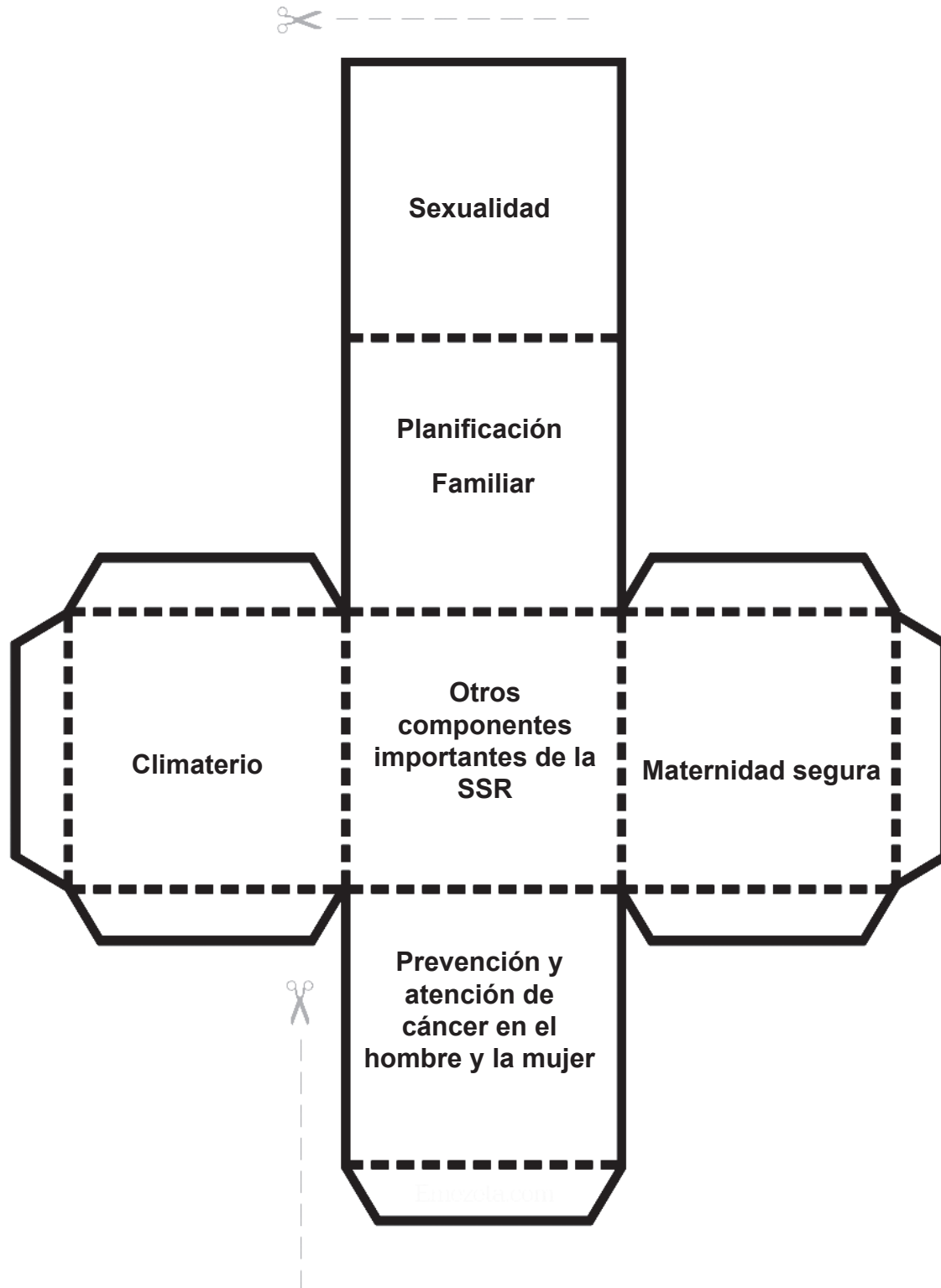
**Prevención y atención del climaterio
en mujeres y hombres**

Planificación Social

Bienestar social

Bienestar emocional

Material de apoyo: 11
Componentes de la salud sexual y reproductiva
Rótulos para colocar en un dado de papel



Tarjetas grandes de colores del tamaño de una página

Componentes de la salud sexual y reproductiva

Planificación familiar

¿A qué se refiere la planificación de la familia?

Es cuando cada pareja elige con libertad y voluntariamente, en qué momento desea tener hijos, y cuantos quiere tener, utilizando los métodos de planificación familiar.

La planificación familiar permite:

- El espaciamiento de los embarazos
- Previene embarazos:
 - No deseados o no planificados
 - Muy frecuentes
 - A edad muy temprana
 - En edad avanzada

¿Cuáles son los métodos que nos ayudan para planificar la familia?

Las pastillas las toma la mujer "duermen" el ovario e impiden que haya embarazo

- Sobre con 21 pastillas que contienen hormonas
- Sobre con 28 pastillas: 21 pastillas que contienen hormonas y 7 pastillas de color café con hierro.



Anticonceptivos en inyecciones

- Son inyecciones que duran hasta tres meses
- Se aplican cada dos o tres meses según el tipo de inyección



Dispositivo Intrauterino (DIU)

- Es un método temporal y se introduce en el cuello de la matriz en la mujer

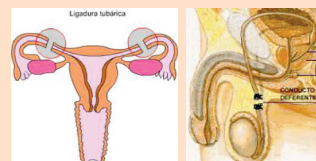


Condomes masculinos y femeninos

- Son métodos que además protegen contra las ITS VIH-Sida

Esterilización femenina y masculina

- Son métodos permanentes que necesitan una operación médica



Maternidad segura

Toda mujer tiene derecho a decidir si se embaraza y da a luz, tiene derecho a recibir asistencia médica durante el embarazo, parto y después del parto, para no correr riesgos de sufrir enfermedades o lesiones severas.

Así también el (la) recién nacido(a) debe recibir la atención y cuidados necesarios. Su pareja, familia y amigos son responsables de apoyarla para que ella tenga bienestar.



Toda embarazada necesita:



Controlar su embarazo



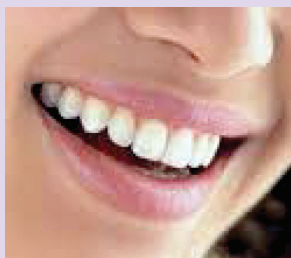
Aplicarse vacunas para el tétano



Prepararse para parto en el hospital



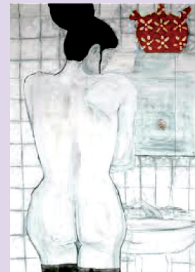
Alimentación balanceada



Cuidado de la boca



Hacerse la prueba de VIH



Auto- cuidarse su SSR



Prevenir las ITS- VIH-sida

¿Qué Signos de peligros tenemos que vigilar en el embarazo?

- Sangrado
- infección de orina
- Desnutrición o sobre peso
- Presión arterial alta
- Le an ataques y temblores
- Leduele la cabeza
- Sale líquido por la vagina
- No se siente que mueve el feto
- Calentura
- Tiene hinchada la cara, manos y pies
- Fuerte en el vientre
- Visión borrosa
- Diabetes
- Mide menos de un metro y medio

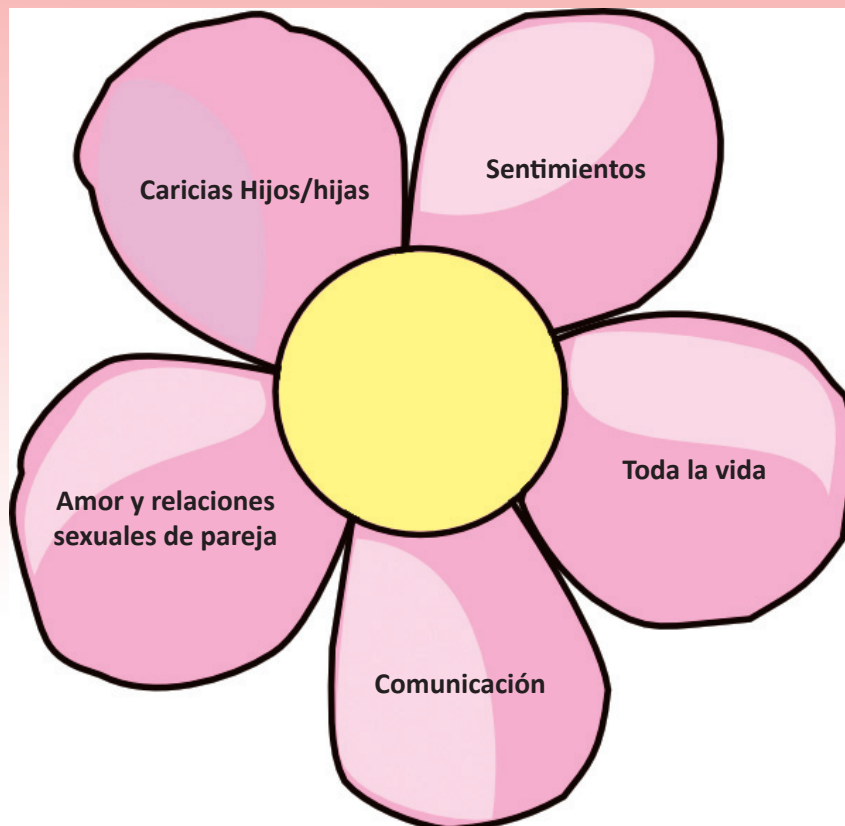
Sexualidad

Se relaciona con nuestro cuerpo, emociones, caricias, atracción sexual, muestras de afecto a la pareja, así como a los amigos y nos beneficia porque nos permite encontrar pareja y disfrutar responsablemente.

La vivimos de acuerdo a nuestras costumbres.



Palabras relacionadas con la sexualidad



Climaterio

A partir de los 45 años, en la mujer aparece el climaterio. Se da la menopausia o cese de la menstruación y final de la etapa reproductiva.

¿Qué síntomas se pueden presentar con el climaterio?

- Ansiedad, Decaimiento, insomnio, Sudoración
- Pérdida del apetito, dolor en los huesos y articulaciones, tendencia a la obesidad y cambios en la piel.
- Falta de concentración, irritabilidad, pérdida del interés, depresión, mal humor, reducción de la productividad y falta de confianza en sí misma.

En el hombre también se presenta el climaterio, unos años más tarde. Y también puede presentar pérdida del bienestar, ansiedad, etc. Ellos continúan siendo fértiles hasta el final de la vida.

Hombres y mujeres que han conservado un estilo de vida saludable y solicitan ayuda médica, pasan esta etapa de mejor forma y continúan con una vida sexual saludable.

Persona Adulta mayor (A partir de 60 años):

- Hombres y mujeres continúan la vida sexual hasta el final de su vida.
- Los hombres termina su etapa reproductiva y sexual hasta el final de la vida.
- Un estilo de vida saludable ayuda a cuidar la salud sexual y reproductiva.
- Practicar actividades físicas y ocuparse en algo que te guste de ayudará al bienestar.

**HAZ EJERCICIO,
MANTENTE SIEMPRE ACTIVA
Y CON PENSAMIENTOS POSITIVOS**

Prevención y atención de cáncer cérvico uterino, mama y próstata

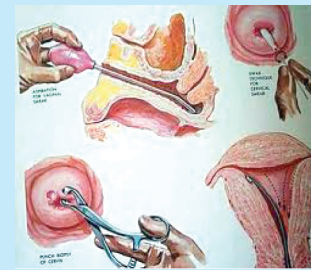
Nos referimos al cáncer en el útero o matriz y las mamas en la mujer, y en la próstata en el hombre, que es el crecimiento anormal de células.

Si seguimos las recomendaciones y los cuidados, tratamientos y exámenes que deben realizarse para mantener la salud sexual y reproductiva de hombres y mujeres, prevenimos el cáncer.

Por esa razón es importante ir a los controles médicos para cuidar nuestra **SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, NOS BENEFICIA PORQUE PODEMOS SALVAR NUESTRAS VIDAS.**

¿Cómo puede detectarse a tiempo el Cáncer cérvico uterino?:

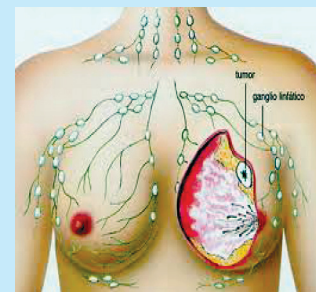
- Recibir información sobre cáncer de la matriz
- Realizarse toma de la citología vaginal cada año.
- Consultar con el personal de salud más cercano.



El Cáncer de cuello de la matriz es prevenible, si se detecta a tiempo

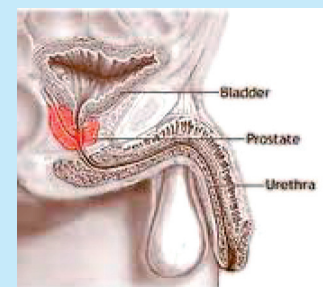
¿Cómo puede detectarse a tiempo el Cáncer de la mama?:

- Consiste en un crecimiento anormal y desordenado del tejido de la mama. Puede ocurrir en mujeres y hombres.
- La mayoría de los casos de cáncer de mama pueden ser curados, siempre y cuando la enfermedad sea detectada en etapa temprana.



¿Cómo puede detectarse a tiempo el Cáncer próstata?:

Consiste en un crecimiento anormal y desordenado del tejido de la próstata. Obstruye la salida de orina. Debe consultarse inmediatamente a la Unidad de salud si se tienen dificultad al orinar o se presenta dolor



Otros componentes importantes de la SSR



Autocuidado, ya es la hora que tú como mujer fortalezcas tu autoestima y te ocupes más de ti. Debes dedicar tiempo al cuidado de tu salud, de tu cuerpo, a conocerte, a atender tu desarrollo personal y tu vida, es decir, a atender tu autocuidado.



Autoestima, romper esquemas de represión y opresión que te han hecho mucho daño será difícil pero no imposible. Debes trabajar en fortalecer tu autoestima valorando tus capacidades y cualidades que tienes y sobre las cuales te podrás a desarrollar en todos los ámbitos de tu vida.



Habilidades para la vida, al descubrir que puedes o no hacer algo, te servirá para conocerte a ti misma, desarrollar tus debilidades y potenciar tus valores y fortalezas, salir adelante y lograr tus propósitos.



Proyecto de vida, haz un alto en el camino y recapacita qué estoy haciendo y hacia dónde voy, qué estoy logrando cómo estaré en el futuro si sigo como voy, esto te ayudará a replantear tus propósitos y mejorar tu vida.



Derechos sexuales y reproductivos, cuando tú tienes claridad de cuáles son tus derechos, tienes la ventaja de luchar por que se te respete como persona. Y si no los conoces busca ayuda.

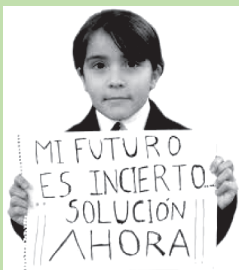
Otros componentes importantes de la SSR



Prevención y atención de las ITS-VIH, contar con la información sobre qué son las ITS y el VIH puede salvar tu vida y la de tus seres queridos. Algunas ITS son curables pero otras no. Tu vida es muy valiosa cuídala, practica la abstinencia, posterga las relaciones sexuales o protégete cuando las tengas.



Prevención y atención de la violencia contra las mujeres, todos los seres humanos nacemos con iguales derechos. Ninguna persona debe ejercer presión sobre otra para obligarla a hacer lo que ella no quiera, incluyendo la presión de tipo sexual. Si en algún momento estás en este caso, debes buscar ayuda rápida.



Educación en SSR, es tu derecho recibir información sobre la SSR que ofrecen en todas las unidades de salud, que te ayude para el cuidado de tu salud y prevengas cualquier riesgo o daño que pueda ocasionarte a tu cuerpo por falta de conocimientos. Acude a la unidad de salud más cercana e infórmate.



SSR de hombres y adolescentes, generalmente tanto los hombres como los adolescentes acuden poco a los establecimientos de salud, por ello debemos nosotras contribuir a que se autocuiden su SSR: fomentémosles valores y la responsabilidad de su práctica sexual.

Material de lectura: 9

Salud Sexual y Reproductiva

¿Qué es Salud Sexual y Reproductiva?

Es el bienestar físico, emocional y social, y no solamente la ausencia de enfermedades con relación al aparato reproductivo de hombres y mujeres, que les permita la posibilidad de llevar una vida sexual y reproductiva satisfactoria.

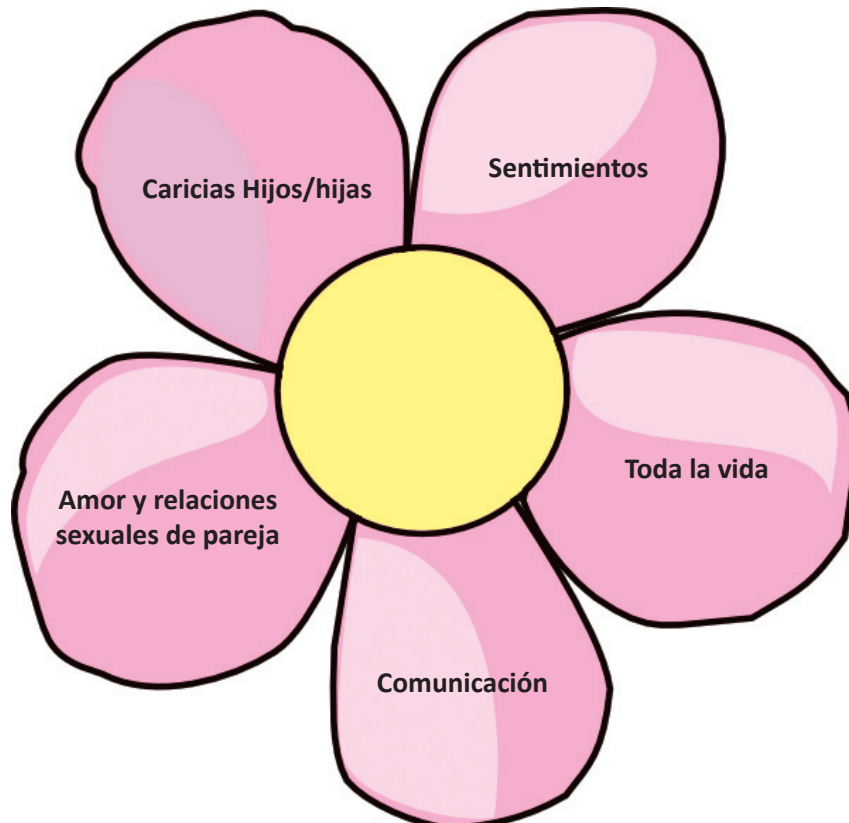
Para comprender la salud sexual y reproductiva debemos saber cuáles son sus componentes:

Sexualidad:

Se relaciona con nuestro cuerpo, emociones, caricias, atracción sexual, muestras de afecto a la pareja, así como a los amigos y nos beneficia porque nos permite encontrar pareja y disfrutar responsablemente. La vivimos de acuerdo a nuestras costumbres.



Palabras relacionadas con la sexualidad



Planificación familiar:

Cada pareja puede elegir en qué momento desea tener hijos, y cuantos quiere tener utilizando los métodos de planificación familiar.



La planificación familiar previene:

Embarazos planeados o no:

- A edad muy temprana
- En edad avanzada
- Muy frecuentes

¿Cuáles son los métodos que nos sirven para planificar la familia?

Las pastillas, las toma la mujer, duermen los ovarios e impiden que haya embarazo

- Se cuenta con:
- Sobre con 21 pastillas que contienen hormonas
- Sobre con 28 pastillas: 21 pastillas que contienen hormonas y 7 pastillas de color café con hierro.



Anticonceptivos en inyecciones

- Son inyecciones que duran hasta tres meses
- Se aplican cada dos o tres meses según el tipo de inyección



-Dispositivo Intrauterino (DIU)

Es un método temporal y se introduce en el cuello de la matriz en la mujer

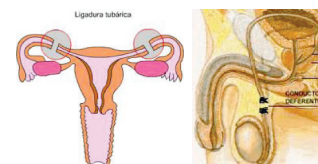
Condomes masculinos y femeninos

Son métodos que además protegen contra las ITS VIH-Sida



Esterilización femenina y masculina

Son métodos permanentes que necesitan una operación médica



Maternidad segura

Toda mujer tiene derecho a decidir si se embaraza y da a luz, debe recibir asistencia médica durante el embarazo y parto y después del parto, para no correr riesgos de sufrir enfermedades o lesiones severas, así como también la atención y cuidados del (la) recién nacido(a). es necesario que su pareja familia y amigos se involucren y le den todo el apoyo necesario.



¿Cómo podemos promover la salud materna?

Toda embarazada necesita:



Controlar su embarazo



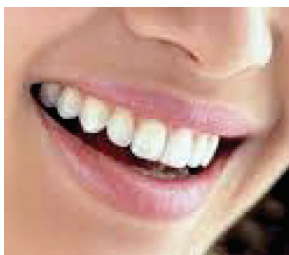
Aplicarse vacunas para el tétano



Prepararse para parto en el hospital



Alimentación balanceada



Cuidado de la boca



Hacerse la prueba de VIH



Auto- cuidarse su SSR



Prevenir las ITS- VIH-sida

¿Qué Signos de peligro que tenemos que vigilar en el embarazo?

- Sangrado
- Infección de orina
- Visión borrosa
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Desnutrición o sobrepeso
- Calentura
- Sale líquido por la vagina
- No se siente que se mueve el feto
- Tiene hinchada la cara, manos y pies
- Le dan ataques y temblores
- Mide menos de 1 metro y medio
- Tiene palidez y la respiración forzada
- Le duele la cabeza y mira chispas
- Fuerte dolor en la parte baja del vientre



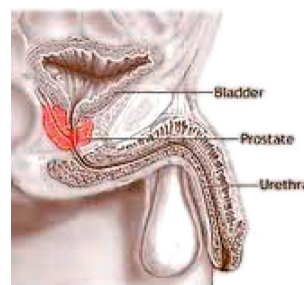
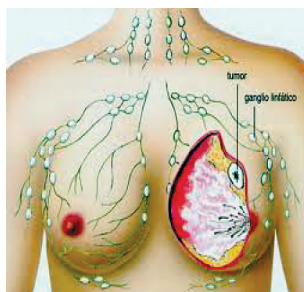
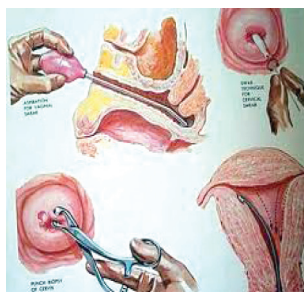
Toda mujer embarazada tiene que acudir a los controles prenatales en la unidad de salud de su comunidad.

Prevención y atención de cáncer cérvico uterino, mama y próstata.

El cáncer

Nos referimos al cáncer en el útero o matriz y las mamas en la mujer y en la próstata en el hombre y es el crecimiento anormal de células. Si seguimos las recomendaciones y los cuidados, tratamientos y exámenes que deben realizarse para mantener la salud sexual y reproductiva de hombres y mujeres, prevenimos el cáncer.

Por esa razón es importante ir a los controles médicos para **CUIDAR NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, NOS BENEFICIA PORQUE PODEMOS SALVAR NUESTRAS VIDAS.**



¿Cómo puede detectarse a tiempo el Cáncer cérvico uterino?

- Recibir información sobre cáncer de la matriz
- Realizarse toma de la citología vaginal cada año.
- Consultar con el personal de salud más cercano.

Climaterio

A partir de los 45 años, en la mujer aparece el climaterio. En esa etapa experimenta la menopausia que significa el cese de la menstruación y final de la etapa reproductiva. Puede presentar algunos síntomas como sudoración, ansiedad, etc.

En el hombre también se presenta el climaterio, unos años más tarde. Y también puede presentar pérdida del bienestar, ansiedad, etc. Ellos continúan siendo fértiles hasta el final de la vida.






Hombres y mujeres que han conservado un estilo de vida saludable y solicitan ayuda médica, pasan esta etapa de mejor forma y continúan con una vida sexual saludable.

Las personas adultas mayores (A partir de 60 años):

- Hombres y mujeres continúan la vida sexual hasta el final de su vida.
- Los hombres termina su etapa reproductiva hasta el final de la vida
- Un estilo de vida saludable ayuda a cuidar la salud sexual y reproductiva y en general.
- Practicar actividades físicas y ocuparse en algo que te guste ayudará al bienestar.

Otros componentes importantes de la SSR

	<p>Autocuidado, ya es la hora que tú como mujer fortalezcas tu autoestima y te ocupes más de ti. Debes dedicar tiempo al cuidado de tu salud, de tu cuerpo, a conocerte, a atender tu desarrollo personal y tu vida, es decir, a atender tu autocuidado.</p>
	<p>Autoestima, romper esquemas de represión y opresión que te han hecho mucho daño será difícil pero no imposible. Debes trabajar en fortalecer tu autoestima valorando tus capacidades y cualidades que tienes y sobre las cuales te podrás a desarrollar en todos los ámbitos de tu vida.</p>
	<p>Habilidades para la vida, al descubrir que puedes o no hacer algo, te servirá para conocerte a ti misma, desarrollar tus debilidades y potenciar tus valores y fortalezas, salir adelante y lograr tus propósitos.</p>
	<p>Proyecto de vida, haz un alto en el camino y recapacita qué estoy haciendo y hacia dónde voy, qué estoy logrando cómo estaré en el futuro si sigo como voy, esto te ayudará a replantear tus propósitos y mejorar tu vida.</p>

	<p>Derechos sexuales y reproductivos, cuando tú tienes claridad de cuáles son tus derechos, tienes la ventaja de luchar por que se te respete como persona. Y si no los conoces busca ayuda.</p>
	<p>Prevención y atención de las ITS-VIH, contar con la información sobre qué son las ITS y el VIH puede salvar tu vida y la de tus seres queridos. Algunas ITS son curables pero otras no. Tu vida es muy valiosa cuídala, practica la abstinencia, posterga las relaciones sexuales o protégete cuando las tengas.</p>
	<p>Prevención y atención de la violencia contra las mujeres, todos los seres humanos nacemos con iguales derechos. Ninguna persona debe ejercer presión sobre otra para obligarla a hacer lo que ella no quiera, incluyendo la presión de tipo sexual. Si en algún momento estás en este caso, debes buscar ayuda rápida.</p>
	<p>Educación en SSR, es tu derecho recibir información sobre la SSR que ofrecen en todas las unidades de salud, que te ayude para el cuidado de tu salud y prevengas cualquier riesgo o daño que pueda ocasionarte a tu cuerpo por falta de conocimientos. Acude a la unidad de salud más cercana e infórmate.</p>
	<p>SSR de hombres y adolescentes, generalmente tanto los hombres como los adolescentes acuden poco a los establecimientos de salud, por ello debemos nosotras contribuir a que se autocuiden su SSR: fomentémosles valores y la responsabilidad de su práctica sexual.</p>

La salud sexual y reproductiva es importante para hombres y mujeres para tener una vida mejor y por esa razón, tenemos que atenderla.

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

Componentes de la SSR

¿Qué es Salud Sexual y Reproductiva (SSR)?

Se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR).¹⁰

Implica que las personas tienen derecho a una vida sexual responsable, satisfactoria y sin riesgos, y el derecho y la libertad de reproducirse, cuando, con quien y con qué frecuencia. ¹¹

La salud reproductiva, como parte de la salud integral del ser humano, es un derecho cuyo concepto, abarca la atención antes de que la mujer se embarace, durante la gestación y posteriormente en el postparto, porque así permitirá que se prevengan y detecten problemas que pudieran terminar en una emergencia obstétrica.

La salud sexual es un componente de la salud reproductiva en su contexto más amplio. La educación de la sexualidad conforma un proceso de adquirir información y formar actitudes y valores positivos, con respecto al sexo en hombres y mujeres.

Los temas prioritarios que aborda **la Salud Sexual y Reproductiva**, son:

- Salud Materna
- Planificación Familiar
- Cáncer Cérvico Uterino, de mama y próstata
- Prevención y tratamiento de la ITS/VIH-Sida
- Atención de SSR en adolescentes
- Prevención de la violencia basada en género

Además comprende la atención obstétrica de emergencia, las respuestas a la violencia por motivos de género, los servicios que mitigan los efectos de los abortos inseguros.

10. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Módulo 2 Componente Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes. Pág. 43

11. Ibídem. Pág. 43

La atención en salud reproductiva en situación de crisis por cualquier evento, constituye una necesidad primaria, al igual que los alimentos, el refugio, la higiene y otros componentes esenciales de la atención médica básica.

Disponer de servicios integrales de salud reproductiva en cualquier situación permitiría evitar muchas muertes innecesarias. Es de vital importancia incrementar los esfuerzos para garantizar la inclusión de los medicamentos y artículos de salud reproductiva adecuados en la lista de fármacos básicos que permitan ofrecer la atención necesaria y distribuir los suministros requeridos.

Es importante mantenerse informado sobre todo lo relacionado a la Salud Sexual y Reproductiva (SSR), en particular sobre la salud materna para que hombres y mujeres aprendan a auto-cuidarse la salud y la de su familia.

Orientar que cuando sucede un evento de desastre no olviden que tienen que cuidar siempre de su Salud Sexual y Reproductiva (SSR):

Cumple con tus responsabilidades



Atiende tu embarazo



Busca ayuda cuando la necesites



Negocia tu protección



Chequeo médico



Previene el cáncer de mamas



Previene el cáncer de matriz

DESARROLLO DEL CONTENIDO

ACTIVIDAD

TERCERA PARTE: para Mujeres, adolescentes y jóvenes

1 ¿Qué hacer ante un desastre natural?

TERCERA PARTE

Actividades

recreativas y educativas

para Mujeres, adolescentes y jóvenes



TIEMPO APROXIMADO: 2 horas

PROPOSITO:

- Disminuir los riesgos de los integrantes de la comunidad, manejando información y poniendo en práctica medidas que les ayuden a responder en cada emergencia.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Que los y las participantes:

- Se preparen junto con la comunidad ante una situación de emergencia como terremotos e inundaciones.

CONTENIDO:

- Prevención de desastres ante inundaciones, deslaves o terremotos
- Información para manejar la situación de albergues en el caso que lo haya

MATERIALES DE APOYO:

- Bola de lana
- Material de lectura 1 sobre prevención de desastres.

DESARROLLO:

- 1). Iniciar con el saludo y motivación para lograr que el grupo se integre y participe alegremente, se realiza la dinámica de la telaraña,

Dinámica motivacional:

La telaraña:

El facilitador les da la bienvenida y le entrega a uno de ellos la bola de cordel o lana; éste tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña y su comida favorita.

El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña. Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela a aquel que se la envió hasta volver hacer la bola.

- 2). Para continuar la actividad, se forman 3 grupos cada grupo trabajará diferente áreas: terremotos, inundaciones e ideas para organizar un albergue que sea más amigable. Cada persona recibe el material de lectura sobre los temas, que le servirá para el trabajo en grupos.

Con el grupo de los terremotos se trabajará las preguntas:

- ¿Qué hacer antes de un terremoto?
- ¿Qué hacer durante el terremoto?
- ¿Qué hacer después del terremoto? ,

- Se escribe en los paleógrafos.
- El grupo preparará las rutas de evacuaciones de su comunidad
- Identifica lugares que permitan estar a salvo: canchas, patios, lugares altos, etc. y luego cada persona elabora un plano de su casa, marcando las rutas de salida más seguras y rápidas, manteniendo las rutas libre de obstáculos como: sillas, mesas, armarios,

El grupo de las inundaciones:

- ¿Qué hacer antes de la inundación?
- ¿Qué hacer durante la inundación?
- ¿Qué hacer después de la inundación?
- Anotan lluvias de idea en paleógrafos,
- El grupo preparara las rutas de evacuaciones de su comunidad y su casa, marca rutas de salida más seguras y rápidas, para mantener las rutas libre de obstáculos,
- Identifica los lugares más altos de la localidad, que no puedan ser inundados, así como las rutas de acceso a los refugios temporales.

El grupo que aporta para la organización de un albergue:

- El mejor lugar de la comunidad para convertirlo en albergue
- Ideas para dar oportunidad para que cada familia permanezca junta.

- Ideas para que se elijan los dirigentes y se tomen las mejores decisiones, tomando en cuenta a hombres y a mujeres.
- Ideas para que tomen en cuenta las necesidades de mujeres y necesidades de hombres
- Ideas para atender mejor las necesidades médicas de niños, niñas, hombres y de mujeres.
- Anotan lluvias de idea en paleógrafos

3). Al finalizar, en plenaria cada grupo expone y se retroalimenta, utilizando el material de lectura.

***Dinámica motivacional:
La caja de tareas -***

Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo : cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes en círculo hacen circular la caja de mano en mano y cada participante toma una tira, al terminar de circular la caja, cada participante realiza su tarea con el apoyo de los y las demás.

4). Entre todos establecen el compromiso personal de poner en práctica lo aprendido, para que en un evento natural futuro, el desastre sea mitigado y no se pierdan vidas humanas.

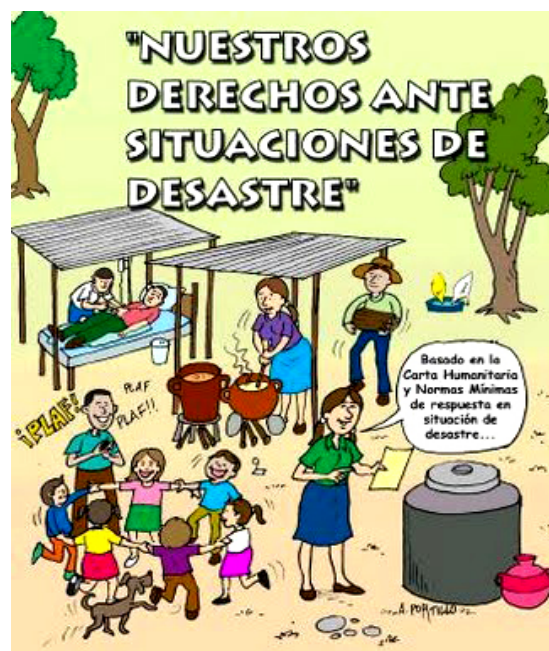
Materiales de lectura: 1

Preparándonos para una emergencia

SUGERENCIAS IMPORTANTES

Tomar en cuenta antes y durante las evacuaciones:

- **Para garantizar la seguridad de los bienes.** No arriesgarse por salvar los bienes a menos que sea estrictamente necesario. Normalmente son las mujeres las que tienen sus bienes productivos en la casa (animales, tienda, comercio, comida), por lo que no quieren abandonarlos, es necesario contar con estrategias que permitan poner a salvo los bienes o garantizar su seguridad.
- **En el caso de las personas** no se debe esperar comportamientos heroicos por el hecho de ser hombres.
- **En las zonas de riesgo,** tener a mano y protegidos sus documentos personales y familiares.
- **La autoridad en ese momento puede variar** (quizá el hombre que normalmente toma las decisiones no está presente) cualquiera de los 2 cónyuges, o cualquier otro adulto, debe poder y saber tomar decisiones).
- **La comunidad tiene que tener perfectamente identificadas las personas** con capacidades especiales y la estrategia para su evacuación.
- **Se tiene que considerar por parte de las instituciones, la población a la que pretendemos evacuar:** su cultura, lenguaje, sus relaciones de género (ejemplo: cultura en la que las mujeres no deben salir solas o en compañía de hombres, etc.). En casos donde las mujeres no pueden salir solas, es importante realizar simulacros para que se acostumbren a abandonar los lugares de peligro sin la ayuda o compañía de los hombres.
- **Es necesario contar con personal femenino en las instituciones** que realicen la evacuación para que pueda atender a las otras mujeres y prestar ayuda con más confianza, además de prevenir, evitar y castigar cualquier tipo de abuso o acoso ya sea verbal o físico.



SUGERENCIAS IMPORTANTES

Si la emergencia es un terremoto

Antes del terremoto

- Debe asegurarse que en su vivienda no hayan partes débiles.
- Los muebles altos, como libreros, roperos, etc., deben estar asegurados en la pared o el piso.
- No colocar adornos u objetos pesados sueltos en lugares altos.
- Los sillones y camas deben estar alejados de las ventanas.
- No colocar objetos que impidan el paso por una puerta que pueda servir de escape.

Durante el terremoto

- **Lo primero y más importante** es mantener la calma, no dejarse influir por otras personas víctimas del pánico.
- **Si el terremoto lo sorprende en la calle** debe de alejarse de los cables de alta tensión.
- **Cuando un edificio o casa colapsa**, el peso del techo cae sobre los objetos o muebles, aplastándolos, pero queda un espacio vacío justo al lado de ellos. Este espacio es el que llaman "El Triángulo de Vida". Cuando más grande el objeto, cuanto más pesado y fuerte sea, menos se va a apachurrar (aplastar). Cuando menos el objeto se apachurre (aplaste) por el peso, mayor es el espacio vacío o agujero al lado del mismo, mayor es la posibilidad de que la persona que está usando ese espacio vacío no sea lastimada en lo absoluto.
- **Si no puede salir**, póngase en posición fetal y puede sobrevivir en un agujero pequeño, cerca de un sofá, cerca de cualquier objeto grande que será aplastado pero siempre quedará un espacio vacío a ambos lados del mismo.
- **Si usted está en su cama durante la noche y sucede un terremoto**, simplemente ruede hacia el suelo. Un espacio vacío existe ya alrededor de su cama.
- **Si comienza un terremoto mientras está viendo TV** y no puede salirse fácilmente por una puerta o ventana, entonces acuéstese en posición fetal al lado de un sofá, una silla grande o mueble grande (como -por ejemplo- una cómoda o chifonier).



- **Cualquier persona que se pare debajo de una puerta** cuando un edificio colapsa puede morir. ¿Por qué?... Porque si usted está parado debajo del marco de la puerta y el marco de la puerta cede y se mueve hacia delante o hacia atrás, usted puede morir aplastado por el techo o el cielorraso. Si el marco de la puerta se cae hacia algún costado, el marco lo va a cortar por la mitad con su peso. En cualquiera de los dos casos usted va a morir; por lo tanto, ¡no se pare debajo del marco de una puerta!
- **Trate en lo posible de no salir por escaleras.** Estas tienen diferentes “momentos de frecuencia” y se mueven de forma diferente al resto del edificio.
- **Colóquese cerca de las paredes exteriores de los edificios o casas,** o bien fuera de ellos en lo posible. Es mucho mejor estar fuera de un edificio que dentro de él. Cuánto más adentro del perímetro del edificio más seguro es que su salida se encuentre bloqueada y sea más difícil y complicado salir.
- **Si está dentro de un carro o bus,** salga del mismo y siéntese o acuéstese al lado del mismo. Sea lo que sea que caiga sobre el auto, siempre dejará un espacio vacío a sus lados. Estamos más acostumbrados a escuchar lo que se pensaba antes que era lo mejor. Pero las cosas ¡han cambiado!

Después del terremoto

- Observe si alguien requiere de primeros auxilios
- No camine descalzo y cerca de lugares donde ha habido daños
- Tenga cuidado al abrir closets, o armarios
- Evite acercarse a cables eléctricos rotos y a cualquier objeto metálico.

SUGERENCIAS IMPORTANTES

Si la emergencia es una inundación



Antes de la inundación

- Identifique los lugares más altos de la región, que no puedan ser inundados, así como las rutas de acceso a los refugios temporales.
- Tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios, lámpara de mano, radio portátil y las baterías respectivas.
- Guarde sus documentos personales: DUI

Durante la inundación

- **Conserve la calma e infórmese** constantemente a través de un radio portátil.
- Si la inundación es inminente, abandone la casa y corra a los lugares altos o suba al techo de la casa, donde sea menos probable que se derrumbe.
- **Atienda las indicaciones** de las autoridades.
- **Evite caminar y cruzar por sectores o calles inundadas**, sobre todo si observa que la corriente del agua es muy rápida. Aunque el nivel del agua sea bajo, puede aumentar rápidamente y desarrollar velocidades peligrosas, por lo que usted puede ser arrastrado por la corriente o golpeado por árboles, piedras o animales muertos que lleva la corriente. No salga ni trate de manejar a través de caminos inundados.
- **Si el vehículo se atasca** al intentar cruzar una corriente, debe abandonarlo inmediatamente y buscar la parte más alta en los alrededores.
- **Sea precavido** especialmente durante la noche, ya que es más difícil identificar el incremento del nivel del agua en el cauce.

Qué hacer después de una inundación

- **Pasado el peligro**, manténgase informado y siga las indicaciones de las autoridades.
- **Manténgase alejado de la zona de desastre**. Su presencia podría entorpecer el auxilio y la asistencia para las personas que han sido afectadas.
- **No regrese a la zona afectada** hasta que las autoridades indiquen que no hay peligro, ni habite su casa hasta estar plenamente seguro de que las condiciones en las que se encuentra son las adecuadas.
- **Evite** corrientes de agua.
- **No se acerque** a bardas o casas en peligro de derrumbarse.
- **Aléjese de lugares** donde puedan ocurrir deslaves.

SUGERENCIAS IMPORTANTES

Para tomar en cuenta,
cuando se organiza un
alberque



- **¿Es una escuela?** Evitemos las escuelas como albergues, éstas quedan destrozadas y retrasa que los niños/as vuelvan a la normalidad, han perdido su casa ¡y su escuela!
- **¿Cuenta el albergue con zonas separadas para hombres y mujeres? ¿Hay espacios de alojamiento familiar?** No hay mayor sensación de incertidumbre que haber perdido todo y verse separado el grupo familiar.
- **¿Hay espacio dedicado al entretenimiento para los niños y niñas?** Es fundamental que cuenten con espacios de recreación y expresión de todas las emociones que conlleva una situación de esta naturaleza.
- **¿Se consideran espacios de guardería?** De esta forma las madres o padres solos puedan acudir a su puesto de trabajo y no ver afectados sus medios de vida. El manejo de las guarderías debe ser remunerado y considerado en el presupuesto de los planes de emergencia, además de fomentar que no sólo las mujeres lo hagan.

- **¿Está dotado con implementos necesarios que le permitan funcionar como es debido?** La provisión de alimentos, ropa y artículos de limpieza debe estar garantizada, tener en cuenta el caso de mujeres embarazadas.
- **¿Está cerca de vías de acceso que permitan o faciliten su abastecimiento?** Hay que asegurar, en la medida de lo posible que las personas continúen con sus actividades normales, para ello debemos asegurar las rutas de acceso, que estén iluminadas y vigiladas con el fin de evitar asaltos y violaciones.
- **¿Quién toma las decisiones? ¿Es dirigido teniendo en cuenta el enfoque de género?** Si en esta situación continuamos con el mantenimiento de los roles tradicionales corremos el peligro de sobrecargar a las mujeres con trabajo y fomentar situaciones de depresión en los hombres ante la impotencia. Este es un momento importante para poder cambiar la división sexual de trabajo y capacitar en distintas habilidades. También para que en la organización del albergue y la toma de decisiones se cuente con mujeres y hombres, es un momento para descubrir nuevos liderazgos.
- **¿Dentro del albergue hay funciones determinadas y diferenciadas por sexo?** Es importante organizar trabajos y actividades, los niveles de frustración y violencia se pueden volver incontrolables en situaciones que se alarguen en el tiempo.
- **¿Cuenta con atención médica y de emergencia especializada?** En estas situaciones es fundamental la atención psicológica. Las reacciones de mujeres y hombres son diferentes en estas situaciones, los gritos, el llanto, los abrazos y muestras afectivas, por ejemplo, son válvulas de escape para las mujeres que no tienen los hombres. El manejo de la frustración en ellos es más difícil y conlleva ciclos de violencia contra ellos mismos, sus familias y otros hombres.
- **¿Cuenta con letrinas separadas?** Es importante que haya espacio para hombres, mujeres y niños/as evitando abusos sexuales y contagio de enfermedades.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA FACILITADORA

El género en la preparación para una emergencia

¿Debemos ayudar a las mujeres en situación de una crisis?

En El Salvador cada vez es mayor el número de personas que viven en ambientes donde peligran su vida, esto se debe, entre otros, a:

- Acontecimientos de causa natural, tales como los huracanes o los terremotos.
- Daños biológicos, como el VIH-Sida, entre otros.

Los acontecimientos catastróficos, tales como los huracanes, dejan miles de muertos e innumerables pérdidas y dolor cuando atacan, siendo a menudo las principales víctimas mujeres y niñas.

Aún a largo plazo los desastres a pequeña escala son más destructivos, porque atacan comunidades a nivel local más de una vez. Las inundaciones, los derrumbes de lodo y las sequías son destructivos y temibles.

A medida que el número de víctimas causadas por los desastres naturales y por otros sucesos crece, se visualiza la vulnerabilidad de las personas y su incapacidad de anticiparse al riesgo. Por ello, se hace necesario que nos preparemos para apoyarnos unos a los otros de diferentes formas, como: planear que hacer, como sobrevivir al desastre y recuperarse pronto de los efectos de estos acontecimientos.

El problema no es el río desbordado, sino la vulnerabilidad de las personas a los efectos de ese río que se ha salido de su cauce. Ahora bien,

¿Por qué estudiar los riesgos a través de los ojos de las mujeres?

El género es un factor que marca la vida diaria de las personas. Las relaciones en la sociedad entre hombres y mujeres son una fuerza poderosa en la vida independientemente del país, creando diferencias y desigualdades. A mujeres y hombres afecta de forma diferente los desastres naturales y las situaciones de peligro.

Aunque el género no es siempre el factor más importante en la experiencia de las personas en situaciones de desastre, nunca deja de ser relevante. Ellas probablemente estarán involucradas en sistemas comunitarios u organizaciones, y responderán a personas heridos/as por toda clase de crisis.

Muchas de ellas son altamente vulnerable a los efectos de los desastres, aunque no automáticamente porque son mujeres. No existen datos en estudios de desastres sobre los daños que enfrentan las niñas y las mujeres.

Tampoco hay mucho conocimiento acerca de cómo la división del trabajo con base al género, por ejemplo, puede causar la muerte a mujeres y hombres, respectivamente, en caso de desastre, sin embargo se dice que las mujeres son más capaces que los hombres para la gestión y el uso diario de los recursos, organizarse a nivel local en organizaciones comunitarias para enfrentar las necesidades inmediatas de las familias y comunidades, tales como la falta de agua limpia, ser fuertes líderes informales, tener conexiones con la escuela donde van sus hijos, influir en los demás, ser comunicadoras efectivas y, estar atentas a las señales de emergencia y su preparación.

Las mujeres son “factor clave para la prevención”

El rol que juegan las mujeres en la familia, las hacen ser:

- Importantes comunicadoras y educadoras sobre el riesgo
- Buenas administradoras de los escasos recursos para su uso en apoyo del hogar,
- Obtienen papel de liderazgo en redes y organizaciones locales,
- Tienen destrezas de sobrevivencia y enfrentamiento a casos de emergencia, incluyendo la preservación de alimentos,
- Tienen experiencia y destrezas informales en el cuidado físico y la salud,
- Realizan trabajos clave para la preparación y recuperación en caso de desastre, tales como maestras, consejeras, y proveedoras de cuidado de salud,
- Tienen conocimiento local de la comunidad, incluyendo condiciones de vida, ubicación y necesidades de aquellos más necesitados de asistencia en casos de crisis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Foro Internacional Juventud y Violencia de Género. Madrid, 23 y 24 de Noviembre de 2009. Las jóvenes frente a la violencia de género. Pérez del Campo, Ana María. Presidenta de la Federación Nacional de Mujeres Separadas y Divorciadas.
2. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social-UNFPA. Módulos de Capacitación, Estrategia "Información, Educación Y Comunicación para la Atención en Salud Sexual y Reproductiva a Nivel Comunitario
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social-UNFPA. Guía para la Promoción de la Salud de los y las Adolescentes.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social-UNFPA. Guía Técnica de Información, Educación y Comunicación para la Atención en Salud Sexual y Reproductiva a Nivel Comunitario
5. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social-UNFPA. Guía de Aprendizaje del Promotor de Salud, Módulos de Capacitación de Información, Educación y Comunicación para la Atención en Salud Sexual y Reproductiva a Nivel Comunitario
6. Moreno-Ceballos, Nelson y Martín Rocha, Angélica. Guía para la Educación de Niña/as: Autoestima, Plan Internacional Indesinc. Santo Domingo, república Dominicana 2001.
7. M Rodríguez Rigual. Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia (en español). 2003; 2008.
8. Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz (ORMUSA). Violencia de género contra las mujeres y feminicidio: un reto para el Estado salvadoreño. Violencia de género con énfasis en violencia intrafamiliar y violencia sexual. Villalta Delgado, Sofía. 2008.
9. OPS. Informe regional ¡Ni una más! Por el Derecho a vivir una vida libre de violencia en ALC. 2007.
10. OPS, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres. 189 páginas.
11. Profamilia. Guía para la formación en Derechos Sexuales y Reproductivos para población en situación de desplazamiento con énfasis en violencia intrafamiliar y delitos sexuales – OIM (2006).