



**Mi
Cuerpo está
Cambiando**



Conocimiento de la Fertilidad para Jóvenes



Mi
Cuerpo está
Cambiando

The title is centered on a large, light-orange circle. The word 'Mi' is in a tall, thin, outlined font. 'Cuerpo está' and 'Cambiando' are in a larger, rounded, outlined font. There are several smaller orange circles of varying sizes around the main circle. Two stylized human figures with arms raised are positioned on the right and left sides of the main circle.

Conocimiento de la Fertilidad para Jóvenes

Institute for Reproductive Health, Georgetown University

y

Family Health International

en colaboración con Elisa Knebel

MI Cuerpo esta Cambiando: Conocimiento de la Fertilidad para Jóvenes

Producido por el Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University y Family Health International en colaboración con Elisa Knebel

Número de catálogo de la Biblioteca del Congreso: 2003104664

ISBN: 0-939704-84-6

© 2005 por el Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University y Family Health International

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW Suite 310
Washington, DC 20008 USA
Teléfono: 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
Sitio web: <http://www.irh.org>

Family Health International (FHI)
Institute for Family Health
P.O. Box 13950
Research Triangle Park, NC 27709 USA
Teléfono: 919-544-7040
Fax: 919-544-7261
Sitio web: <http://www.fhi.org>

Créditos:

Edición de la versión en español: Monica Marini y Jeannette Cachan, IRH
Diseño gráfico: Erica L. King, FHI



Esta publicación se realizó con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), en virtud de sus Convenios de Cooperación HRN-A-00-97-00011-00 con el Instituto de Salud Reproductiva, CCP-A-00-95-00022-02 con Family Health International, y GPH-A-00-01-00013-00 con Family Health International/YouthNet. La información contenida en esta publicación no refleja necesariamente la opinión o las políticas de la Universidad de Georgetown, FHI o USAID.

Índice

Agradecimientos	vii
Introducción	1
Sesión 1. Pubertad: Mi cuerpo y yo	10
Contenido para la Sesión 1	26
Sesión 2. La fertilidad femenina y la masculina.	30
Contenido para la Sesión 2	44
Sesión 3. Combinación de la fertilidad femenina y la masculina: fecundación	56
Contenido para la Sesión 3	80
Sesión 4. Inquietudes con respecto a la fertilidad:	
Charlas en grupos femeninos y masculinos	96
Sesión 5. Higiene y pubertad.	110
Contenido para la Sesión 5	116
Sesión 6. Repaso	118
Evaluación: ¿Cuánto sabes?	127
Glosario	129
Recursos	133

Agradecimientos

Quienes publicaron este manual, el Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University y Family Health International (FHI) cuentan con amplia experiencia en materia de elaboración de materiales para la educación sexual.

El Instituto ha trabajado extensamente en el diseño de materiales y metodologías para ampliar el conocimiento sobre fertilidad, principalmente entre adultos. A través de su experiencia el Instituto ha comprobado que pocas personas entienden realmente su fertilidad y la importancia de contar con este conocimiento.

FHI está dedicada al ideal de que los jóvenes tienen derecho a tener acceso a la información y a servicios de salud reproductiva, lo que les sirve para comprender mejor su cuerpo y su fertilidad. FHI trabaja a nivel mundial para mejorar la salud reproductiva de los jóvenes, así como las conductas de prevención del VIH.

Este proyecto está impulsado por el deseo conjunto de las dos organizaciones de compartir sus experiencias en la preparación de los jóvenes, para que comprendan el funcionamiento de sus cuerpos a medida que van avanzando a su vida adulta.

Elisa Knebel emprendió el mayor esfuerzo al recabar y escribir el manual de capacitación. Su labor fue fructífera para la realización de este esfuerzo conjunto. Agradecemos su visión, su sobresaliente capacidad para el desarrollo de este manual, y sintetizar la información y los comentarios recibidos en forma rápida y eficaz.

La elaboración de este manual se realizó también con los esfuerzos de muchas personas del Instituto de Salud Reproductiva y FHI.

Del Instituto, Myrna Seidman, coordinó el proyecto, aportó con el marco conceptual y tras varias revisiones, proporcionó conocimientos y sugerencias valiosas para mejorarlo. En la revisión de los borradores del manual participaron Victoria Jennings, Rebecka Lundgren, Erin Anastasi, y Jeannette Cachan.

Jane Schueller, Hally Mahler y Florence Carayon coordinaron la labor realizada por

FHI, y sus esfuerzos estuvieron dirigidos a garantizar la producción de un manual de calidad, que redundará en beneficio de los jóvenes de todo el mundo. Sus comentarios editoriales y crítica del contenido fueron vitales para el proceso de desarrollo.

El manual refleja, y en realidad aprovecha, la labor de otros manuales de salud reproductiva y VIH/SIDA. Peg Marshall aportó un manual sobre autoconciencia de la salud reproductiva que elaboró cuando era funcionaria del Instituto. Ese manual brindó una abundante fuente de ideas y materiales para esta labor.

Mihira Karra, Asesora técnica de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, encargada del Proyecto AWARENESS del Instituto y del programa Contraceptive Technology and Family Planning Research Program de FHI, tuvo una participación fundamental que facilitó la colaboración entre ambas instituciones. Su entusiasmo y convicción de que este tipo de manual era necesario en el mundo en desarrollo, sirvieron para abrir las puertas para este esfuerzo conjunto.

Quisiéramos agradecer también a los siguientes colegas que revisaron el manual en su forma final: Martha Brady, Population Council; Anna de Guzmán, Family Planning International Assistance/Asia and Pacific Regional Office; Tijuana James-Traore, the Global Health and Enterprise Group, Inc.; Mihira Karra, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional; JoAnn Lewis, FHI; Michael McGee, Planned Parenthood Federation of America; Tamara Moss, Advocates for Youth; Lindsey Stewart, the Futures Group International; Matthew Tiedemann, FHI; Nancy Williamson, FHI; e Irina Yacobson, FHI. Todos sus comentarios y opiniones valiosas constituyeron un gran recurso y ayudaron a consolidar el manual.

Nuestro especial agradecimiento a aquellas personas y organizaciones que asistieron en las pruebas piloto del manual: Lloyd Stevens de Donald Quarrie High School, Kingston, Jamaica; Junior Girl Scout Troup 3267 de Montgomery County, Maryland, USA; K.E.M. Hospital Research Center, Pune, India; Prayatn, New Delhi, India; Carol Gordon-Marshall of Seaward Primary School, Kingston, Jamaica; y la Young Women's Christian Association (YWCA), New Delhi, India.

Gracias a Erica King por su creatividad, capacidad artística, visión, dedicación, e innovación en la elaboración del diseño gráfico.

Por último, el Instituto de Salud Reproductiva y FHI le agradecen a la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional por su generoso apoyo y financiamiento de este proyecto.

Institute for Reproductive Health, Georgetown University
Family Health International

Introducción

¿Por qué se debe elegir este manual?

Cuando se enseña a los jóvenes acerca de la fertilidad, la sexualidad y el desarrollo, son muchos los temas que hay que abarcar: el desarrollo humano, las relaciones interpersonales, los conocimientos personales, el comportamiento sexual, la salud sexual y el sexo en la sociedad y la cultura¹, los cambios del cuerpo, la información sobre fertilidad. Este no es un manual completo de educación sexual, sino que describe en detalle el tema de la fertilidad, y pretende ayudar a los jóvenes a entender la maduración de sus cuerpos y la forma de proteger su salud reproductiva.

Al discutir los cambios físicos y emocionales, así como los signos de fertilidad durante la pubertad, los jóvenes tienen mayor conocimiento de la forma en que funcionan sus cuerpos, y se los habilita para que tomen decisiones adecuadas con respecto a su comportamiento sexual. Al ayudar a los jóvenes a entender su fertilidad, se rompen mitos y se desvanecen conceptos erróneos sobre la salud reproductiva, y se los prepara mejor para la vida adulta.

Muchos padres, escuelas, organizaciones de jóvenes e instituciones religiosas no están preparados para ayudar a los adolescentes a entender los cambios relacionados con el crecimiento, y a prepararse para ellos; por lo tanto, es común que los jóvenes no tengan los conocimientos ni la información necesaria para encarar muchos cambios físicos, sociales y emocionales relacionados con esta época. Cuando los adolescentes están más conscientes del funcionamiento de sus cuerpos, y de los cambios que van a experimentar a medida que llegan a ser adultos, están mejor preparados para abordar los problemas y las dificultades relativas a su salud sexual y reproductiva.

Este manual brinda información precisa y objetiva sobre la pubertad y lo hace con términos realistas que inspiran confianza. Lo que aprendan con este manual les ayudará a estar más seguros de sí mismos, a desarrollar buenos hábitos de salud y a desarrollar una imagen propia positiva. Se trata de un manual entretenido e interesante. Cada sesión incluye actividades interactivas, juegos de representación de roles, juegos comunes y creación de artesanías que no solamente promueven el dominio de conocimientos nuevos, sino que además estimulan el intercambio de sentimientos y emociones entre los participantes. Al comprometerse con el “corazón”, además de poner el “cerebro”, los participantes oyen, aprenden y absorben mensajes muy importantes sobre los cambios de sus cuerpos.

¹Para obtener información sobre pautas relativas a los temas que abarca la educación sexual, consulte: National Guideline Taskforce. Guidelines for Comprehensive Sexuality Education, Kindergarten–12th Grade, Second Edition. New York: Sexuality Information and Education Council of the U.S. (SIECUS), 1996. Se puede conseguir en: www.siecus.org.

¿A quién está dirigido el manual?

Este manual está destinado a aquellas personas que enseñan a los jóvenes acerca del desarrollo humano y la fertilidad. Los líderes de grupos juveniles, instructores religiosos, maestros de escuela o cualquier adulto que normalmente se reúne con jóvenes, y les brinde orientación. Es ideal para las organizaciones que están al servicio de los jóvenes, como por ejemplo la Young Men's Christian Association (YMCA), Young Women's Christian Association (YWCA), World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), World Organization of the Scout Movement (Boy Scouts) y otras. El contenido y las actividades de este manual están dirigidas a jóvenes de 10 a 14 años de edad.

Si bien este manual no abarca temas relativos al comportamiento y a las prácticas sexuales, es muy probable que los jóvenes participantes hagan preguntas al respecto. Por ende, hay preguntas y respuestas disponibles en todo el manual para usarlas en caso de que esto suceda. Es de suma importancia que el facilitador tenga un enfoque objetivo de los temas relativos a la sexualidad y fertilidad. Los prejuicios y las actitudes personales no deben interferir con la enseñanza de los contenidos de este manual. Los jóvenes tienen derecho a recibir información sincera, precisa y adecuada sobre su sexualidad y salud reproductiva.

Objetivos generales

Durante el curso, los participantes harán lo siguiente:

1. Identificar ciertos cambios físicos y emocionales que experimentan tanto los niños como las niñas durante la pubertad.
2. Identificar la edad o la época en que se produce la pubertad.
3. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
4. Comenzar a entender lo que sienten sexualmente.
5. Definir conceptos de fertilidad masculina y femenina.
6. Romper mitos comunes en relación con la fertilidad femenina y la masculina.
7. Describir el proceso de la fecundación.
8. Tomar conciencia de los signos de la fertilidad en uno mismo.
9. Desarrollar hábitos para mantener una buena higiene.

¿Cómo está organizado el manual?

Este manual se puede usar como complemento de otros materiales que ya disponga el facilitador para la enseñanza en educación sexual. Si desea más información o recursos sobre salud sexual y sexualidad, sírvase consultar la sección titulada **Recursos** al final de este manual.

En función del tiempo que tenga, se puede enseñar el contenido de este manual durante varias semanas o días, o durante un taller de dos o tres días. Se debe seguir cada sesión del manual en orden secuencial, pero la cantidad de tiempo entre una sesión y otra puede variar en función de las necesidades de su programa. La ventaja de cubrir lentamente todo el material reside en el hecho de que los participantes tendrán tiempo suficiente para realizar las actividades sugeridas como tareas a largo plazo.

El collar para marcar los días fértiles

El manual usa un collar que tiene 32 perlas de distintos colores para ayudar a los facilitadores a explicar los cambios que se producen en el ciclo menstrual. El collar proporciona un medio visual para que las niñas entiendan mejor su fertilidad y los cambios que se dan en sus cuerpos desde el inicio de la pubertad, y que continúan a medida que maduran. Cada ciclo menstrual se inicia con la menstruación que ocurre con regularidad, y durante el ciclo ocurren los mismos cambios en el cuerpo todos los meses. El collar también se puede usar para enseñar a los varones cómo funciona el cuerpo de la mujer y cuándo se puede quedar embarazada.

La idea de usar un collar para enseñar aspectos relativos a la fertilidad a los jóvenes tuvo su origen en la labor desarrollada por el Instituto de Salud Reproductiva al establecer un nuevo método de planificación familiar natural, llamado Método de Días Fijos. Muchas usuarias de este método emplean el Collar del Ciclo™, que es un collar de perlas de colores con un aro de goma que les sirve para llevar la cuenta de los días fértiles e infértiles. Profesionales de salud y educadores de varias organizaciones para jóvenes consideraron que el collar podría ser un elemento visual útil para enseñar el concepto de la fertilidad a los adolescentes. Es importante destacar que el collar que se utiliza en este manual es diferente del Collar del Ciclo™ y no está destinado a usarse para la planificación familiar. Si alguna mujer desea usar el Collar del Ciclo™ para la planificación familiar, es fundamental que obtenga más información al respecto, para lo cual deberá ponerse en contacto con su profesional de salud.

Métodos de enseñanza

Se requiere valor y decisión para hablar a los jóvenes acerca del desarrollo. En muchas sociedades, a la gente se le enseña a no hablar de cosas íntimas ni de algunas partes del cuerpo. Pero, como es probable que ya haya notado, evadiendo el tema sólo se genera más mitos e información equivocada.

La metodología de este manual está basada en lograr la participación de los jóvenes en ejercicios muy interactivos. Las actividades serán divertidas para los jóvenes. Es importante no perderse, ni dispersarse, se debe enseñar lo previsto en cada sesión y asegurarse de plantear los puntos más importantes a los participantes.

Para lograr que este curso sea un éxito, tendrá que superar los temores y la incomodidad que le pudiera provocar el hecho de hablar de la fertilidad y del cuerpo humano, de tal manera que pueda contribuir a la creación de un ambiente de franqueza y confianza para los participantes. Es importante prepararse antes de empezar las sesiones. A continuación aparecen algunas recomendaciones para realizar este curso con éxito.

- **Lea todo el manual.**

La lectura preliminar del manual le proporcionará una idea global de lo que va a enseñar, le dará una mejor idea del material que tendrá que recopilar y de la forma en que deberá prepararse para enseñar el curso.

- **Identifique y comprenda los pensamientos y valores de los jóvenes participantes, y de usted mismo.**

¿Se acuerda cómo se sentía cuando era joven? ¿Recuerda qué sintió cuando menstruó por primera vez o cuando tuvo algún sueño erótico? Piense en lo que los participantes deben estar sintiendo a medida que crecen y se desarrollan. Preste atención a sus propias creencias y valores. Si lo hace, será un facilitador más eficaz.

- **Genere un ambiente imparcial y en el que se respeten los valores de los participantes.**

Acepte y respete todos los comentarios y las preguntas de los participantes. Dígales que sus inquietudes y opiniones son válidas y valiosas.

- **¡Demuestre entusiasmo!**

Prepare el terreno en que aprenderán los jóvenes para ayudarles a desarrollar actitudes positivas con respecto al desarrollo humano. Mantenga un enfoque positivo en todo lo relativo al proceso normal y saludable del crecimiento. Los jóvenes captan enseguida los sentimientos y las actitudes de los adultos, independientemente de cuan objetivos ellos traten de ser. A veces es más convincente la forma en que se presenta algo que el contenido mismo.

- **Esté preparado siempre.**

Lea todos los pasos y el contenido de las actividades antes de cada sesión. Preste especial atención a los recuadros sombreados titulados “Nota para el facilitador” y

“Destaque lo siguiente”. Esté preparado para las preguntas que vayan a formularle los participantes sobre ese tema en particular. No tema decir que no sabe algo y ofrézcase a averiguarlo, prometiendo informar posteriormente al grupo de lo que averigüe.

- **Haga sentir cómodos a los participantes.**

Evite causar situaciones potencialmente vergonzosas para alguien. No obligue a los participantes a responder aquellas preguntas con las que se sientan incómodos de contestar.

- **Brinde oportunidades para que los participantes formulen preguntas en forma anónima.**

Para algunos participantes, las preguntas constituyen la forma más fácil de expresar sus inquietudes. Dé tiempo para que anoten las preguntas y las depositen en la “Caja de preguntas”. Luego respóndalas para todo el grupo.

- **Identifique otros recursos de apoyo.**

Si no se siente cómodo al facilitar algún tema, o bien, si considera que no dispone de suficiente información, invite a alguien que pueda hacerlo (por ejemplo, algún experto en salud, o educador colega).

- **Utilice la lluvia de ideas.**

Es probable que los participantes sepan más sobre la pubertad y fertilidad de lo que uno piensa. La lluvia de ideas sirve para presentar toda esa información e identificar aquellos puntos que sean incorrectos o estén incompletos.

- **Ayude a los participantes a formular sus propias reglas.**

Al ayudar a los jóvenes a elaborar y seguir una serie de reglas claras para guiar sus charlas, se sentirán más cómodos cuando compartan sus pensamientos y sentimientos. Tales reglas aclararán también el tipo de vocabulario y conducta que son considerados aceptables y adecuados. Una vez establecidas las reglas, consúltelas durante el curso y cuando confronte situaciones difíciles.

- **Realice charlas colectivas.**

Los participantes alcanzan un mayor crecimiento intelectual cuando pueden debatir y analizar temas entre sí. Una vez creado un ambiente de franqueza y confianza, tendrá que preocuparse por fomentar la participación e intervención. Gran parte del manual consistirá en la participación de los jóvenes en ejercicios interactivos en grupos grandes y pequeños.

- **Actividades en grupos pequeños.**

Los participantes asumen mayor responsabilidad por su labor cuando trabajan por su cuenta o en grupos pequeños. Esto puede ayudar también para alentar a los jóvenes a hablar y expresar sus opiniones, especialmente en el caso de aquellos que puedan ser tímidos o mostrarse renuentes a hablar en frente de toda la clase.

Para enseñar con este manual

Es importante tener un buen conocimiento de la organización del manual. Su contenido es el siguiente:

1. Seis sesiones de enseñanza, cada una dedicada a un tema en particular:

Sesión 1. Pubertad: Mi cuerpo y yo

Sesión 2. La fertilidad femenina y masculina

Sesión 3. Combinación de la fertilidad femenina y la masculina: Fecundación

Sesión 4. Inquietudes con respecto a la fertilidad: Charlas de grupos femeninos y masculinos

Sesión 5. Higiene y pubertad

Sesión 6. Repaso

2. Un **Glosario** de palabras importantes.

3. Una lista de otros **Recursos**, para ayudar a obtener más conocimientos.

Toda **sesión** didáctica contiene lo siguiente:

- 1. Objetivos** – Conocimientos prácticos y actitudes que los participantes desarrollarán a partir de la sesión.
- 2. Materiales necesarios** – Aquellos materiales que es necesario reunir antes de la sesión.
- 3. Antes de la sesión** – Indicaciones de lo que hay que hacer antes de empezar la sesión.
- 4. Tiempo** – Un plan que servirá de guía para la duración de cada sesión. El tiempo asignado a cada actividad podría variar en función de la cantidad de participantes y otros factores. La mayoría de las sesiones debería tomar entre una hora y media a dos horas en total. Es importante seguir el ritmo de trabajo de los participantes.
- 5. Pasos** – Las distintas actividades que comprende cada sesión. Se proporcionan instrucciones para cada paso y además podría incluirse lo siguiente:
 - Nota para el facilitador** – Una observación especial o recordatorio para el facilitador sobre la forma de facilitar algunos pasos.
 - Destaque lo siguiente** – Puntos principales que se cubrirán en determinados pasos.
 - Mensajes para llevarse a casa** – Aquellos puntos para volver a repasar con los participantes al final de la sesión.
- 6. Posibles preguntas y respuestas** – Aquellas preguntas que muy probablemente formularán los jóvenes sobre cada tema. Después de cada sesión aparece una lista de algunas preguntas y respuestas posibles para ayudar al facilitador. Con la excepción de la Sesión 4, no es necesario cubrir todos estos temas. Las preguntas y respuestas tienen

por objeto brindarle respuestas rápidas en caso de que los participantes formulen las preguntas. Lea estas preguntas antes de empezar una sesión para familiarizarse con las posibles preguntas que pudieran hacer los participantes.

7. Actividades adicionales – Se trata de actividades enumeradas al final de la sesión para poder agregarlas al manual con la finalidad de reforzar lo aprendido por los participantes. Las actividades son optativas, usted puede decidir si usarlas o no, algunas de ellas están preparadas para realizarse en un lapso de varios meses.

8. Contenido – Se refiere a la información principal que se cubrirá durante la sesión. Es de suma importancia leer y comprender el contenido antes de empezar cada sesión.

El propósito de este manual es el desarrollo personal de cada participante. No se lo debe tratar como si se estuviera en un salón de clase en el que los participantes se preparan para rendir un examen. Deténgase y repase los puntos importantes si los participantes no los entienden. Es fundamental que todos entiendan los objetivos de cada sesión, y trate de que el curso sea divertido e informativo.

Niños y niñas: ¿juntos o separados?

Todas las sesiones, salvo la Sesión 4, están destinadas a la participación conjunta de niños y niñas. En la Sesión 4, se separa a los niños y las niñas para darles la oportunidad de formular preguntas a un facilitador de su propio sexo. Puede resultar difícil hablar de algunos de los temas de este manual. El hecho de separar a los niños de las niñas les permite sentirse más cómodos para hablar acerca de las preguntas e inquietudes específicas que tengan.

Después de leer este manual, es probable que considere que los niños y las niñas deben estar separados en algunas de las otras sesiones o en todas. En muchas culturas, los niños y las niñas, así como los hombres y las mujeres, tradicionalmente no hablan entre ellos de los cambios del cuerpo o de la sexualidad. En tales circunstancias, tanto los niños como las niñas van a sentir vergüenza de hablar o participar en las actividades. Por lo tanto, si así lo requiere, opte por realizar las sesiones con los niños y las niñas separados.

La primera prioridad debe ser promover la participación. Si ello implica separar a los niños de las niñas durante todo el curso, o una parte de él, usted tendrá que decidir basándose en la cultura y sociedad en que se lleva a cabo el curso.

Lugar donde se dicta el curso

Alguno de los temas que se tratan en este manual son delicados y es probable que los participantes deseen tener privacidad. El lugar donde se dicta el curso es importante. Si es posible, elija un lugar tranquilo y seguro, donde los participantes no puedan ser escuchados o interrumpidos por otros. Asegure a los participantes que sus comentarios no saldrán del lugar.

Preparación de los padres

Algunos padres o tutores se sienten incómodos al hablar de aspectos relativos a la sexualidad con sus hijos. A otros les produce ansiedad el hecho de proporcionar demasiada información, o sienten vergüenza por no saber las respuestas a las preguntas que les formulan. Es probable también que se sientan incómodos al comunicar este tipo de cosas a raíz de sus valores culturales, normas y tradiciones.

Es importante que los padres o tutores estén bien informados de lo que van a compartir con sus hijos.

A continuación aparece el modelo de una carta que puede adaptarse para enviarles a los padres o tutores. También se puede comunicar personalmente esta información cuando se trabaje con gente con un bajo nivel de alfabetización. Además de la carta, si se desea, se puede hacer una reunión con los padres o tutores para hablar del manual y los contenidos más delicados. Ello será esencial para aquellas personas con poca alfabetización que no puedan leer la carta. Es fundamental mantener contacto con los padres o tutores durante todo el curso, y responder a sus preguntas o inquietudes, porque ello contribuirá a la mejor comprensión de los temas y al éxito general del curso. Se recomienda también dar información sobre donde contactar al facilitador por si los padres o tutores desean formularle otras preguntas.

Modelo de carta

Estimados padres:

Nos complace en invitarlos a participar en un programa especial sobre el crecimiento emocional y físico de sus hijos durante la primera etapa de la pubertad. Dicho programa abarca charlas colectivas y ejercicio interactivos.

Con el fin de preparar a los niños y niñas a tomar decisiones responsables a medida que van creciendo y desarrollándose en su pubertad, vamos a estudiar los cambios físicos, sociales y emocionales que van a ir experimentando. La educación acerca de la fertilidad y pubertad forma parte de un programa educativo completo en materia de salud. Las metas de este programa son ayudar a los jóvenes a lograr lo siguiente:

- Obtener conocimientos sobre la pubertad que sean precisos y apropiados para la edad.
- Desarrollar una autoimagen y una actitud positiva con respecto a los cambios que estén ocurriendo o que vayan a ocurrir.
- Obtener conocimientos prácticos que les permitan comunicarse correctamente con otros, especialmente sus padres, en todo lo relativo a la pubertad.

Se cubrirán temas que incluyan los cambios sociales, emocionales y físicos relacionados con la pubertad, el desarrollo de los sistemas reproductivos del hombre y

de la mujer, la menstruación, el conocimiento de la fertilidad y la higiene personal. Si lo desean, padres y madres pueden participar en el proceso de aprendizaje de sus hijos de la siguiente manera:

- Invitándolos a charlar y discutir con usted las preguntas que tengan.
- Hablándoles de lo que usted sintió y experimentó durante su pubertad.
- Hablándoles de sus valores y principios con respecto a la sexualidad, pubertad, salud e higiene.
- Animándoles para que compartan lo que aprendan de este curso, o que hablen de lo aprendido en el manual.

El principal objetivo del programa es proporcionar información precisa y objetiva sobre la pubertad, y hacerlo con conceptos claros que tranquilicen a los jóvenes. El Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University y Family Health International de Estados Unidos se encargaron de recopilar todos los materiales didácticos de primera calidad que contiene este manual, y que están basados en las experiencias de programas para jóvenes en muchos países. Ambas organizaciones gozan de un gran prestigio mundial por su labor en materia de educación de jóvenes en lo relativo a la pubertad.

En mi carácter de líder de jóvenes, opino que los jóvenes se benefician mucho al recibir toda esta información tan valiosa y relevante. Gracias por su constante cooperación y apoyo. Si tienen alguna pregunta o comentario, por favor comuníquese conmigo.

Les saluda cordialmente,

(NOMBRE DEL FACILITADOR/A)

(Proporcione información de contacto, como por ejemplo el nombre de la escuela u organización, dirección y/o número de teléfono.)

Recomendación de asistencia posterior para los participantes

Los jóvenes a veces tienen preguntas o inquietudes que no desean compartir con sus padres. Hay mucha gente que puede cumplir la función de consejero o asesor de los jóvenes, tales como los proveedores de servicios de salud, maestros, líderes religiosos, líderes comunitarios, directores de escuela y parientes. Durante todo el curso, es importante destacar que los participantes deben comunicarse con usted, o con otras personas adultas en quienes confíen, para hablar de cualquier aspecto presentado en el manual.

Usted deberá mencionar también todos los servicios disponibles en su vecindario y comunidad que estén relacionados con los temas y las inquietudes planteados durante el curso.

Pubertad: Mi Cuerpo y YO

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

1. Identificar cinco cambios físicos que ocurren durante la pubertad tanto en las niñas como los niños, y hablar de cómo se sienten al respecto.
2. Identificar tres cambios emocionales que acompañan a la pubertad y hablar de cómo se sienten al respecto.
3. Identificar la edad o la época en que se produce la pubertad.
4. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
5. Entender que es normal tener sentimientos y pensamientos sexuales.



Materiales Necesarios

- Dos hojas de papel y lápiz o marcador para cada uno de los participantes.
- Seis hojas de papel de rotafolio.
- Marcadores
- Rotafolio o pizarrón
- Cinta

Antes de Comenzar

- Lea cuidadosamente el Contenido de la Sesión 1 (páginas 26-28).
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.

Nota para el facilitador

El Paso 3 les resulta difícil a algunos facilitadores. Ensaye mentalmente cómo cree que podría realizarse este ejercicio. Aun cuando se sienta algo incómodo, es importante acordarse de que mucha gente joven usa una jerga especial para referirse a todos estos términos en la vida diaria. Es importante conservar la calma y sentirse cómodo al cumplir este paso. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes para las demás sesiones.



Tiempo

Actividad	Minutos
Paso 1: Vamos a conocernos	15
Paso 2: Vamos a establecer reglas	10
Paso 3: Palabras que usamos para referirnos al cuerpo	15
Paso 4: Cómo cambian nuestros cuerpos	35
Paso 5: Cambios en los sentimientos	20
Paso 6: Hablemos de la pubertad	20
Paso 7: Mensajes para llevarse a casa	15
TOTAL DE MINUTOS	130

Paso 1: Vamos a Conocernos

Ejercicio en parejas y actividad colectiva (15 minutos)

Divida a los participantes en grupos de dos. Si tiene un número impar de participantes, usted puede ser la pareja de alguien.

Cuando todos tengan sus pares, diga al grupo que cada uno tiene que pensar en algún número entre uno y cinco. Pida a los participantes que se presenten a su pareja y le digan qué número eligieron.

A continuación, dígalos que cada uno tiene que contarle a su pareja la misma cantidad de cosas sobre sí mismo según el número que haya elegido. Por ejemplo, quienes eligieron el número cinco deberán contar cinco cosas sobre sí mismos.

Después de transcurridos cinco minutos, pida a todos que se vuelvan a reunir en grupo. Indique a cada persona que presente a su pareja al grupo y explique lo que se enteró de ella.

Paso 2 **Vamos a Establecer Reglas**

Ejercicio en parejas y actividad colectiva (10 minutos)

Pida a los participantes que realicen una lluvia de ideas para crear una lista de reglas que, en su opinión, ayudaría al éxito del curso. Escriba estas reglas en el rotafolio. Tómese la libertad de añadir toda regla importante que los participantes pudieran haber omitido (véanse a continuación). Estas reglas quedarán en un lugar visible durante todas las sesiones y se las consultará o mencionará según fuese necesario durante todo el curso.

A continuación aparecen ejemplos de algunas reglas:

- Prestar atención a lo que otros digan.
- No hablar cuando alguna otra persona esté hablando.
- Ser amable y brindar ayuda.
- Si alguien no quiere decir nada, no tiene por qué hacerlo.
- No reírse de lo que digan otras personas.
- No se permite insultar.
- Las opiniones y comentarios de los niños y las niñas tienen el mismo valor.
- Se compartirán todas las experiencias en un ambiente de privacidad y confianza.
- Quien desee hablar, levante la mano y espere a que lo llamen.
- Se invita a formular preguntas y a hacerlo en cualquier momento. No hay preguntas tontas.
- Es normal que el facilitador y los participantes se sonrojen, sientan vergüenza o no sepan la respuesta a alguna pregunta.
- El facilitador puede optar también por no responder alguna pregunta en frente de los participantes.
- Todo lo que se comparta se mantendrá dentro de la más estricta confidencialidad. No se hablará fuera del grupo.
- No juzgar a la gente por lo que dice o hace.

Diga a los participantes que durante el curso es probable que tengan preguntas que les da vergüenza hacerlas en presencia de sus compañeros y amigos. Dígales que pueden escribir las preguntas en forma anónima y colocarlas en una Caja de preguntas que se preparó especialmente para el curso. Explíqueles que usted

responderá a esas preguntas después de cada sesión, o cuando corresponda.

Paso 3: Palabras que usamos para referirnos al cuerpo²

Discusión de grupo (15 minutos)

Coloque seis hojas de papel de rotafolio alrededor del salón. Escriba una de las siguientes palabras en cada hoja de papel:

Hombre
Mujer

Senos
Pene

Vagina
Nalgas

Indique a los participantes que circulen por el salón y anoten las palabras o frases que se usan en la jerga popular para cada unas de las que aparecen en las hojas de papel. Dígales que usen cualquier palabra o frase que conozcan. Infórmeles que está permitido usar palabras que ellos pudieran considerar “malas”. Una vez que todos hayan terminado, reúnanse y lean en voz alta, cuidadosa y lentamente.

Pregunte lo siguiente:

- ¿Les dio vergüenza ver, escribir u oír estas palabras? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cuándo usamos palabras de la jerga popular y cuándo usamos palabras que son más formales? ¿Por qué?
- ¿Algunas de estas palabras les parecen fuertes u ofensivas?
- ¿Usamos alguna vez estas palabras para hablar de las mujeres y los hombres, en general? ¿Cómo creen ustedes que se sienten los hombres o las mujeres al oírlas? ¿Por qué creen que es así?
- ¿Qué significan cuando las usan?
- ¿Se olvidaron los participantes de frases con significados positivos? ¿Por qué?

² Se adaptó este ejercicio de: Centre for Development and Population Activities. Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys: A Sourcebook of Participatory Learning Activities. (Washington: Centre for Development and Population Activities, 1998).

Destaque lo siguiente

Este ejercicio sirve para que podamos hablar de la pubertad con mayor soltura. Hoy vamos a hablar de los cambios físicos y emocionales que están observando y ocurriendo, o que van a experimentar como parte de ésta.

Nota para el facilitador

Si corresponde, y es posible durante este ejercicio, podría hablarle a los participantes acerca de la importancia de mantener una conducta apropiada al hablar de nuestros cuerpos. Es importante resaltar que todos tienen que ser tratados con respeto y dignidad y que se debe tratar a las niñas y los niños de la misma forma.

Se puede modificar el ejercicio si los participantes no saben escribir muy bien. Divida al grupo en tres grupos pequeños. Dé a cada grupo dos palabras de la lista. Pídales que nombren todas las palabras de la jerga popular o expresiones comúnmente usadas para ambos términos. Después de cinco minutos, pídale que se paren enfrente del grupo y lean su lista.

Paso 4: Cómo cambian nuestros cuerpos**Discusión de grupo****(35 minutos)**

Entregue papel y marcadores a cada uno de los participantes. Pídales que hagan un dibujo de ellos mismos a los 16 años. Déles alrededor de cinco minutos para hacerlo.

Nota para el facilitador

Si los participantes no se sienten cómodos con esta actividad, pueden hacer el dibujo de un “amigo” en vez de dibujarse a sí mismos. Es probable que sean muy tímidos para dibujar todos los cambios si saben que son ellos mismos quienes aparecen en el dibujo.

Si todo el grupo está compuesto por niñas o niños, pida a los participantes que dibujen también a alguien del sexo opuesto.

Escriba dos títulos en el rotafolio o pizarrón:

Cambios en las niñas y Cambios en los niños

Pida a los participantes que comparen las diferencias en el aspecto físico, observando en el dibujo de ellos a los 16 años. Pregúnteles acerca de otros cambios físicos que no puedan ver. Por ejemplo, pregúnteles lo siguiente: “¿Qué sucede con la voz durante la pubertad?”

Anote los nuevos cambios de sus cuerpos en el rotafolio o pizarrón, como se indica en el cuadro que aparece a continuación.

Después de cubrir cada parte del cuerpo, lea en voz alta el *Mensaje principal del facilitador* que aparece en la tercera columna del cuadro siguiente.

Respuestas comunes			
	Principales cambios en las niñas	Principales cambios en los niños	Mensaje principal del facilitador
Piel	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.	Esto dura toda la pubertad y después normalmente termina. Hay que lavarse la cara todos los días con agua y jabón.
Cabello	Comienza a crecer el vello de las piernas, en las axilas y en el pubis.	Comienza a crecer el vello de las piernas, del pecho y de la cara, en las axilas y en el pubis.	La cantidad de vello nuevo que crece en el cuerpo es diferente en cada joven, ya sea varón o mujer.
Senos	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito.	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito.	Es probable que crezcan los senos de la misma manera o que alcancen el mismo tamaño. También es normal que uno de ellos sea un poco más pequeño que el otro.

	Principales cambios en las niñas	Principales cambios en los niños	Mensaje principal del facilitador
Tamaño del cuerpo	Se ensanchan las caderas, se agrandan los senos, aumenta el peso y la altura.	Se ensanchan los hombros y el pecho, aumenta el peso y la altura.	Las niñas pueden llegar a su altura definitiva antes que los niños. Sin embargo, para cuando termina la pubertad, los varones son a menudo más altos y pesan más que las mujeres.
Transpiración (sudor)	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.	Se puede controlar lavándose y bañándose diariamente.
Voz	La voz se hace un poco más suave.	La voz se torna más profunda y a veces se quiebra.	Las voces masculinas pueden subir o bajar de tono repentinamente. Este fenómeno se llama “quebrarse la voz” y a veces puede resultar un poco vergonzoso. Pero dejará de hacerlo con el tiempo.
Órganos sexuales femeninos	Comienza la regla o menstruación y el área vaginal se torna más húmeda.		Las niñas podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no implica que tienen algo malo. Esto es normal. Más adelante vamos a hablar de este flujo vaginal y también de la regla.
Órganos sexuales masculinos		Se presentan eyaculaciones y erecciones mientras duermen. Crecen el pene y los testículos.	Es totalmente normal en los varones tener erección y eyaculación mientras duermen y vamos a hablar de ello más adelante.

Destaque lo siguiente

La pubertad es una época en la que los cuerpos de las niñas y los niños cambian: se ponen más grandes y más altos, se desarrollan los genitales y empieza a aparecer el vello del cuerpo.

La pubertad es el producto del desarrollo de nuevas sustancias químicas en el cuerpo llamadas hormonas; es lo que convierte a los jóvenes en adultos. Normalmente, la pubertad empieza entre los 9 y 13 años en las niñas, y entre 10 y 15 años en los niños, pero también hay algunos jóvenes que empiezan antes o después su pubertad. Por lo general, pero no siempre, las niñas empiezan la pubertad alrededor de dos años antes que los niños. Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedarse embarazada, y el niño está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

Si les preocupa el desarrollo del cuerpo, hablen con alguna persona adulta de su confianza o con un proveedor de servicios de salud.

Paso 5: Cambios en los sentimientos**Actividades en grupos pequeños
(20 minutos)**

Divida al grupo en grupos pequeños de tres o cuatro participantes cada uno. Pídale a cada grupo que se tomen unos minutos para pensar acerca de los cambios emocionales y sociales que están ocurriendo a medida que empiezan la pubertad y que hablen de ellos. Si son más jóvenes, pídales que se imaginen qué van a sentir a medida que crezcan. Pídales que piensen en lo siguiente:

- Los cambios en cómo se sienten acerca de sí mismos.
- Los cambios en la relación con sus padres.
- Los cambios en las amistades y los sentimientos de amor.

Pídale a cada grupo que comparta con todos tres cambios emocionales o sentimientos nuevos que estén viviendo o que vayan a vivir o experimentar.

Procure mencionar lo siguiente como sentimientos comunes de quienes están entrando en la pubertad.

- Luchar con los aspectos de identidad y cuestionarse a sí mismo.
- Cambios de humor, enojo y depresión.
- La necesidad de tener más independencia y privacidad.
- Las relaciones con los amigos y las opiniones de los demás se tornan más importantes.
- Mayor preocupación o inquietudes por el aspecto exterior y el cuerpo.
- Preocupación por el futuro (la escuela, la familia, el trabajo, etc.).
- Nuevos “amores platónicos” o “enamoramientos pasajeros” con estrellas de cine, músicos o cantantes, maestros o compañeros.
- Curiosidad por los órganos sexuales.
- Sentir atracción sexual por otra gente.

Destaque lo siguiente

Todos estos sentimientos son normales. Es común sentirse ansiosos en esta etapa de crecimiento. Es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, responder a todos esos sentimientos constituye una gran responsabilidad. Todos somos seres sexuales. Puede ser conveniente hablar con los padres y demás adultos de confianza acerca de la sexualidad. Vamos a hablar de ello más adelante.

Paso 6 Hablemos de la pubertad

Ejercicio en pares (20 minutos)

Divida al grupo en parejas. Asigne alguno de los siguientes juegos de roles a cada pareja. Pídale a cada grupo que represente la situación en el juego de roles que les han asignado, usando la información que acaban de obtener. Si las pautas culturales lo permiten, anímelos a ser creativos y aliente a las niñas a actuar en papeles

masculinos o a los niños a representar los papeles femeninos (en algunas sociedades, las niñas y los niños, o los participantes de distintas edades, podrían no sentirse muy cómodos como para actuar los roles entre ellos; organice a los pares de la forma que crea más conveniente y eficaz). Dé cinco minutos a los participantes para que preparen cada juego de roles.

Juego de roles N° 1: Una persona representa a la madre (tía o abuela) y la otra representa a una niña de 12 años. La joven está preocupada porque no se han desarrollado sus senos como a la mayoría de sus amigas. La madre (tía o abuela) la tranquiliza y le dice que la edad en que se desarrollan los senos varía así como también varía su tamaño.

Juego de roles N° 2: Una persona representa a un niño de 12 años y el otro actúa en el rol de su hermano mayor. El niño está triste porque en la escuela todos se burlan de él porque se le quiebra la voz. El hermano mayor le explica porqué sucede eso y le indica qué podría contestarle a la gente que lo fastidia.

Juego de roles N° 3: Los dos integrantes de la pareja representan a niñas de 10 años. Una de ellas fastidia a la otra porque es más alta que todas las demás niñas del grupo. La niña alta explica que las mujeres y los varones crecen a un ritmo distinto y alcanzan alturas diferentes. Les explica también porqué no le gusta ser fastidiada y le pide a la otra que trate de ser más considerada. La chica que se burla le pide disculpas.

Juego de roles N° 4: Una persona representa a un niño de 12 años y el otro actúa en el rol de su padre (tío, abuelo). El niño está preocupado porque le está creciendo vello debajo del brazo y un poco en la cara. El padre (tío o abuelo) lo tranquiliza y le dice que la mayoría de los varones empiezan a tener vello en varios lugares del cuerpo a medida que van creciendo.

Juego de roles N° 5: Una persona representa a una niña de 11 años y la otra actúa en el rol de su amiga. La amiga

está preocupada porque todavía no ha empezado a menstruar, mientras que la niña de 11 años ya se desarrolló. La niña tranquiliza a su amiga y le dice que la edad en que comienza la menstruación no es siempre la misma.

Juego de roles N° 6: Una persona representa a un niño de 13 años y la otra actúa en el rol de su amigo. El amigo está preocupado porque no es tan alto ni tan grande como el de 13 años. El niño tranquiliza a su amigo y le dice que varía mucho la edad en que los varones comienzan a sufrir los cambios físicos típicos de la pubertad.

Paso 7. Mensajes para llevarse a casa (15 minutos)

Finalice la sesión destacando lo siguiente:

- Todos estos cambios físicos y emocionales son naturales.
- Cada persona se desarrolla a su propio ritmo; algunas se desarrollan primero que otras. Es importante no fastidiar ni burlarse de los demás por el hecho de que se desarrollen antes o después.
- Los jóvenes a menudo se sienten incómodos, torpes o intimidados por los cambios rápidos que ocurren en sus cuerpos.
- La menstruación y los sueños eróticos son normales. Ya se hablará de ello más adelante.

Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedarse embarazada, y el varón está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer. En otras palabras, ambos se vuelven fértiles. Vamos a hablar de ello más adelante.

Finalice la discusión formulando las siguientes preguntas:

- ¿A quienes pueden recurrir los jóvenes cuando tengan preguntas o inquietudes con respecto a la pubertad? (Alíentelos a hablar con sus padres, facilitadores, consejeros, abuelos, tías o tíos, médicos, enfermeras, etc.)
- ¿Qué le dirían a algún amigo o amiga que desearía no haber entrado nunca en la pubertad?
- ¿Tienen algunas preguntas de lo que se habló hoy?

Destaque lo siguiente

Haga hincapié en el hecho de que hablará más sobre la pubertad en la siguiente sesión y que los participantes tendrán oportunidad para formular las preguntas que tengan.

Agradézcales por ser un grupo con tanto entusiasmo. Dígales que a veces no es fácil hablar sobre el cuerpo de uno y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Preguntas y respuestas comunes**P. ¿Es normal que algunos niños y niñas se desarrollen antes que otros?**

R. Sí. Los cambios en la pubertad de algunos varones empieza a los 10 años, mientras que otros no lo hacen hasta los 14 ó 15. Algunas niñas experimentan estos cambios desde los ocho años, pero a otras no les ocurre hasta los 13 ó 14. No obstante, si alguna niña no ha empezado a menstruar cuando cumple 16 años, se debería consultar con un profesional de salud.

P. ¿Por qué algunas partes del cuerpo se desarrollan más rápidamente que otras?

R. Durante la pubertad, algunos cambios físicos se producen en un determinado orden. En el caso de las mujeres, los senos comienzan a crecer; en los varones, el primer indicio de cambio es generalmente el crecimiento de los testículos. Sin embargo, los cambios del cuerpo pueden producirse en un orden distinto y aún así ser considerados normales.

P. ¿Por qué algunos varones sienten molestias en las tetillas durante la pubertad?

R. En ciertas ocasiones, una o ambas de las tetillas del varón crece un poco más o duele de alguna manera. Esto está asociado con el aumento de los niveles de hormonas en el cuerpo.

P. ¿Por qué tantos adolescentes tienen problemas de piel?

R. Durante la pubertad hay más actividad hormonal que a su vez provoca mayor actividad en las glándulas dérmicas.

La grasa que producen las glándulas obstruye los poros de la piel y se mezcla con bacterias hasta causar granitos o acné. Para mantener limpia la piel, los adolescentes tienen que lavarse la cara y las manos con mayor frecuencia.

P. ¿En cuánto tiempo se desarrollan plenamente los senos?

R. El tiempo que toma es distinto en cada caso. Si la niña comienza a desarrollarse después que sus amigas, ello no implica que sus senos serán siempre más pequeños. No hay nexo alguno entre el tamaño que tendrán los senos y cuándo empiezan a desarrollarse.

P. ¿Todas las mujeres tienen que usar sostén?

R. No, pero es más cómodo para muchas.

Actividades Adicionales

A continuación aparecen algunas actividades optativas que podría realizar con el grupo.

Actividad 1: Entrevistas con adultos para hablar de la pubertad

Comience dividiendo a los participantes en grupos pequeños del mismo sexo. Pídale a cada uno que piense en una lista de preguntas que quisieran formularle a alguna persona adulta del sexo opuesto o del mismo sexo. Sugírales que piensen en preguntas sobre los cambios físicos y emocionales que el adulto haya experimentado durante la pubertad. Las posibles preguntas incluyen lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más le gustó de tener 10 a 14 años?
- ¿Qué es lo que menos le gustó de tener 10 a 14 años?
- ¿Qué cambios emocionales ocurrieron durante su pubertad?
- ¿Cómo cambió su vida social durante la pubertad?
- ¿Dónde puedo obtener más información correcta sobre la pubertad?

- ¿Tiene algún consejo para alguien que está a punto de entrar en la pubertad?

Pida a cada uno de los participantes que utilice las preguntas de la lista de su grupo como base para entrevistar a alguna persona adulta.

Hable de los resultados de las entrevistas. Haga una lista de los cambios que experimentaron los niños y las niñas. Compare las listas para observar las similitudes y las diferencias entre los sexos.

Actividad 2 Diarios para registrar el desarrollo

Pida a los participantes que lleven un diario para registrar su desarrollo, y en el que pueden anotar sus observaciones y reflexiones. El producto final incluiría lo siguiente: a) un cuaderno impreso que a los participantes les gustará releer y, quizás, compartir con otras personas cuando sean más grandes; y b) una narración personal sobre el proceso de escribir este diario. Este ejercicio podría ser más apropiado para niños y niñas entre 12 y 14 años, según el grado de alfabetización que tengan.



Materiales

- Cuadernos en blanco
- Cámaras para sacar fotografías instantáneas
- Acceso a una balanza y cintas para medir que los participantes puedan utilizar para pesarse y para llevar la cuenta de otras medidas.
- Reglas

Explique a los participantes que la actividad se prolongará durante varias semanas. Para evitar malentendidos en sus hogares, tenga presente que sería conveniente informar a los padres o tutores de esta actividad antes de asignársela a los participantes.

Lo más importante que tiene que decirles a los participantes es que estos diarios para registrar el desarrollo serán mantenidos en la más absoluta reserva; es decir, serán confidenciales. Tanto usted como los demás participantes no tendrá acceso en ningún momento al diario personal de alguien.

1. Al comenzar esta actividad, entregue a cada uno de los participantes una foto de sí mismo. Dígales que peguen la foto en la tapa del diario.
2. Demuestre a los participantes cómo dividir las páginas del cuaderno en columnas y renglones para llevar la cuenta de los datos que vayan recopilando en forma periódica durante el resto de la actividad (consulte la tabla modelo que aparece a continuación).

Aconseje a los participantes que reserven una sección del cuaderno para el diario en sí, donde anotarán y escribirán comentarios sobre los cambios físicos (o la falta de ellos) y los correspondientes cambios emocionales.

Modelos de Diario para registrar el desarrollo

Change	Primer mes	Segundo mes	Tercer mes	Cuarto mes	Quinto mes	Sexto mes	Séptimo mes	Octavo mes	Noveno mes
Altura									
Peso									
Pecho									
Cadera									
Cintura									
Condición de la piel									
Menstruación (para las niñas)									

3. Explíqueles detalladamente a los participantes lo que quiere decir cuando les pide que “escriban comentarios sobre sus cambios físicos y los correspondientes cambios emocionales”. Coménteles que es normal que los jóvenes adolescentes sientan orgullo o vergüenza, entusiasmo o miedo, a medida que se van desarrollando. Es precisamente de estas emociones que usted desea que los participantes escriban para que las puedan recordar más adelante cuando sean grandes.
4. Recuerde a los participantes que usted espera que ellos vayan llevando sus diarios todos los meses para registrar bien su desarrollo. Después del noveno mes, entregue a cada uno de los participantes una segunda foto de sí mismo para que la incluya en el diario del desarrollo.

5. Cuando esté por finalizar la actividad, hábleles más acerca de la narración personal que usted espera que cada uno de ellos escriba sobre el proceso en sí de llevar un diario del desarrollo. Repase los distintos aspectos de la narración personal:

- Título.
- Descripción clara del proceso de llevar un diario para registrar el desarrollo.
- Párrafos coherentes y unidos con oraciones enunciativas del tema.
- Contenido que respalde la descripción y las frases enunciativas del tema: ejemplos, estadísticas, opiniones sólidas y otros detalles.
- Conclusión sólida.

Explíqueles que la dificultad de escribir este tipo de narraciones personales reside en que los participantes tienen que describir con claridad, como para que usted lo entienda bien, qué es lo que pensaron mientras llevaban el diario, los aspectos positivos y negativos del proceso, sin hablar de aquellas cosas íntimas que no tengan interés en compartir con usted.

Nota para el facilitador

En el caso de participantes de bajo nivel de alfabetización o que sean más jóvenes, puede modificar esta actividad e indicarles que lleven un diario con dibujos. Pueden utilizar el cuaderno para dibujar retratos de sí mismos todos los meses para ilustrar los cambios físicos y emocionales que vayan teniendo.

Actividad 3 Carta a un hermano o hermana

Explique a los participantes que van a escribir una carta a un hermano o hermana imaginario que esté por entrar a la pubertad. En la carta, cada uno de los participantes habrá de explicar lo que él o ella sintió cuando le sucedió y ofrecer consejos para prepararse mejor para estos cambios.

Nota para el facilitador

En el caso de aquellos participantes que tengan poca alfabetización o que sean más jóvenes, puede modificar esta actividad y pedirles que escriban un poema, relato o canción en vez de escribir una carta.

Contenido para la Sesión 1

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una época en la que ocurren cambios físicos en el cuerpo del niño y de la niña: crecen en tamaño y altura, se desarrollan los órganos genitales y comienza a crecer vello en lugares nuevos del cuerpo.

Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedar embarazada, y el varón está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

¿Por qué se produce la pubertad?

El cuerpo produce nuevas sustancias químicas, llamadas hormonas, que inducen a su desarrollo y ocasionan cambios que convierten a los jóvenes en adultos.

¿Cuándo empieza la pubertad y cuánto dura?

Normalmente, los cambios en la pubertad empieza entre los ocho y 13 años en las niñas, y entre los 10 y 15 años en los varones, si bien hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Cada persona es algo diferente y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización.

Durante esta etapa, que dura de 2 a 5 años, los jóvenes experimentan grandes cambios en su desarrollo. Algunas personas crecen de cuatro a más pulgadas en un año. Este crecimiento natural en los adolescentes es la última vez que el cuerpo se estira en altura. Cuando termina el período de desarrollo, los jóvenes habrán alcanzado su altura de adultos.

¿Cómo cambian nuestros cuerpos?

Tamaño de los varones y los órganos sexuales

Los hombros de los varones se ensanchan y sus cuerpos se vuelven más musculosos. Es probable que algunas partes del cuerpo (especialmente las manos y piernas) crezcan más que otras. Muchos varones sufren molestos dolores típicos del crecimiento en sus brazos y piernas, dado que los huesos crecen más rápidamente que los músculos y éstos no pueden seguirle el ritmo.

Algunos varones empiezan a tener una especie de inflamación debajo de sus tetillas, marcando el inicio del crecimiento del pecho. Ello se debe a las hormonas que circulan por el cuerpo y, por lo general, desaparecen con el tiempo.

Durante la pubertad, los varones empiezan a tener erecciones y eyaculación como resultado de sueños eróticos. Observarán otros cambios también, como por ejemplo se les alargará y ensanchará el pene, así como los testículos se agrandarán.

Tamaño de las mujeres y los órganos sexuales

El cuerpo de la mujer se redondea más y se torna más femenino. Suben de peso, especialmente en las caderas, y se desarrollan sus senos, empezando por un poco de inflamación debajo de los pezones. Podría suceder que uno de los senos se desarrolle más rápidamente que el otro, pero se igualarán con el tiempo.

Las mujeres observarán un aumento de la grasa del cuerpo y, a veces, algunas molestias debajo de los pezones a medida que vayan creciendo los senos; ello es normal. Subir de peso es algo que forma parte del desarrollo femenino y no es bueno para la salud que las niñas empiecen a hacer dieta para impedir de alguna manera este aumento normal del peso.

Alrededor de uno a dos años después de que los senos de la mujer comienzan a desarrollarse, se produce el primer ciclo menstrual, otro indicio de que la pubertad sigue avanzando. Ello implica que las hormonas de la pubertad están cumpliendo su función.

Las mujeres podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no indica que les sucede algo malo, sino que es otra indicación de los cambios del cuerpo y de las hormonas.

Cabello o vello

Uno de los primeros indicios de la pubertad es el vello que crece donde antes no había. Les crecerá vello en las axilas y en el pubis (alrededor de los órganos genitales). Al principio será disperso y escaso. Posteriormente se tornará más largo, grueso, pesado y oscuro. Eventualmente, los jóvenes también empezarán a tener vello en sus caras y senos.

Piel

El acné (los granitos o las manchas) comienza a aparecer al principio de la pubertad, por lo general, la situación mejora o desaparece al final de esta. Los jóvenes deben lavarse la cara todos los días con agua y jabón para mantener la piel bien limpia.

Sudor

Podría desarrollarse un nuevo olor en las axilas (debajo de los brazos) y en otras partes del cuerpo. Se trata de los olores típicos del cuerpo y todos los tienen. Las hormonas de la pubertad afectan las glándulas sebáceas de la dermis (o piel), las que a su vez producen sustancias químicas que tienen un olor fuerte. Es necesario bañarse o lavarse todos los días para reducir este olor, además de usar desodorante.

Voz

Los niños observarán que se les “quiebra” la voz y que a la larga se les torna más profunda. La voz de la niña se torna un poco más profunda también. Este fenómeno de quebrarse la voz de los niños se acaba a medida que van madurando.

Emociones

Durante la pubertad, es probable que los jóvenes se sientan un poco más sensibles o que se enfaden con más facilidad. Los cambios del cuerpo y el aspecto exterior constituyen uno de los aspectos que produce mayor ansiedad a los jóvenes. Es muy común que pierdan la paciencia más de lo habitual y que se enojen con mayor facilidad con sus amigos y familiares. Es común sentirse triste o deprimido a veces. Los jóvenes deben hablar con adultos en quienes confíen sobre estos sentimientos de enfado, tristeza o depresión que pudieran tener.

Sentimientos sexuales

Durante la pubertad, es normal prestar mayor atención al sexo opuesto y sentirse más sensual en general. En los niños, el principal indicio de sentimientos sexuales es la erección del pene. En las niñas, es el flujo de la vagina. Los sentimientos sexuales pueden provenir de la lectura de una novela romántica, o de pensar en algún amigo o amiga. Es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, actuar en respuesta a tales sentimientos es algo que implica mucha responsabilidad y es mejor esperar hasta que uno sea más grande.

Sesión 2

Fertilidad Masculina y Femenina

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Describir el ciclo menstrual.
2. Describir la producción de espermatozoides.
3. Romper tres mitos comunes sobre la menstruación.
4. Romper tres mitos comunes con respecto a las erecciones, eyaculaciones y los sueños eróticos.



Materiales Necesarios

- Rotafolio o pizarrón
- Un surtido de productos femeninos que se usen comúnmente en su país (toallas higiénicas, tampones, paños, etc.)
- Un huevo
- Un recipiente vacío
- Seis copas o vasos de agua

Antes de comenzar:

- Lea cuidadosamente el Contenido de la Sesión 2 (páginas 44-54).
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.
- Para los paso 3 y 6, haga fotocopias individuales de los materiales titulados Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales internos (página 49), el Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales externos (página 51), y el Sistema Reproductivo Masculino (página 53). (Si no puede hacer fotocopias, dibújelos en un rotafolio o pizarrón para que todos los puedan ver.)

- Para el paso 5, tenga a mano muestras de productos que usen las mujeres durante la menstruación (toallas higiénicas, tampones, paños, etc.). Lleve a la sesión lo que se use y consiga en su país.
- Para el paso 6, anote los juegos de roles en hojas de papel para cada una de las parejas.
- Para los pasos 4 y 6, rompa el huevo y coloque la clara solamente en un recipiente.



Tiempo

Actividad	Minutos
Paso 1: ¿Qué es la fertilidad?	10
Paso 2: Los mitos y las realidades de la fertilidad	20
Paso 3: Introducción a la fertilidad femenina	20
Paso 4: Indicios de la fertilidad	10
Paso 5: Los productos que usamos durante la menstruación	20
Paso 6: Introducción a la fertilidad masculina	20
Paso 7: Hablemos de la fertilidad	30
Paso 8: Mensajes para llevarse a casa	20
TOTAL DE MINUTOS	150

Paso 1: ¿Qué es la fertilidad?

Discusión de grupo (10 minutos)

Formule las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué significa “fertilidad”?
- ¿Cuándo se vuelve fértil la mujer?
- ¿Cuándo se vuelve fértil el hombre?

Después de recibir y escuchar las respuestas, dígame al grupo que van a hablar de estos puntos con más detalle en esta sesión.

Nota para el facilitador

Invite a los participantes a decir lo que sepan sobre este tema, aun cuando estén equivocados. Ello le brindará la oportunidad de conocer mejor lo que ellos saben. Procure que todos los participantes al final entiendan qué es la fertilidad. Resalte el hecho de que la fertilidad de los varones y las mujeres se desarrolla casi al mismo tiempo.

Paso 2. Los mitos y las realidades de la fertilidad**Juego colectivo
(20 minutos)**

Explique que el grupo va a participar en un juego que se concentrará en los indicios de la fertilidad femenina y masculina, especialmente en la menstruación y los sueños eróticos, y que este juego les ayudará a identificar y romper mitos (creencias erróneas) sobre el tema.

Divida al grupo en dos equipos y colóquelos uno frente al otro en ambos lados del salón. Pida a cada equipo que elija un nombre.

Lea uno de los siguientes enunciados al primer integrante del Equipo A. Esa persona deberá consultar al resto del equipo para decidir si el enunciado es un “mito” o una “realidad”. Una vez que responda el primer jugador, diga si la respuesta es correcta y marque los puntos en el rotafolio o pizarrón. Adjudique un punto a cada respuesta correcta. Si responde correctamente, pida al jugador que explique por qué es correcta. Si responde incorrectamente, proporcione la respuesta correcta y dé una explicación breve del porqué.

A continuación, lea otro enunciado al primer integrante del Equipo B y luego alterne entre un equipo y otro hasta que todos hayan tenido oportunidad de responder. Después de haber leído cada uno de los mitos y las realidades, pida a los equipos que piensen en dos cosas que hayan oído decir sobre la menstruación y los sueños eróticos y que las compartan con todos. Indique al otro equipo que diga si se trata de un mito o de una realidad

y, una vez más, dígalos si están en lo cierto y por qué. Al final, sume los puntos y anuncie el equipo ganador.

¿Mito o realidad?

Enunciado	Mito o realidad
La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma.	Mito
Las bebidas frías no producen cólicos menstruales.	Realidad
Las mujeres pueden comer cosas picantes o agrias durante la menstruación.	Realidad
El hecho de que la mujer no menstrúe podría significar que está embarazada.	Realidad
Si el hombre no eyacula, se juntará el semen y le explotará el pene o los testículos.	Mito
La mujer no corre riesgo alguno al lavarse la cabeza o bañarse durante su regla.	Realidad
El hecho de sangrar durante la menstruación implica que la mujer es sucia.	Mito
Cuando un varón u hombre tiene un sueño erótico quiere decir que necesita relaciones sexuales.	Mito
Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular.	Mito
La mayoría de los varones tienen sueños eróticos durante la pubertad.	Realidad
Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente.	Mito

Nota para el facilitador

Si lo desea, puede adaptar o añadir los mitos locales de su comunidad a la lista anterior.

Finalice la actividad diciendo lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron con esta actividad?
- ¿Qué realidades aprendieron?
- ¿Creen ustedes que es bueno tener estos mitos en la sociedad? ¿Qué podría hacer la sociedad para que la gente entienda mejor la menstruación y los sueños eróticos?

Paso 3: Introducción a la fertilidad femenina

Discusión de grupo. (20 minutos)

Pida voluntarias entre las niñas para que hablen de lo que oyeron decir sobre la menstruación a sus hermanas, madres, tías, amigas y parientes, así como medios de comunicación, escuela, etc. Después de permitirles hablar libremente, confirme o corrija lo que han dicho. Distribuya el material sobre el Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales internos, entre todos los integrantes del grupo. Explique los fundamentos de la menstruación usando el Contenido de la Sesión 2 como guía. Procure cubrir las siguientes secciones del Contenido de la Sesión 2.

- **¿Qué es la menstruación?** Use el material con el Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales internos, para explicar cada punto. Pida a los participantes que se turnen para leer el texto en voz alta y pídeles que señalen en el dibujo lo que se menciona en el texto.
- **¿A qué edad empiezan a menstruar las mujeres?**
- **¿Cuál es el indicio que señala el comienzo de la menstruación?**
- **¿Qué es el ciclo menstrual?**
- **¿Cuánto flujo de sangre hay?**
- **¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?**
- **¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?**
- **¿Qué es la ovulación?**
- **¿Cuáles son algunas de las cosas que siente la mujer cuando tiene su regla?**
- **¿Qué es la menopausia?**

Explique a los participantes que el ciclo menstrual de la mujer tiene fases o etapas:

1. Primero ella tiene su regla y sangra.
2. No hay sangrado durante unos pocos días.
3. Es probable que empiece a tener flujo vaginal.
4. Se produce la ovulación.

5. No tiene más flujo.
6. Es probable que sufra algunos cambios físicos o emocionales justo antes de su próxima regla.
7. El ciclo vuelve a comenzar.

Después de hablar del ciclo menstrual, distribuya el material con el Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales externos, entre los integrantes del grupo. Explique a los participantes las diversas partes de la anatomía externa femenina.

Destaque lo siguiente

- Una vez que la niña empieza a menstruar (es decir tiene la regla), está en condiciones físicas de quedar embarazada.
- Una niña puede quedarse embarazada antes de tener su primera regla si ya es fértil.
- Se denomina ciclo menstrual porque se repite continuamente desde la primera menstruación hasta la menopausia, salvo durante el embarazo.
- Los ciclos menstruales empiezan en la pubertad y terminan con la menopausia.
- La regla indica que la niña se ha convertido en mujer (señorita). Casi todas las mujeres del mundo menstrúan o tienen reglas. No hay que preocuparse por ello.

Paso 4: Indicios de la fertilidad

Discusión de grupo (10 minutos)

Vierta la clara de huevo en el recipiente.

Dígale al grupo que, algunas veces, las mujeres observan una sustancia blanquecina o transparente en sus calzones o ropa interior, o bien sienten húmeda la vagina. Esa sustancia líquida o húmeda es lo que se llama “secreción vaginal”. No ocurre todos los días, sino algunos días del ciclo menstrual.

Indique al grupo que estas secreciones vaginales ayudan a los espermatozoides a pasar por el útero para encontrarse con el óvulo. Explique que las mujeres están más conscientes de sus secreciones vaginales durante la ovulación, es decir cuando son más fértiles, porque tiene mayor sensación de humedad. Las mujeres podrían tener otros tipos de secreciones durante el resto del ciclo, pero son menos húmedas. Es probable que algunas mujeres no tengan nada de flujo. Todo depende de la mujer.

Tome un poco de clara de huevo entre sus dedos índice y pulgar. Una y separe sus dedos para demostrar el aspecto de las secreciones. Sin embargo, dígame al grupo que no todas las secreciones se parecen a esto, algunas veces son más consistentes y otras más livianas.

Dígame a las niñas que si prestan atención a sus secreciones vaginales, podrán aprender a reconocer lo que es normal para ellas. Si ven algo diferente de lo normal, entonces deberán consultar a un profesional de salud. Por ejemplo, todo flujo o secreción amarillenta con mal olor podría ser indicio de una infección.

Destaque lo siguiente

- Algunas mujeres tienen secreciones abundantes, mientras que otras tienen muy pocas o no tienen.
- El hecho de tener secreciones no quiere decir que la vagina de la mujer está sucia. Simplemente significa que su cuerpo está pasando por los cambios normales y constantes del ciclo menstrual.
- Si las secreciones cambian repentinamente de color, o si tienen mal olor, ello podría significar que la mujer tiene alguna infección, y deberá consultar a un profesional de salud.
- La mayoría de las mujeres no tienen secreciones todo el tiempo, solamente en algunos días del ciclo menstrual.

Paso 5: Los productos que usamos durante la menstruación

Actividades en grupos pequeños (20 minutos)

Pida a los participantes que formen cinco a seis grupos pequeños. Si el entorno cultural lo permite, combine grupos con varones y mujeres.

Dé a cada grupo uno de los productos que usa la mujer durante la regla o menstruación y una copa o taza de agua.

Deje que los participantes toquen los productos y jueguen con ellos. Pida a los participantes de cada grupo que explique la forma en que se usan y eliminan los productos. Indique a cada grupo que coloque los productos en el agua. Explique que los productos absorben agua como si fuera una esponja y es precisamente eso lo que hacen con la sangre durante el periodo menstrual.

Invite a los niños a formular preguntas para que contesten las niñas.

Pregunte lo siguiente a los participantes:

- ¿Por qué se usan estos productos?
- ¿Cómo funcionan?
- ¿Con qué frecuencia hay que cambiarlos?
- ¿Cómo hay que eliminarlos o limpiarlos?
- ¿Dónde se venden y cuánto cuestan?

Paso 6: Introducción a la fertilidad masculina

Discusión de juegos (20 minutos)

Pida voluntarios entre los participantes para que digan lo que han oído decir sobre las erecciones, eyaculaciones y sueños eróticos de parte de sus hermanos, tío, otros amigos y parientes varones; así como los medios de comunicación, la escuela, etc. Después de permitirles hablar libremente, confirme o corrija lo que han dicho. Procure cubrir las siguientes secciones del Contenido de la Sesión 2.

- **¿Cómo se producen los espermatozoides?** Use el material sobre el Sistema Reproductivo Masculino para repasar este tema en forma breve. Pida a los participantes que se turnen para leer el texto en voz alta y pídale que señalen en el dibujo lo que se menciona en el texto.
- **¿Qué es una erección?**
- **¿Qué es la eyaculación?** (Tome las claras de huevo entre los dedos para demostrar a qué se parece el semen y señale que el color de la eyaculación (semen) es a veces más blanca y menos transparente que las claras de huevo.) Explique a los participantes que el semen es el líquido que sale del pene del hombre cuando eyacula.
- **¿Qué son los sueños eróticos?**

Destaque lo siguiente

- Un niño no puede evitar tener una erección o sueños eróticos.
- Erecciones y sueños eróticos son completamente normales. Esto quiere decir que un niño se va convirtiendo en hombre.
- Los varones no tiene que eyacular cada vez que tiene una erección.
- El semen del hombre sale de su pene cuando eyacula.
- La eyaculación indica que un niño puede embarazar a una niña.

Paso 7. Hablemos de la fertilidad

Ejercicio en parejas (30 minutos)

Divida al grupo en parejas. Asigne los siguientes juegos de roles a cada pareja. Si hay demasiadas parejas, más de una de ellas podrá encargarse de representar lo mismo. Pídale a cada pareja que actúe para representar la situación usando la información que acaban de obtener. Anímelos a ser creativos y aliente a las niñas a actuar en papeles masculinos o a los niños a representar papeles femeninos. Dé cinco minutos a los participantes para que preparen cada juego de roles.

Juego de roles N° 1: Una persona representa a la tía y la otra representa a una niña de 12 años. La joven está preocupada porque no ha comenzado a menstruar como la mayoría de sus amigas. La tía tranquiliza a la joven y le dice que la primera regla puede presentarse entre los nueve y diez años, pero también algunos años más tarde.

Juego de roles N° 2: Una persona representa a una niña de 10 años y la otra actúa en el rol de su hermana mayor. La niña está asustada porque empezó su regla y no entiende lo que es. La hermana mayor le explica lo que es la menstruación y por qué sucede.

Juego de roles N° 3: Una persona representa al padre y la otra representa al hijo de 13 años. El hijo está preocupado porque a veces cuando se despierta tiene la cama un poco mojada. Le pregunta al padre si le sucede algo malo. El padre le explica lo que son los sueños eróticos y le comenta que es algo normal.

Juego de roles N° 4: Una persona representa a una niña de 12 años y la otra actúa en el rol de su madre o padre. A la niña se le manchó la ropa con sangre menstrual mientras estaba en la escuela y tiene vergüenza de regresar porque piensa que todos la vieron. La madre o el padre la tranquiliza y le dice que a cualquier mujer se le mancha de vez en cuando su ropa. La madre o el padre le explica qué tiene que usar para que no se le manche la ropa interior con sangre.

Juego de roles N° 5: Una persona representa al hermano mayor y la otra representa a un varón de 12 años. El niño está preocupado porque eyaculó y ahora cree que sus espermatozoides están flotando en el aire y que podría dejar embarazada a alguna mujer. El hermano le explica el significado de los sueños eróticos y la eyaculación.

Paso 8: Mensajes para llevarse a casa

(20 minutos)

Finalice la sesión destacando lo siguiente:

- La menstruación, las erecciones, las eyaculaciones, y los sueños eróticos son situaciones totalmente normales que señalan la pubertad.
- La menstruación significa que la niña ya está en condiciones físicas de quedarse embarazada.
- La eyaculación significa que el niño ya está en condiciones de dejar embarazada a una niña.

Destaque lo siguiente

Invite a los participantes a formular preguntas, pero que a demás tendrán una sesión privada para hablar de todos estos temas con un facilitador de su mismo sexo (Sesión 4).

Agradézcales por su entusiasmo y participación. Dígalos que a veces no es fácil hablar sobre su propio cuerpo, y que usted se siente orgulloso de ellos por compartir e intercambiar información con los demás.

Otras Actividades

A continuación aparecen algunas actividades optativas que podría realizar con el grupo.

Actividad 1: Observando nuestra fertilidad (para niñas)

Este ejercicio es más adecuado para jóvenes de 12 a 14 años que probablemente han comenzado a menstruar.

La actividad requiere que las niñas lleven un calendario privado de sus ciclos menstruales y secreciones. En el caso de aquellas jovencitas que no hayan empezado a tener reglas, le pueden pedir a sus madres o hermanas mayores que hagan la actividad con ellas. Como se trata de una actividad privada y confidencial, aquella niña que no ha empezado a menstruar no tiene que sentirse avergonzada o relegada, dado que nadie más tendrá esta

información. El producto final incluirá un calendario que las niñas puedan usar para entender mejor qué sucede con sus cuerpos (y poder predecir su comportamiento) y una narración que describa el proceso de llevar el calendario.



Materiales

- Cuadernos en blanco o calendarios en blanco para doce meses.
- Lápices de colores o crayones

Explique a los participantes que la actividad se prolongará durante varios meses. Para evitar malentendidos en sus hogares, tenga presente que sería conveniente informar a los padres o tutores de esta actividad antes de asignársela a los participantes.

Lo más importante que tiene que decirles a los participantes es que estos calendarios serán mantenidos en la más absoluta reserva; es decir serán confidenciales. Ni usted ni los demás participantes tendrán acceso en ningún momento al calendario personal de alguien.

1. Entregue a cada adolescente un calendario para el año.
Si no es posible comprar calendarios para todos, pídale que los hagan en un cuaderno. Pueden poner cada mes en una página distinta del cuaderno, como sigue:

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2. Indíqueles que cada mes tendrán que marcar, con una “**X**” mayúscula el día en que empiece su regla, y luego marcar cada día que sangren con una “**x**” minúscula. Tendrán que marcar también aquellos días en que tengan secreciones con una “**o**” minúscula. A continuación aparece un ejemplo.

Ejemplo de calendario del ciclo menstrual Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	X 10	x 11	x 12
x 13	x 14	15	16	17	18	o 19
o 20	o 21	o 22	o 23	o 24	o 25	26
27	28	29	30	31		

3. A medida que vayan pasando los meses, recuerde a los participantes que usted espera que estén marcando sus calendarios todos los meses.
4. Pida a las niñas que calculen la duración del ciclo cada mes. Ello implica contar la cantidad de días que hay entre el primer día de la regla y el día anterior a que empiece la siguiente. Pídale que observen cuántos días tienen los ciclos, y si a veces son más cortos o más largos. Posteriormente pregúnteles cuál creen que sería la duración típica. Pídale que sumen los días de cada ciclo y dividan esa cantidad por el número de

ciclos para obtener la duración promedio de sus ciclos del año. A continuación aparece un ejemplo de cálculo basado en nueve ciclos:

Ciclo 1	26
Ciclo 2	28
Ciclo 3	33
Ciclo 4	31
Ciclo 5	33
Ciclo 6	28
Ciclo 7	29
Ciclo 8	29
Ciclo 9	28
<u>Promedio</u>	<u>29</u>

Haga hincapié en que muchas mujeres tienen reglas irregulares cuando empiezan a menstruar y el hecho de no tener regla algún mes no indica necesariamente que hay algún problema.

5. Cuando esté por finalizar el año, hábleles más acerca sobre la narración personal que usted espera que cada uno de ellos escriba sobre el proceso de llevar un calendario. Repase los distintos aspectos de la narrativa personal. Explique que deben responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinan con respecto a llevar el calendario: aspectos positivos y negativos?
 - ¿Se sorprendieron por la regularidad o irregularidad con que actúa el cuerpo?
 - ¿Qué aprendieron con respecto al cuerpo que no sabían antes?
 - ¿Durante la menstruación cómo se sintieron, tanto física como emocionalmente?

Contenido para la Sesión 2

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el flujo normal y sano de sangre y tejidos procedentes del útero. Se denomina también la “regla” o el “período” de la mujer. Normalmente dura entre tres y siete días. La mayoría de las mujeres menstrúan una vez al mes. Es señal de que la mujer tiene posibilidades de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La mujer deja de menstruar durante el embarazo, pero empieza a hacerlo nuevamente después de tener al bebé.

¿A qué edad empieza la mujer a menstruar?

Al igual que algunas niñas empiezan la pubertad antes o después que otras, así sucede con las reglas o períodos. Algunas niñas pueden empezar a menstruar a partir de los nueve o diez años, pero otras no tienen su primera regla hasta unos años después.

¿Cuál es el indicio que señala el comienzo de la menstruación?

La mujer sabe que su regla ha comenzado cuando sale un poco de sangre de su vagina. La sangre no fluye como si fuera agua de un grifo, sino que sale lentamente. Por lo general, para el momento en que siente algo inusualmente mojado, sus calzones ya han absorbido la sangre que ha salido. Es por ello que es importante prever aproximadamente en qué momento del mes se empezará a sangrar, para poder usar una toalla higiénica o algún otro tipo de protección y así evitar mancharse de sangre la ropa.

¿Cuánto flujo saldrá?

El flujo menstrual, es decir la cantidad de sangre que sale de la vagina, puede variar ampliamente de una persona a otra. Normalmente, todo el período o regla consiste en unas pocas cucharadas de sangre; la cantidad depende de la persona. La sangre empieza a menudo con un color oscuro y luego se torna más roja. Se vuelve a aclarar y tener ese color inicial hasta que deja de salir. La cantidad de sangre puede variar también de un día a otro.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el período que comienza el primer día de la regla de la mujer hasta el día anterior al inicio de su siguiente regla. Dado que ello sucede con regularidad, se llama “ciclo”.

¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?

La duración del ciclo menstrual (el período que transcurre entre una regla y otra) varía según cada mujer. En el caso de algunas, el ciclo dura sólo 21 días (o puede durar menos). En el caso de otras, dura 35 días o más. Los ciclos irregulares son comunes en aquellas mujeres que recién empiezan a menstruar. Toma un tiempo para que el cuerpo se ajuste y adapte a todos los cambios que están ocurriendo. Por ejemplo, es probable que a una mujer le venga su regla durante dos meses seguidos, y luego no le venga al mes siguiente. Es probable que su ciclo menstrual se torne más regular, a medida que va desarrollándose y creciendo, pero también es posible que siga teniendo ciclos irregulares hasta su edad adulta. Algunas veces podría tener manchas de sangre durante un día o dos en el medio de su ciclo. Por lo general, no hay que preocuparse por ello.

¿Cuándo es fértil la mujer o el hombre?

La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada. Es fértil solamente algunos días de cada ciclo menstrual. La mujer es fértil por unos pocos días de cada ciclo desde su primera menstruación hasta la menopausia. A partir de su primera eyaculación, el hombre es fértil todos los días y tiene la capacidad de engendrar por el resto de su vida.

¿Qué es la ovulación?

La ovulación es el desprendimiento periódico de un huevo (óvulo) maduro de uno de los ovarios. Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es aquella etapa de la vida en que la mujer deja de menstruar. Esto sucede porque las hormonas que hacen madurar a los óvulos en los ovarios dejan de hacerlo. La menopausia ocurre normalmente a fines de los cuarenta o principios de los cincuenta años de la mujer. Pero la menopausia puede suceder antes o después. Algunas mujeres dejan de menstruar cuando tienen 35 años y algunas siguen menstruando hasta bien avanzados los cincuenta.

¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?

Algunas veces la mujer puede sufrir cambios físicos o emocionales en los días de su período o regla. No todas se sienten de esta manera, algunas mujeres no sienten nada. Es probable que la mujer tenga:

Síntomas físicos: calambres, dolor, inflamación, aumento de peso, ansias de comer, hinchazón o dolor en los senos, manos o pies, problemas en la piel, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad.

Síntomas emocionales: mal genio o poca paciencia, agresión, enojo, ansiedad o pánico, confusión, falta de concentración, tensión nerviosa, fatiga o depresión.

Estos cambios se denominan a veces síndrome premenstrual. Este síndrome está relacionado con los cambios que sufren las hormonas del cuerpo. Los niveles hormonales suben y bajan durante el ciclo menstrual de la mujer, y ello puede afectar la forma en que ella se siente, tanto física como emocionalmente.

Es posible que esos síntomas menstruales se alivien con calmantes, compresas calientes, té de hierbas u otros remedios. Si ello no sirve, la mujer deberá consultar a un profesional de salud para hablar del tema.

¿Qué son las secreciones?

A veces las mujeres pueden observar algunas secreciones en su ropa interior o tener la sensación de estar mojadas. Estas secreciones vaginales son un líquido de color transparente o blanquecino. A menudo las mujeres tienen secreciones vaginales durante la ovulación, cuando el cuerpo está preparándose para recibir y alimentar al óvulo fecundado. Las secreciones ayudan a los espermatozoides a desplazarse por el útero para encontrarse con el óvulo para fecundarlo; es por ello que, cuando la mujer tiene secreciones, sabe que está en sus días fértiles.

Las niñas entienden mejor sus cuerpos si prestan atención a las secreciones vaginales. Saber lo que es normal para el cuerpo ayuda a las mujeres a reconocer todo lo que es normal. Por ejemplo, las secreciones amarillentas o de mal olor no son normales. Estos tipos de secreciones a menudo señalan alguna infección y la mujer tendrá que consultar a un profesional de salud.

¿Qué productos usan las mujeres durante la menstruación?

Toallas higiénicas: Están diseñados para colocarse en la entrepierna bien cerca del cuerpo. Tienen tiras de cinta que las mantiene adheridas a la ropa interior, la que a su vez ayuda a sujetar estas toallas para que queden cerca de la abertura vaginal. Tienen una especie de forro protector plástico para

minimizar el derrame de sangre. Si la mujer usa estas toallas, tiene que arrojarlas en una letrina, enterrarlas o quemarlas después de usarlas. No se las debe botar por el inodoro dado que ocasionarán algún tipo de obstrucción y si bota en la basura debe ser debidamente cubiertas.

Tampones: Se trata de objetos de algodón que son más pequeños y comprimidos que tienen la forma de un tubo sólido y que se colocan en la vagina durante la menstruación. El algodón se va ablandando a medida que absorbe la sangre que proviene del útero y sale por la vagina. El tampón tiene un cordón de algodón suave pero resistente que queda colgando fuera de la vagina. Se utiliza para halar y extraer el tampón.

Uno siempre debe lavarse las manos antes y después de insertarse el tampón. Es necesario también cambiarlo con frecuencia porque podría causar alguna infección si se lo deja en la vagina. Nunca se debe dejar un tampón durante más de ocho horas.

Paños limpios de algodón: Estos paños vienen cortados del tamaño justo para el lugar del calzón donde irán colocados y constan de varias capas de tela de algodón que están cosidas una encima de la otra. Tienen que estar limpios. Se los debe lavar bien y colgar en un lugar privado pero soleado para que se sequen.

Independientemente de lo que decida usar (paños, toallas o tampones), deberá cambiarlo con frecuencia para evitar mancharse la ropa y el olor. Cuando la sangre menstrual entra en contacto con el aire, puede emanar un fuerte olor.

Las toallas higiénicas y los tampones cuestan más que los paños, pero todo protege de la misma manera. La niña puede preguntarle a su hermana, madre u otra mujer de la familia qué es lo que usa.

Podría darse el caso de que a la niña le preocupe que sus amigos la vean llevando tales productos con ella. Es conveniente que sepa que si los coloca en una bolsa plástica dentro de su bolso o mochila escolar normalmente podrá evitar una situación embarazosa.

Si se mancha con sangre la ropa o alguna prenda interior, podrá lavarla con agua fría con un poco de sal. El agua caliente fija la sangre y la mancha quedará en forma permanente.

¿Qué es una erección?

La erección se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y se pone duro y recto. Las erecciones son a veces el producto de las fantasías y pensamientos sexuales de los varones. Aunque hay veces en que se producen sin motivo alguno, las erecciones son involuntarias. Los varones no tienen control alguno sobre el momento en que sucederán. Es muy común que los niños se despierten con una erección por la mañana. Durante la noche, mientras están dormidos, pueden tener de cinco a siete erecciones, para después volver a la normalidad. Ello es completamente normal y sano. Las erecciones no son una señal de que el varón tiene que tener relaciones sexuales.

Al tener la erección, no podrán orinar con facilidad porque el músculo cierra la vejiga. Tendrá que esperar que se le pase la erección antes de poder orinar.

¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación se produce cuando el semen sale del pene erecto del adolescente u hombre como consecuencia de su excitación sexual. El hombre no tiene por qué eyacular cada vez que tiene una erección. Si espera, se le pasará la erección sin eyacular. Esto no ocasiona ningún mal.

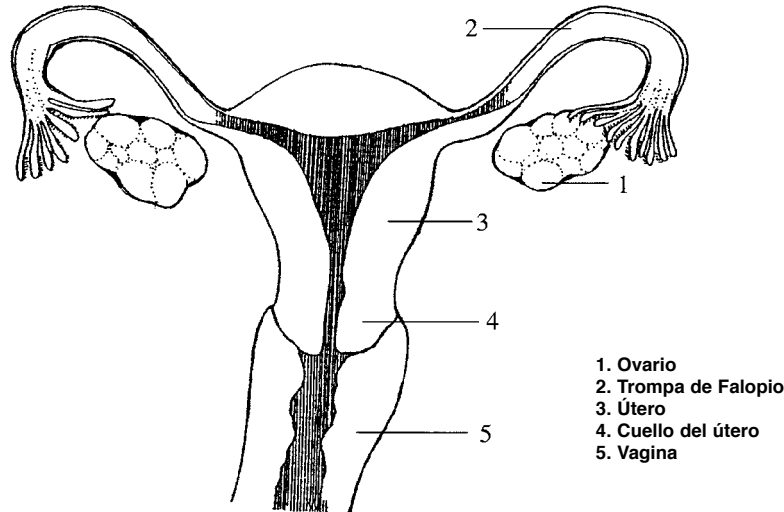
Cuando el varón entra en la pubertad, el semen eyaculado tiende a ser un poco más claro o algo amarillento. A medida que se va convirtiendo en hombre, comienza a producir una mayor cantidad de espermatozoides maduros, y su eyaculación se torna más blancuzca. Los varones no tienen espermatozoides cuando nacen, sino que comienzan a producirlos durante la pubertad. Una vez que empiezan a producirlos continúan haciéndolo por el resto de su vida. Si se eyacula en la vagina de la mujer, ésta puede quedar embarazada. Además, si el varón tiene alguna infección, la eyaculación puede transmitir enfermedades que podrían infectar a la mujer.

¿Qué es un sueño erótico?

El sueño erótico (o eyaculación nocturna) es la erección del pene del varón mientras duerme y la eyaculación es involuntaria. A raíz de esto, la ropa interior o la cama del varón están mojadas cuando se despierta.

Si el adolescente no tiene conocimiento de esta eyaculación nocturna, podría preocuparse o sentirse confundido por ello. Es totalmente normal en los varones tener eyaculación o erección involuntaria mientras duermen. No puede evitar tener estos sueños eróticos.

Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales internos



Sesión 2

Toda mujer nace con miles de óvulos en sus ovarios. Los huevos u óvulos son tan pequeños que no se pueden ver sin la ayuda de algún aparato. Una vez que la niña llega a la pubertad, cada mes uno de esos pequeños óvulos madura en uno de los ovarios y luego inicia el recorrido hacia las trompas de Falopio hasta llegar al útero. Este desprendimiento del óvulo desde el ovario se llama ovulación. El útero se prepara para la llegada del óvulo desarrollando un recubrimiento grueso pero suave que forma como una especie de almohada. Si la mujer ha tenido relaciones sexuales durante los últimos días previos a la ovulación, cuando el óvulo llega a la trompa de Falopio podrían haber algunos espermatozoides esperándolo para reunirse con él. Si el óvulo llega y se une con el espermatozoide (se produce la concepción), el óvulo sigue al útero y se fija a su recubrimiento para permanecer allí durante los próximos nueve meses en los que crece hasta convertirse en un bebé. Si no se fertiliza el óvulo, entonces el útero no necesita ese “forro grueso o nido” que hizo para proteger al óvulo. El óvulo se elimina junto con el sangrado menstrual. Todo esto fluye por el **cuello del útero** y luego sale por la vagina. Este flujo de sangre se llama “**menstruación, periodo o regla**”.

Palabras clave

Cuello del útero (cervix): Porción inferior del útero que se extiende a la vagina.

Trompas de Falopio: Conductos por las que pasa el óvulo desde los ovarios al útero.

Fecundación: Unión del óvulo con los espermatozoides.

Menstruación: El desprendimiento mensual del endometrio o capa interna del útero en forma de sangre y tejidos.

Ovarios: Dos glándulas que contienen miles de óvulos sin madurar.

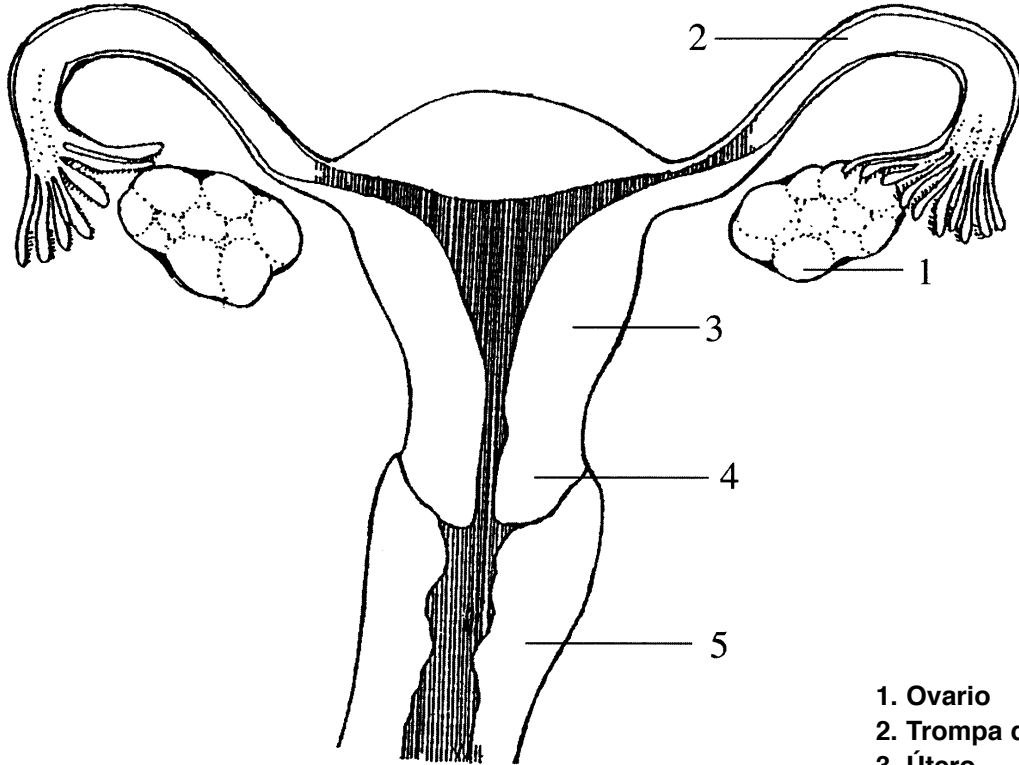
Ovulación: Desprendimiento mensual del óvulo maduro de uno de los ovarios.

Secreción: El proceso por el cual las glándulas liberan determinados materiales y los descargan en el torrente sanguíneo hacia afuera del cuerpo.

Útero: Pequeño órgano hueco y muscular de la mujer donde se aloja y nutre el feto desde el momento de su implantación hasta el nacimiento.

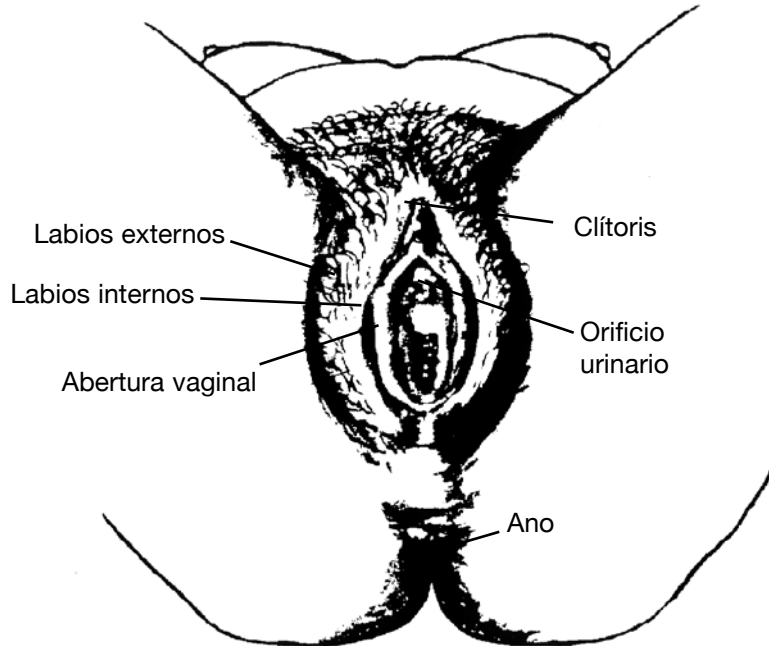
Vagina: El canal que forma el pasaje que va del útero al exterior del cuerpo.

Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Femenino – Órganos genitales internos



1. Ovario
2. Trompa de Falopio
3. Útero
4. Cuello del útero
5. Vagina

Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Femenino — Órganos genitales externos



Sesión 2

Los órganos genitales externos incluyen:

Dos conjuntos de pliegues redondeados de piel: los labios mayores (o labios externos) y los labios menores (o labios internos). Los labios cubren y protegen la abertura vaginal. Los labios internos y externos se juntan en el pubis. Cerca de la parte superior de los labios, dentro de los pliegues, hay un pequeño cuerpo cilíndrico que se llama **clítoris**. Está compuesto por el mismo tipo de tejido que el glande del pene y es muy sensible. La **uretra** es un tubo corto que lleva la orina de la vejiga al exterior del cuerpo. La orina sale del cuerpo de la mujer por la **uretra** o **abertura urinaria**. La abertura vaginal es el lugar por donde sale la menstruación. En su conjunto, todos los órganos genitales externos de la mujer se llaman "**vulva**".

Palabras clave

Clítoris: Órgano pequeño que está en la parte superior de los labios, es sensible a la estimulación, por la gran cantidad de terminaciones nerviosas que posee.

Labios mayores (o externos): Dos pliegues de piel (uno a cada lado del orificio vaginal) que cubre y protege las estructuras genitales, incluso el vestíbulo.

Labios menores (o internos): Dos pliegues de piel situados entre los labios mayores y que se extienden del clítoris a cada lado de los orificios urinario y vaginal.

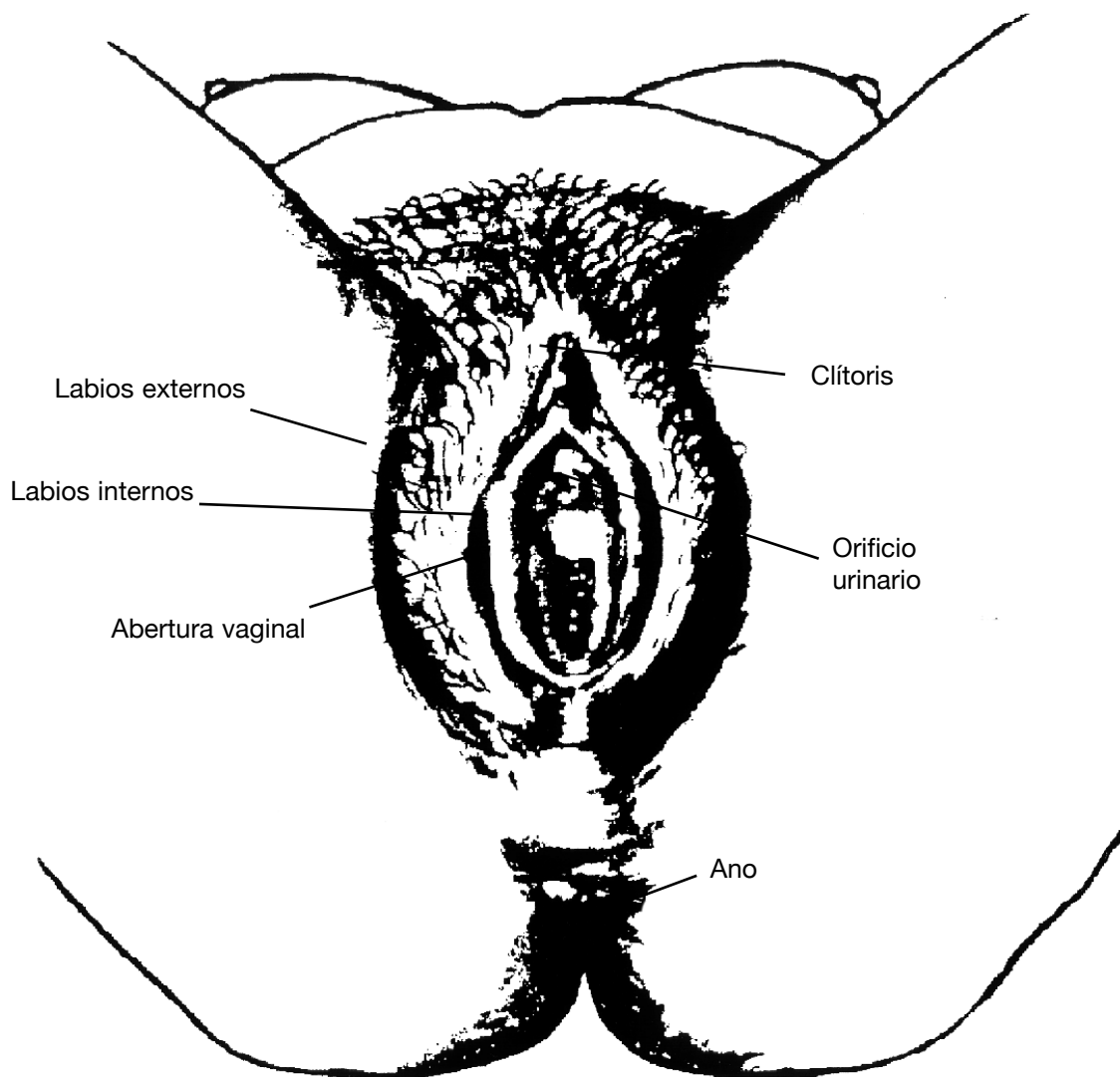
Uretra: Tubo corto que lleva la orina de la vejiga (el lugar donde se junta la orina en el cuerpo) al exterior del cuerpo.

Orificio de la uretra (orificio urinario): Lugar por donde orina la mujer.

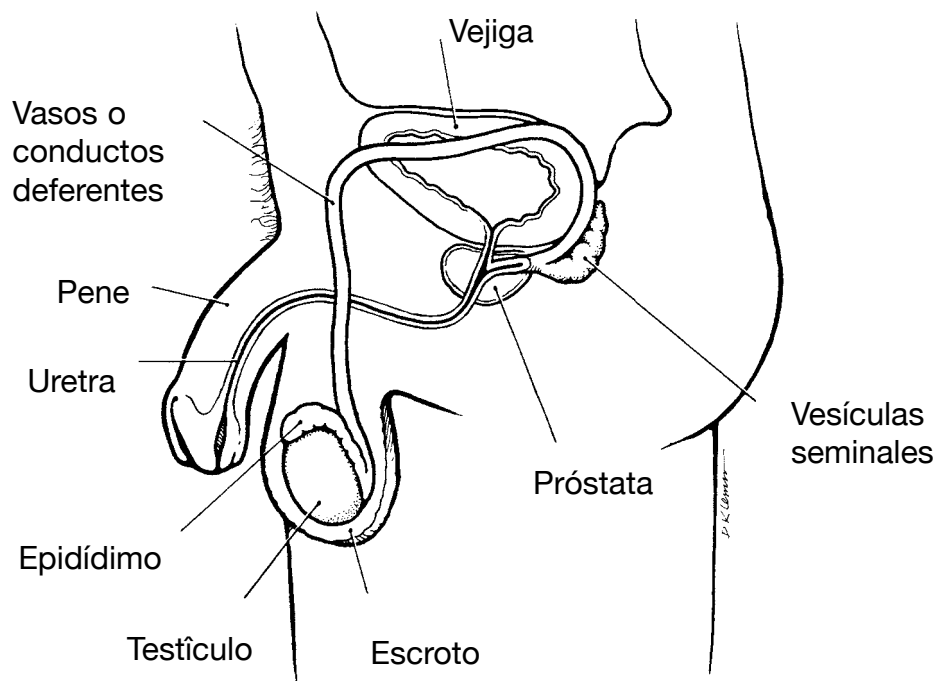
Orificio o abertura vaginal: Abertura de la vagina por donde sale la menstruación.

Vulva: Los órganos genitales externos de la mujer, incluidos los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el vestíbulo.

Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Femenino — Órganos genitales externos



Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Masculino



Sesión 2

A partir de la pubertad, **los testículos** (o testes), que se encuentran dentro del **escroto**, constantemente producen **espermatozoides** que se maduran en el epidídimo. Luego pasan por los **vasos deferentes**. Estos vasos pasan por las glándulas de la próstata, de donde se desprenden líquidos que se mezclan con los espermatozoides para producir el **semen** que está en las vesículas seminales. Durante la **eyacuación**, el semen pasa por la uretra que es el mismo tubo que transporta la orina. El **orificio urinario** es el lugar por donde el hombre orina o eyacula. El hombre no puede orinar y eyacular al mismo tiempo.

Palabras clave

Eyacuación: Es la expulsión del líquido seminal por el pene.

Epidídimo: Órgano donde madura el espermatozoide después de haberse producido en los testículos.

Pene: Órgano masculino externo que sirve para la relación sexual.

Glándula prostática o próstata: Glándula que produce un líquido liviano y alcalino que permite al espermatozoide moverse y formar parte del semen.

Escroto: Saco de piel que está detrás del pene y que sostiene a los testículos.

Semen: Líquido que sale del pene del hombre cuando eyacula.

Vesículas seminales: Glándulas pequeñas que producen un líquido pesado y pegajoso que proporciona energía al espermatozoide y se llama semen.

Esperma o espermatozoide: Célula sexual masculina.

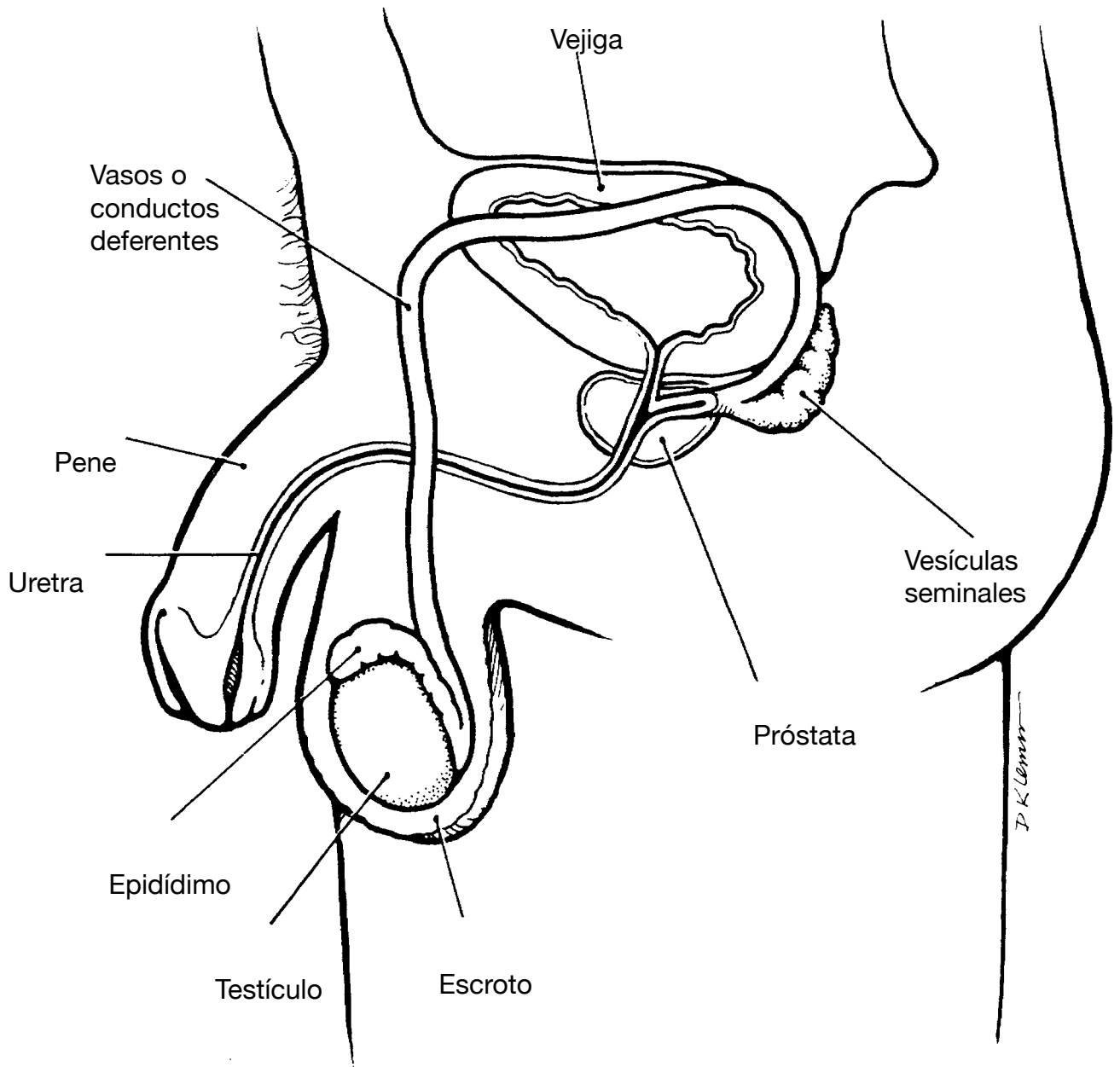
Testículos (testes): Glándulas reproductivas masculinas que producen espermatozoides y la testosterona.

Uretra: Canal que lleva la orina de la vejiga (el lugar donde se junta la orina en el cuerpo) al exterior del cuerpo por el orificio urinario. En los hombres, el semen pasa también por la uretra.

Orificio urinario (orificio de la uretra): Lugar por donde orina el hombre.

Vasos o conductos deferentes: Tubos o conductos largos y finos que transportan los espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.

Materiales de trabajo: Sistema Reproductivo Masculino





Sesión 3

Combinación de la Fertilidad Femenina con la Masculina: Fecundación

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Describir tres cosas que deben ocurrir para que una joven o mujer quede embarazada.
2. Definir la fecundación y el embarazo.
3. Comprender la importancia del reconocimiento de los indicios de fertilidad.



Materiales Necesarios

- Tijeras
- Cinta
- Tarjetas

Hay dos opciones: 1) confeccionar un collar para marcar los días fértiles; o 2) dibujar en un papel el collar para marcar los días fértiles, si no es fácil conseguir perlas o cuentas.

1) Materiales para confeccionar un collar: Proporcione lo siguiente para cada participante y para usted: Una copia del material de trabajo titulado *Cómo confeccionar un collar para marcar los días fértiles con perlas* (página 90), una copia del material titulado *Cómo usar el collar para llevar la cuenta del ciclo menstrual* (página 93), una bolsa de plástico o un recipiente pequeño para colocar las perlas (cuentas), 1 perla roja, 19 perlas oscuras, 12 perlas blancas o claras, y 30 a 60 centímetros de cordón (según el tamaño de las perlas). Todas las perlas o cuentas tienen que tener casi el mismo tamaño. Deberán estar hechas con algún material que se pueda marcar con un lápiz o algún otro tipo de marcador.

Nota para el facilitador

Podría darse el caso de que sea difícil encontrar perlas o cuentas donde usted viva. Si es así, tiene la opción de dibujar el collar en un papel.

2) Materiales para dibujar el collar para marcar los días fértiles: Proporcione lo siguiente para cada participante y para usted: Una copia del material de trabajo titulado *Cómo dibujar en papel el collar para marcar los días fértiles* (página 91), una copia de *Cómo usar el collar para llevar la cuenta del ciclo menstrual* (página 93), y lápices de colores o crayones de color rojo, algún color oscuro (como marrón, por ejemplo) y otro color claro (como amarillo, por ejemplo).

Sesión 3

Antes de comenzar:

- Lea minuciosamente todo el Contenido de la Sesión 2 (páginas 44-54) y la Sesión 3 (páginas 80-95).
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.
- Para el Paso 1, prepare 31 tarjetas (una para cada día) como las que aparecen en el material titulado *Tarjetas para el ciclo menstrual* (páginas 82-89). Puede cortar las tarjetas de la página, o bien crear las suyas usando éstas como guía.

Para confeccionar un collar de perlas o cuentas:

- Divida las perlas o cuentas en juegos, procurando que cada participante tiene una perla roja, 19 perlas oscuras y 12 perlas claras o blancas. Cada participante deberá tener también un trozo de cordón de 30 a 60 centímetros de largo. Coloque cada juego de perlas y cordón en las bolsas plásticas o los recipientes pequeños.
- Prepare fotocopias de las páginas 90 y 93 para cada participante.
- Haga un collar para usted.

Para hacer un collar en papel:

- Proporcione a los participantes el material titulado *Cómo dibujar en papel el collar para marcar los días fértiles* (página 91) y *Cómo usar el collar como medio para llevar la cuenta del ciclo menstrual* (página 93), así como lápices de colores o crayones. Necesitarán lápices de colores para cada participante según se indica en la página anterior.

**Tiempo**

Actividad	Minutos
Paso 1: Repaso del ciclo menstrual con tarjetas	20
Paso 2: ¿Cómo se queda embarazada la mujer?	15
Paso 3: Haga su propio collar	45
Paso 4: Preguntas y respuestas con el collar	25
Paso 5: Mensajes para llevarse a casa	20
TOTAL DE MINUTOS	125

Paso 1: Repaso del ciclo menstrual con tarjetas**Discusión colectiva
(20 minutos)**

Tome las tarjetas que preparó para este paso. Entregue una a cada participante, con un número (y dibujo) en ella. Si no hay suficientes personas, reparta más de una a cada una. Pida a cada persona que se pegue las tarjetas en el pecho y que formen un círculo siguiendo el orden de los números en las tarjetas.

Díales que van a pretender ser el ciclo menstrual de 31 días de una mujer llamada Sara. Haga hincapié en que no todos los ciclos duran 31 días, algunos son más cortos y otros más largo, pero que ellos van a repasar el ciclo de Sara, que normalmente dura 31 días.

Pida a cada participante que se fije en su(s) tarjeta(s) y diga lo que dice(n) en su(s) tarjeta(s). Una vez que

describan el dibujo, pídales que digan por qué piensan ellos que eso sucede. Formule las siguientes preguntas a los participantes. Las respuestas se encuentran entre paréntesis:

- ¿Qué le sucede a Sara en los días 1 al 6? (Tiene la regla.)
- ¿Qué le sucede a Sara en los días 11 al 17? (Es probable que tenga secreciones, y se sienta algo mojada. Cada día que pase, es más probable que tenga secreciones vaginales.)
- ¿Cuál es el objeto de las secreciones? (Proteger y nutrir a los espermatozoides, así como ayudarlos a moverse en dirección al óvulo.)
- ¿Qué le sucede a Sara en el día 15? (Está ovulando.)
- ¿Qué le sucede a Sara en su zona vaginal durante los días 30 a 31? (No tiene más flujo.)
- ¿Qué le sucede al resto del cuerpo de Sara en los días 30 a 31? (Es probable que tenga dolor de cabeza o de cintura, problemas en la piel, inflamación, ansias de comer, etc.)
- ¿Qué sucede en lo que sería el día 32? (Vuelve a empezar la regla. Es el inicio del siguiente ciclo.)

Vuelva a hacer hincapié a los participantes que el ciclo menstrual de la mujer tiene fases o etapas:

1. Tiene su regla y sangra por unos días.
2. Para el sangrado.
3. Es probable que empiece a tener secreciones vaginales.
4. Se produce la ovulación.
5. No tiene más secreciones.
6. Es probable que tenga algunos cambios físicos o emocionales justo antes de su próxima regla.
7. El ciclo vuelve a comenzar.

Paso 2 ¿Cómo se queda embarazada la mujer?

Discusión colectiva.

(15 minutos)

Diga al grupo que ahora que ya saben todo sobre la fertilidad femenina y la masculina, van a hablar de lo que sucede cuando se combinan.

Pida voluntarios entre los participantes para que cuenten lo que comúnmente se dice sobre la forma en que se hacen los bebés. Es común que se diga lo siguiente:

- Los bebés caen del cielo.
- Los bebés vienen en avión.
- Los bebés salen de la bolsa de la enfermera o del médico.

A continuación, pida algún voluntario para que se pare y demuestre la verdadera forma en que se concibe un bebé, usando las manos como accesorios (demuéstrello usted mismo).

Para reforzar este punto, demuestre a los participantes cómo crear marioneta con las manos para ilustrar la fecundación. Deberán hacer lo siguiente:

- Levantar la mano derecha y moverla hacia atrás y adelante como si fuera un gusano para representar el espermatozoide.
- Levantar la mano izquierda con el puño cerrado para representa el óvulo.

Repetir la siguiente oración:

Fui concebido cuando mis padres tuvieron relaciones sexuales y los espermatozoides de mi padre (mover la mano derecha como si fuera un gusano o espermatozoide) y el óvulo de mi madre (puño cerrado de la mano izquierda) se juntaron (juntar las manos) y me crearon.

Indique a los participantes que lo repitan varias veces. Hágalo divertido.

Dibuje un óvulo y un espermatozoide en el rotafolio o pizarrón.

Resalte el hecho de que hay tres cosas que deben suceder para que haya embarazo: 1) debe haber un óvulo presente en una de las trompas de Falopio de la mujer; 2) el espermatozoide del hombre debe unirse al óvulo para fertilizarlo; y 3) el óvulo fertilizado deberá fijarse a la pared del útero de la mujer.

Señale que todos los que están en el salón fueron concebidos mediante el coito o relación sexual.

Pregunte lo siguiente a los participantes:

- ¿Qué es la relación sexual o coito?

Esta pregunta sirve para iniciar la discusión. Anímelos a decir lo que saben sobre el proceso y dígalos que van a estudiar más el tema durante la sesión.

Destaque lo siguiente

- El momento en que se produce la unión del óvulo con el espermatozoide se llama *fecundación*.
- Los espermatozoides entran a la vagina de la mujer cuando tiene relaciones sexuales (coito) con un hombre.
- Tiene que desprenderse un óvulo de los ovarios y encontrarse dentro de la trompa de Falopio. Normalmente, el óvulo se desprende alrededor de la mitad del ciclo menstrual, pero no se puede predecir exactamente qué día sucederá. El óvulo de la mujer sobrevive en la trompa de Falopio durante 24 horas, después de desprenderse de los ovarios, mientras que el espermatozoide puede durar hasta cinco días.

Paso 3: Haga su propio collar

Ejercicio individual (45 minutos)

Hay dos versiones posibles de este ejercicio. En la primera versión, los participantes confeccionarán un collar para marcar los días fértiles usando perlas y un cordón. Si no se cuenta con el material para fabricar el collar, se deberá usar la segunda versión en la que los participantes dibujan el collar en un papel.

Para confeccionar el collar con perlas o cuentas:

Distribuya el material de trabajo titulado *Cómo confeccionar el collar para marcar los días fértiles con perlas*, así como un juego de materiales para ello a cada participante.

Repase las instrucciones para hacer el collar. Dígales que lo usarán más adelante para aprender más sobre la fertilidad.

Pida a cada uno que confeccione el collar usando el material del manual como guía.

Para dibujar el collar:

Distribuya el material titulado *Cómo dibujar en papel el collar para marcar los días fértiles*, así como los lápices de colores y los crayones.

Repase las instrucciones para dibujar el collar. Dígales que lo usarán más adelante para aprender más sobre la fertilidad.

Pida a cada uno que dibuje el collar usando el material del manual como guía.

Nota para el facilitador

Si no puede copiar el material para dibujar el collar, pida a los participantes que dibujen el collar en una hoja en blanco, usando para ello los lápices de colores y los crayones.

Paso 4: Preguntas y respuestas con el collar

Discusión colectiva (25 minutos)

Distribuya el material de la página 93. Pida a cada participante que se turne para leer este material.

Use el collar de perlas, o el collar dibujado en papel, como ejemplo para decir lo siguiente:

- Fíjense en la perla roja (muestre la perla roja al grupo). Representa el primer del ciclo menstrual, el día en que comienza el sangrado (regla).
- Después de la perla roja hay seis perlas oscuras (muestre al grupo). La mujer tiene la regla (menstrúa) durante algunos de estos días. Durante este período, el útero no está listo todavía para recibir un óvulo fecundado. Estos días no son fértiles, y la mujer no puede quedar embarazada aun cuando tenga relaciones sexuales.
- Después de estas perlas oscuras, hay 12 perlas blancas o claras (muestre al grupo), que son los días fértiles. Se trata de aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales.
- Después de estas perlas blancas o claras, hay otras 13 perlas oscuras (muestre al grupo). Son éstos los días no fértiles.
- Algunas mujeres usan este collar para ayudarse a llevar la cuenta de su ciclo menstrual e identificar los días en que podrían estar fértiles. Les ayudará también saber cuándo pueden esperar que inicie la regla.

Formule las siguientes preguntas al grupo para confirmar que han comprendido. Pídales que vayan mostrando en el collar a medida que responden:

- María tiene su regla hoy; ¿qué perla debemos marcar? (La perla roja.) Marquemos esa perla con el lápiz.
- Si realiza una marca en la perla siguiente todos los días, la perla de qué color deberá marcar en seis días? (La perla oscura.) ¿En doce días? (La perla blanca o clara.)
- María quisiera quedar embarazada. ¿Qué perlas de color representan los días en que es fértil (días en que se puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales)? (Las perlas blancas.)
- María no quiere quedar embarazada. ¿Qué perlas de color representan los días en que no es fértil (días en que no puede quedarse embarazada si tiene relaciones sexuales)? (Las perlas oscuras.)

- ¿Qué debería hacer María cuando vuelva a tener la regla? (Deberá borrar todas las marcas que hizo en las perlas y volver a marcar la perla roja. O bien, deberá dibujar otro collar y hacer una marca sobre la perla roja.)

Nota para el facilitador

Las mujeres con ciclos menstruales regulares y parejas que tengan una muy buena relación pueden usar el Collar del Ciclo™ como método de planificación familiar. Sin embargo, para ello, es necesario evaluar a la usuaria a través de la consejería para asegurarse de que el método responda a sus necesidades y se use correctamente.

Paso 5: Mensajes para llevarse a casa **(20 minutos)**

Finalice la sesión destacando lo siguiente:

- La unión de un espermatozoide y un óvulo se llama fecundación.
- La mujer solamente puede quedar embarazada ciertos días del mes. Ellos son los llamados días fértiles. No se puede quedar embarazada en los otros días. Son los días infértiles.

Cada vez que la mujer tiene relaciones sexuales durante sus días fértiles, tiene probabilidades de quedar embarazada.

La mujer tiene la capacidad de quedar embarazada en la medida en que siga teniendo su ciclo menstrual. Cuando llegue a la menopausia, deja de menstruar y, por ende, no puede quedar embarazada.

Aun cuando la niña haya empezado a menstruar y esté en condiciones físicas de quedar embarazada, es mejor que espere a ello hasta tanto esté física y mentalmente preparada para tener un bebé.

El varón que ha llegado a la pubertad es fértil todos los días y puede dejar embarazada a una mujer cualquier día de su vida.

Destaque lo siguiente

Agradézcales por participar con entusiasmo. Díales que a veces no es fácil hablar sobre el cuerpo de uno y que usted se siente orgulloso a de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Preguntas y respuestas posibles

La fecundación y el embarazo

P. ¿Por qué hay mujeres que no pueden quedar embarazadas?

R. La infertilidad, es decir el hecho de no poder quedar embarazada, puede ser producto de lo siguiente: problemas hormonales del hombre, de la mujer o de ambos; trompas de Falopio obstruidas; bajo recuento de espermatozoides, o edad avanzada. Algunas veces los médicos no pueden determinar la causa de la infertilidad permanente.

P. ¿Puede quedar embarazada la mujer cuando tiene la regla?

R. Sí, es posible pero no es común. Depende de la duración de su ciclo, de cuántos días le dura la regla, y cuándo ha tenido relaciones sexuales, porque el espermatozoide puede sobrevivir hasta cinco días en el cuerpo de la mujer.

P. ¿Puede quedar embarazada la mujer antes de tener su primera regla?

R. Antes de su primera regla, sus ovarios sueltan el primer óvulo durante la ovulación. Puede quedarse embarazada si tiene relaciones sexuales en el momento de su primera ovulación, antes de tener su primer período menstrual.

P. ¿A partir de qué edad puede quedar embarazada la mujer?

R. Cuando la mujer empieza a tener períodos menstruales, ello implica que sus órganos reproductivos han empezado a funcionar y que puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. No significa que está lista para tener un bebé, solamente que está en condiciones físicas de quedar embarazada.

P. ¿Puede quedar embarazada la mujer sin tener relaciones sexuales?

R. No hay evidencia que pruebe que una mujer puede embarazarse si el varón eyacula fuera de la vagina pero cerca de la misma. Sin embargo, si llega a haber contacto del pene con la vulva algunas veces puede contraerse una infección de transmisión sexual.

P. ¿Por qué la mujer puede tener gemelos o mellizos?

R. Existen dos tipos de gemelos:

- 1) Se produce cuando un espermatozoide fecunda a un único óvulo. En este caso los gemelos son del mismo sexo, idéntica carga genética y comparten la misma placenta. Se llaman gemelos verdaderos.
- 2) Se fecundan dos óvulos con dos espermatozoides. Los gemelos en este caso no son necesariamente del mismo sexo, ni parecidos. Se llaman falsos gemelos.

P. ¿Qué determina si el bebé es niño o niña?

R. Cuando se fertiliza el óvulo con el espermatozoide, se determina el sexo del bebé en forma inmediata.

El espermatozoide contiene agentes llamados “cromosomas”. Tiene dos tipos de cromosomas: X y Y. Si el espermatozoide va con un cromosoma Y, el bebé será niño; si contiene solamente un cromosoma X, el bebé será niña. El espermatozoide del hombre determina si el bebé es niño o niña.

P. ¿En qué debo pensar antes de tener un hijo?

R. Tener un bebé es algo muy serio que es necesario considerar. La joven pareja que está por tener un bebé

debera formularse las siguientes preguntas:

- **¿Estamos emocionalmente preparados?** Un hijo necesita atención durante las 24 horas del día, los siete días de la semana. Requiere mucha paciencia y atención.
- **¿Estamos financieramente preparados?** La madre o pareja joven tendrá que contar con una fuente de ingresos para cubrir las necesidades diarias de un bebé, alimentos, medicamentos, ropa y atención infantil, así como las necesidades propias de la madre.
- **¿Estamos dispuestos a renunciar a nuestra educación?** Es muy difícil criar a un bebé mientras se está estudiando. Muchas jóvenes se dan cuenta que, después de tener el bebé, tienen que dejar de estudiar y en última instancia, renunciar a sus planes para el futuro.
- **En caso de ser soltera, ¿Me prestará apoyo financiero el padre del bebé?** Es muy difícil criar a un niño sin su padre. Las madres solteras a menudo tienen que luchar mucho para mantenerse y mantener a sus hijos, tanto financiera como emocionalmente, y muchas jóvenes están obligadas a depender de sus padres u otros para recibir tal asistencia.
- **¿Quieren sus padres o tutores que tenga un bebé? ¿Le ayudarán?** Si la madre joven trata de seguir estudiando o tiene que trabajar, necesitará ayuda para cuidar al bebé.
- **¿Qué dicen mi cultura y religión con respecto al hecho de que una joven soltera tenga un bebé?** Son muchas las culturas que no aprueban a las mujeres jóvenes solteras que tienen bebés y hasta las discriminan.

Sexo

P. ¿La mujer tiene dolor al tener relaciones sexuales?

R. Algunas mujeres no sufren dolor alguno la primera vez que tienen relaciones sexuales, pero otras sí. Todas son diferentes.

P. ¿Sangra siempre la mujer cuando tiene relaciones

sexuales por primera vez?

R. No. Algunas mujeres sangran cuando tienen relaciones sexuales por primera vez, pero otras no. El hecho de no sangrar la primera vez que tiene relaciones sexuales no indica que la mujer no era virgen.

P. ¿Qué sucede con el semen después de haber sido eyaculado en la vagina de la mujer?

R. El semen, si fue eyaculado en la vagina, puede desplazarse al útero, filtrarse o salir, eventualmente secarse, o bien hacer estas tres cosas. El semen que queda en la vagina tendrá espermatozoides que podrán sobrevivir allí máximo cinco días. Cuando el semen se seca, mueren los espermatozoides.

P. ¿Pierde una niña su virginidad si se pone un dedo en su vagina?

R. No. La mayoría de las personas están de acuerdo en que las mujeres y los hombres pierden su virginidad la primera vez que tienen relaciones sexuales.

P. ¿Qué es el orgasmo?

R. Orgasmo es el momento en que el placer llega a su mayor intensidad. Se manifiesta de la siguiente manera: Cuando el hombre tiene un orgasmo, su pene se agranda y endurece, y sale el semen. Después el pene se ablanda y vuelve a su tamaño normal. El orgasmo dura alrededor de 20 segundos. Cuando la mujer tiene un orgasmo vaginal, se le contrae la vagina. Dura casi el mismo tiempo que el orgasmo masculino, pero puede durar un tiempo más prolongado. La mujer puede tener un orgasmo también cuando se estimula el clítoris, ya sea mediante la masturbación o durante el coito. La mujer puede quedar embarazada aún cuando no tenga un orgasmo.

P. ¿Tiene la gente relaciones sexuales de alguna otra manera que no sea mediante la penetración del pene del hombre en la vagina de la mujer?

R. La gente expresa sus sentimientos sexuales de muchas maneras distintas. Depende de sus propios sentimientos y de la forma en que ellos, su cultura y parejas se sientan con respecto al sexo.

P. ¿A qué edad es bueno tener relaciones sexuales?

R. El hecho de tener relaciones sexuales por primera vez puede ser un acontecimiento emocional importante. Son muchas las cuestiones que deben tenerse en cuenta antes de hacerlo:

- ¿Estoy realmente preparado(a) para tener relaciones sexuales?
- ¿Cómo me voy a sentir después de tener relaciones sexuales?
- ¿Qué voy a sentir con respecto a mi pareja posteriormente?
- ¿Voy a tener relaciones sexuales por los motivos correctos?
- ¿Qué opinarán mis padres y amigos sobre mí si tengo relaciones sexuales?
- ¿Qué dice mi religión y cultura con respecto a las relaciones sexuales pre-matrimoniales?
- ¿Cómo me voy a proteger para no quedarme embarazada ni contraer alguna infección?
- Si tengo relaciones sexuales, ¿tendré que mentir al respecto después de hacerlo?
- ¿Me voy a sentir culpable?

P. ¿Puede quedar embarazada la mujer si el hombre retira su pene de la vagina antes de eyacular?

R. Sí. Algunas veces, antes de eyacular, sale una pequeña cantidad de líquido del pene, se llama eyaculación previa, y contiene espermatozoides.

Las emociones relacionadas con las relaciones sexuales**P. ¿Cuál es la diferencia entre estar enamorado(a) y tener relaciones sexuales?**

R. No hay una definición “correcta” de amor que sirva a todo el mundo. El hecho de estar enamorado(a) de alguien involucra sentimientos románticos, atracción, cariño, etc. La relación sexual es un acontecimiento o acto físico.

Planificación familiar (anticoncepción)

P. ¿Cómo previenen el embarazo las parejas?

R. Cuando un hombre y una mujer desean tener relaciones sexuales sin procrear, puede usar algún método de planificación familiar para evitar el embarazo. Hay muchos tipos de métodos de planificación familiar, también se llaman anticonceptivos. La decisión de la pareja está basada en razones físicas, emocionales y económicas. La pareja puede evitar también el embarazo mediante la abstinencia sexual durante la época de fertilidad de la mujer, si saben cuándo es fértil. Cuando la pareja usa correctamente algún método de planificación familiar, están “protegidos”. La relación sexual sin protección implica el coito sin algún anticonceptivo.

P. ¿Qué tipo de métodos de planificación familiar hay?

R. [Nota: Si alguien formula esta pregunta y se dispone de ejemplos o muestras de métodos de planificación familiar, muéstrelos a la vez que ofrece una explicación de tales métodos.]

- **Abstinencia.** Implica que la pareja evita totalmente tener relaciones sexuales. Es la manera más segura y eficaz de prevenir el embarazo y las ITS.
- **Condón masculino.** El condón masculino es una funda de látex (caucho, hule) fina. Para que el hombre se lo ponga sobre el pene e impida el paso del espermatozoide en la vagina de la mujer.
- **Condón femenino.** El condón femenino es una especie de funda de goma (caucho, hule) que se encaja en la vagina y cubre la vulva para evitar que penetren los espermatozoides en la vagina de la mujer.
- **Dispositivo intrauterino (DIU).** Son dispositivos pequeños de plástico y/o metal que tienen diversas formas y tamaños y se colocan en el útero para prevenir el embarazo.
- **Diafragma.** El diafragma es un capuchón en forma de una copa o taza de goma (caucho, hule) que no es profunda y tiene forma de cúpula con un borde flexible. Se encaja sobre el cuello uterino, y evita que

el espermatozoide se junte con el óvulo. Es muy eficaz cuando se usa en combinación con una crema, jalea o espuma espermicida.

- **Anticonceptivos orales.** Los anticonceptivos orales (que se llaman también “píldoras anticonceptivas”) contienen hormonas. Estas píldoras evitan la liberación del ovulo cada mes, pero no afectan la regla. La mujer debe tomar todas las píldoras que trae cada paquete para estar plenamente protegida.
- **Anticonceptivos hormonales inyectables.** La inyección funciona de la misma manera que la píldora. Sin embargo, la mujer recibe una inyección cada cuatro, ocho o doce semanas, según el tipo de inyectable que se use, en vez de tomar una píldora todos los días. Algunos nombres comunes de estos anticonceptivos son DMPA, Depo-Provera y NET-EN.
- **Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE).** Algunas veces llamadas “píldoras de la mañana siguiente” o anticonceptivo después del coito, las PAE pueden reducir el riesgo de embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Funcionan mediante el uso de una mayor dosis de determinadas píldoras anticonceptivas orales dentro de las 72 horas posteriores al coito. Tienen más eficacia cuanto antes se tomen después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.
- **Método de amenorrea de la lactancia (MELA).** La lactancia materna cambia la fisiología del cuerpo para que no haya ovulación. Aquellas mujeres que usen exclusivamente la lactancia para alimentar a su bebé pueden usar este método hasta cuando cumpla 6 meses de edad.
- **Métodos naturales de planificación familiar.** Se trata de aquellos métodos en que las parejas evitan tener relaciones sexuales durante los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer. Las mujeres que tengan ciclos menstruales regulares (entre 26 y 32 días) pueden usar el “Collar del Ciclo®” como método de planificación

familiar. El Collar es un instrumento que sirve para identificar cuándo es fértil la mujer. Otras parejas pueden optar por usar otras maneras para saber cuáles son sus días fértiles, como por ejemplo: pueden controlarse cada día para ver si tienen secreciones o no. Si las tienen, sabrán que son fértiles en esos días. Además, pueden tomarse la temperatura para determinar cuándo están ovulando.

- **Espemicidas.** Son agentes químicos que se insertan en la vagina para evitar que el espermatozoide entre en el cuello del útero.
- **Esterilización masculina.** (vasectomía). Es la operación quirúrgica que se realiza en el hombre. Se corta una pequeña porción de cada conducto deferente. A raíz de ello, los espermatozoides que se producen en los testículos ya no pueden pasar a las vesículas seminales. Por lo tanto, la eyaculación del hombre que ha sido esterilizado ya no contiene espermatozoides.
- **Esterilización femenina.** (Ligadura de trompas). Es la operación quirúrgica que se realiza en la mujer y mediante la cual se ligan y cortan las trompas de Falopio para obstruir el paso del óvulo al útero para unirse con el esperma tozoides.

P. ¿Puede usar la mujer el Collar del Ciclo® como método de planificación familiar?

R. Sí. La mujer que tenga ciclos menstruales regulares y una buena relación con su pareja puede usar un tipo de collar especial que se llama Collar del Ciclo y que sirve para evitar quedar embarazada. Sin embargo, para ello, será necesario efectuar una consejería para asegurarse de que el método responda a sus necesidades y se use correctamente.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

P. ¿Cuáles son los nombres de las ITS más comunes?

R. Sífilis, chancroide, gonorrea, clamidiosis, herpes genitales, tricomoniasis, hepatitis B, virus del papiloma humano (VPH) y VIH.

P. ¿Cuáles son los signos o síntomas de una ITS en el hombre?

R. Los hombres pueden sufrir de dolor al orinar, flujo urinario, úlceras o llagas, según la ITS de que se trate. Se debe aconsejar a los varones adolescentes que obtengan tratamiento lo antes posible si tienen alguno de estos síntomas.

P. ¿Cuáles son los signos o síntomas de una ITS en la mujer?

R. La mujer puede sufrir de llagas o úlceras genitales, dolor o molestias abdominales, flujo vaginal inusual, picazón vaginal, dolor al orinar o durante el coito, según la ITS de que se trate. Se debe aconsejar a las adolescentes que obtengan tratamiento lo antes posible si tienen alguno de estos síntomas.

P. ¿Es posible que una persona tenga una ITS y no lo sepa?

R. Sí. Es común que las mujeres que tengan alguna ITS no reciban tratamiento alguno porque no tienen síntomas, e igual situación puede suceder con los hombres.

P. ¿Cómo se puede proteger uno contra las ITS?

R. Los únicos métodos para protegerse contra las ITS son la abstinencia o el uso de condones o preservativos. Si contrae una ITS, es importante que consulte un profesional de salud para tratar la infección con remedios o medicamentos.

P. ¿Se puede contraer una ITS por cualquier tipo de actividad sexual?

R. Las ITS se transmiten por contacto sexual, lo que abarca tanto el coito como el contacto anal u oral.

P. ¿Se pueden tener problemas de salud graves y a largo plazo por haber contraído una ITS a una temprana edad?

R. Sí. Algunas ITS producen infertilidad permanente, dolor crónico y cáncer uterino. Sin tratamiento, la sífilis puede ocasionar daños cardíacos y cerebrales hasta 10 a 25 años

después de que la persona ha estado expuesta a ella.

VIH / SIDA

P. ¿Qué es el VIH?

R. VIH es la abreviatura del virus de inmunodeficiencia humano. VIH es el virus que causa el SIDA.

P. ¿Qué es el SIDA?

R. SIDA es la abreviatura del síndrome de inmunodeficiencia adquirido. SIDA es el último estado de la infección por el VIH. El virus debilita y finalmente causa un colapso de la capacidad del cuerpo de luchar contra la enfermedad.

P. ¿Cómo se infecta la gente con el VIH?

R. Hay tres formas principales de infección por el VIH:

- Mediante cualquier tipo de relación sexual sin protección.
- Por vía sanguínea, fundamentalmente por compartir jeringas pero también por las transfusiones de sangre.
- De una mujer infectada por el VIH que se lo transmite a su bebé durante el embarazo o parto.

P. ¿Se puede infectar alguien con el VIH mediante alimentos, el aire o agua?

R. No. No ha habido casos conocidos de infección por el VIH como consecuencia de contacto con inodoros, ropa, platos, estornudos, tos, alimentos compartidos, besos o el simple contacto con alguna persona que sea seropositiva al VIH o que tenga SIDA. No se puede contraer el VIH por vivir con alguien que esté infectado.

P. ¿Puede cualquier persona infectarse con el VIH?

R. Toda persona que tenga coito sin protección o reciba sangre contaminada mediante transfusiones, jeringas compartidas, corre el riesgo de infección por el VIH.

P. ¿Hay cura para el SIDA?

R. No, hay tratamiento para ayudar a la gente infectada por el VIH a sobrellevar una vida más digna y larga, pero aún no hay cura ni vacuna para impedir que suceda.

P. ¿Cómo se sabe si alguien tiene el VIH?

R. Hay pruebas o análisis que pueden indicar si la persona está infectada por el VIH. Sin embargo, no es posible saber si una persona está infectada, o no, con tan sólo mirarla. La persona puede tener un aspecto saludable y estar infectada en realidad.

P. ¿Cómo se puede proteger uno contra una infección del tipo del VIH/SIDA?

R. El mejor método para prevenir el VIH es abstenerse de tener relaciones sexuales, o bien que la persona sana (sin VIH/SIDA) mantenga relaciones sexuales únicamente con otra persona sana. Dado que es difícil decir quién está infectado sin efectuar una prueba o análisis, la pareja debe usar siempre un condón.

Doble protección**P. ¿Es posible prevenir el embarazo y las ITS al mismo tiempo?**

R. Sí, la pareja puede usar el condón masculino, o el femenino, para protegerse contra el embarazo y las ITS, incluso el VIH. La pareja puede usar también dos anticonceptivos (por ejemplo, un condón y un DIU) para protegerse tanto contra el embarazo como la transmisión de ITS/VIH. Por último, la forma más segura de protección contra un embarazo no deseado e infecciones es la abstinencia, es decir evitar completamente el coito.

P. ¿Cómo se logra que la pareja acepte usar un condón?

R. A veces las personas se muestran renuentes a usar condones porque piensan que éstos disminuyen las sensaciones sexuales placenteras del coito. Es más fácil promover el uso del condón antes de emprender la relación sexual. El hecho de hablar sobre la prevención de un embarazo no deseado o ITS antes del coito sirve para que la pareja entienda la importancia de usar condones.

Prácticas culturales especiales

P. ¿Qué es la circuncisión masculina?

R. Es el procedimiento que normalmente se realiza en los bebés tan pronto nacen, aunque en algunas culturas se realiza más adelante. Mediante este procedimiento se corta todo o parte del prepucio del pene. La operación no se considera necesaria por razones médicas, sino que se hace por motivos religiosos o culturales. Tanto los penes circuncidados, como los que no lo están, se comportan de la misma manera y sienten lo mismo. Cada vez hay más pruebas de que la circuncisión masculina reduce el grado de riesgo de transmisión del VIH, pero se necesitan más investigaciones para confirmarlo.

P. ¿Qué es la circuncisión (escisión) genital femenina?

R. En algunas culturas del África y Medio Oriente, a las niñas se les extrae el clítoris y/o los labios genitales, o bien se los cierra al nacer, durante su infancia o pubertad. Este procedimiento tiene por objeto prevenir que las jóvenes sean promiscuas, reciban estimulación sexual o queden embarazadas por relaciones extramatrimoniales. Es una práctica ilegal en muchos países porque puede ocasionar mucho dolor emocional y físico a la mujer en el momento de realizarse el procedimiento en sí, y a menudo por el resto de su vida.

P. ¿Hay algunos lugares donde los hombres y las mujeres contraen matrimonio cuando son muy jóvenes?

R. Sí, en algunas sociedades es práctica común contraer matrimonio a una temprana edad. Si bien la mayoría de los países tiene una edad mínima para casarse, 18 años de edad, hay varios países que permiten contraer matrimonio a partir de los 13 años. A menudo, esos matrimonios son el producto de acuerdos concertados sin el consentimiento de los varones o jovencitas involucradas.

Otras Actividades

A continuación aparecen algunas actividades optativas que podría realizar con el grupo.

Actividad 1: **Relatos sobre cómo se habla sobre la fertilidad en nuestra sociedad**

Invite al grupo a escribir un documento sobre la forma en que la sociedad comparte información sobre la fertilidad. Pídeles que escriban sobre los siguientes puntos:

- ¿Cómo aprenden los varones de nuestra sociedad todo lo relativo a la fertilidad masculina y la femenina?
- ¿Cómo aprenden las niñas de nuestra sociedad todo lo relativo a la fertilidad masculina y la femenina?
- ¿En qué medida son diferentes los mensajes dirigidos a los varones de los destinados a las niñas?
- ¿Debería cambiar la sociedad la forma en que los varones y las niñas aprenden todo lo relativo a la fertilidad, o debería seguir todo igual? ¿Por qué?
- Si estuviera dictando un curso sobre fertilidad para gente de su edad, ¿qué temas incluiría?

Actividad 2: **Crucigrama de la fertilidad**

Fotocopie el material de trabajo titulado **Crucigrama de la fertilidad** (página 94) y distribúyalo a cada participante. Pida a los participantes que trabajen con el crucigrama en sus hogares o que lo hagan en pareja durante la sesión.

Actividad 3: **Use el collar para llevar la cuenta de la fertilidad**

Pida a cada niña que ya este menstruando que use el dibujo del collar para marcar los días fértiles durante un mes. Aquellas niñas que todavía no menstrúen pueden pedir a una mujer de su familia (hermana mayor,

tía, madre, etc.) que use el dibujo. Pida a todos los participantes que describan en un plan de una sola página la forma en que van a usar el dibujo, o a enseñar a su familiar que lo haga.

Después de transcurrido el mes, pida a todos los participantes que escriban brevemente sobre el uso del dibujo del collar. Deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Tuvieron algún problema para usar el dibujo del collar? Si es así, explicar.
- ¿Fue fácil acordarse de marcar la perla todos los días?
- ¿Qué aprendieron (la participante o su familiar) acerca del cuerpo gracias al uso del collar?
- ¿Cómo se sintió usando el dibujo del collar?

Nota para la facilitador:

Para los participantes con baja escolaridad, modifique esta actividad para que ellos respondan a las preguntas en grupo, ya sea en grupos grandes o pequeños.

Actividad 4: Consecuencias del coito

Pida a los participantes que hagan una lista, con palabras o dibujos, de la forma en que transcurre su tiempo todos los días y cuánto tiempo dedican a esas actividades. Podría resultar útil pedirles que enumeren las 24 horas del día para que no se olviden del tiempo libre que tengan durante la mañana y por la tarde o noche. Después que hayan finalizado esta tarea, pídeles que compartan sus listas con la clase. A medida que vayan hablando, anote las actividades en el rotafolio o pizarrón. Algunos ejemplos de actividades serían: ir a la escuela, comer, practicar deportes, dormir, realizar actividades extracurriculares, leer, realizar tareas domésticas, atender la granja o el negocio familiar, visitar amigos, cantar, bailar, etc.

Incluya en la discusión qué es lo que piensan los participantes con respecto a pasar el tiempo libre o sus ratos de ocio fuera de la escuela realizando otras tareas o actividades. Además hablen de las responsabilidades relativas a tales tareas, como por ejemplo llegar a tiempo a trabajar, ser responsable por lo que hacen, etc.

Pregúnteles qué tipo de responsabilidades creen ellos que involucra el hecho de ser padre o madre. Enumere algunas de las sugerencias en el rotafolio o pizarrón. Si lo desea, puede inducirlos a incluir algunas responsabilidades que no hayan mencionado u olvidado. Una vez más es conveniente que procure cubrir las 24 horas del día para que ellos puedan comprender cuál es el efecto total de atender o cuidar un bebé.

Pida a los participantes que comparen y combinen las dos listas de responsabilidades que acaban de hacer. Cuando se realice la comparación entre las responsabilidades de los adolescentes y los padres, pida a los estudiantes que marquen con un círculo aquellas actividades que sean necesarias (alimentar el bebé, bañarlo) y coloquen una “X” al lado de aquellas que sean opcionales (salir con amigos, practicar deportes). Hable de las actividades que no podrían realizar si tuvieran un bebé cuando son adolescentes.

Haga resaltar el hecho de que el embarazo es algo común cuando la gente joven tiene relaciones sexuales porque no piensan en las consecuencias de este acto tan importante. Destaque el hecho de que los jóvenes pueden estar preparados físicamente para tener relaciones sexuales, pero por lo general no están emocionalmente listos. Además, los jóvenes no están preparados a veces para usar alguna protección para prevenir el embarazo o las ITS.

Contenido para la Sesión 3

¿Qué sucede durante el coito?

Por coito se entiende la penetración del pene del hombre en la vagina de la mujer hasta que se produzca la eyaculación del líquido seminal o semen. Los espermatozoides en el semen navegan en dirección al útero y luego pasan por las trompas de Falopio en busca de un óvulo para fertilizar. Durante el coito o la relación sexual, se eyaculan varios millones de espermatozoides. Algunos de ellos viven hasta seis días dentro de la mujer.

¿Cómo se produce la fecundación?

Durante el ciclo menstrual, se desprende un óvulo de los ovarios de la mujer. Este huevo u óvulo flota por las trompas de Falopio en dirección al útero. Durante las 24 horas en que el óvulo se mueve lentamente por las trompas de Falopio, tiene probabilidades de encontrarse con espermatozoides, si los hubiere. El óvulo es varias veces más grande que cada espermatozoide. Solamente un espermatozoide puede penetrar y fertilizar el óvulo. Una vez fertilizado, el óvulo se implanta en la pared del útero. Este proceso toma alrededor de seis días. Una vez que se implanta bien, el huevo fertilizado comienza a crecer.

¿Cómo se sabe si se está embarazada?

Inmediatamente después de la implantación del óvulo, se segregan hormonas en el cuerpo para prevenir la menstruación y asegurar el desarrollo del feto. Estas hormonas pueden ser detectadas mediante análisis o pruebas de la sangre y orina de la mujer. Muchas mujeres saben que están embarazadas porque no menstrúan, o bien porque observan cambios en el cuerpo, como por ejemplo inflamación o dolor en los senos y aumento de peso. Pero el hecho de no menstruar no es un indicio seguro de embarazo.

Objetivo del Collar

El collar para marcar los días fértiles se usa para ayudar a las adolescentes a aprender y entender el ciclo menstrual. El collar tiene 32 perlas. Cada perla representa un día del ciclo menstrual.

La perla roja representa el primer día del ciclo menstrual, el día en que comienza el sangrado.

Las seis perlas oscuras representan los días de menstruación y unos pocos días posteriores. Se trata de aquellos días infecundos en que la mujer no puede quedar embarazada aun cuando tenga relaciones sexuales.

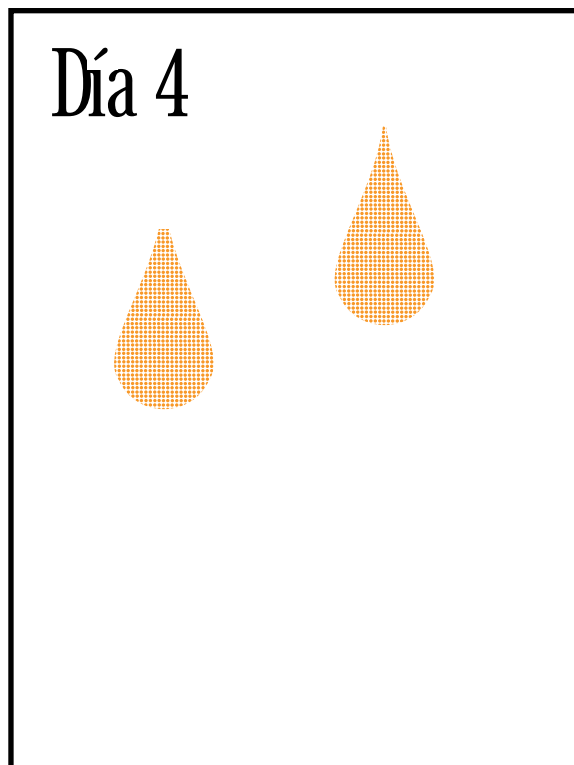
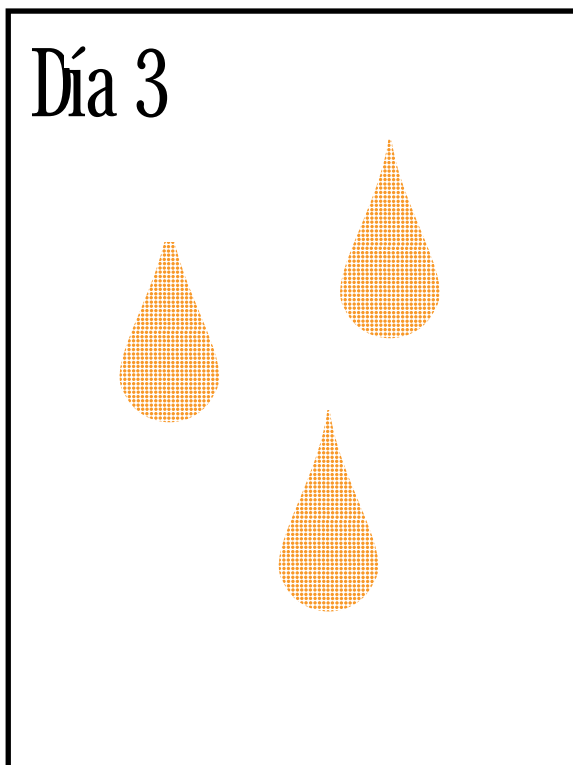
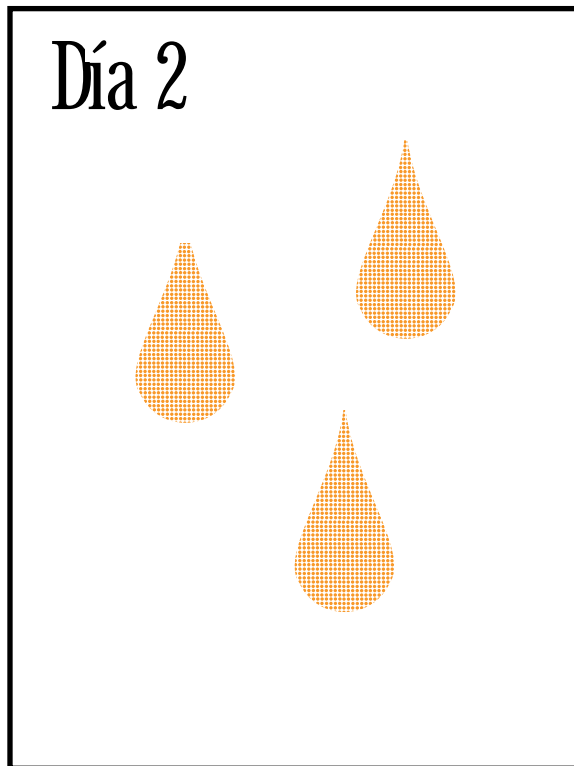
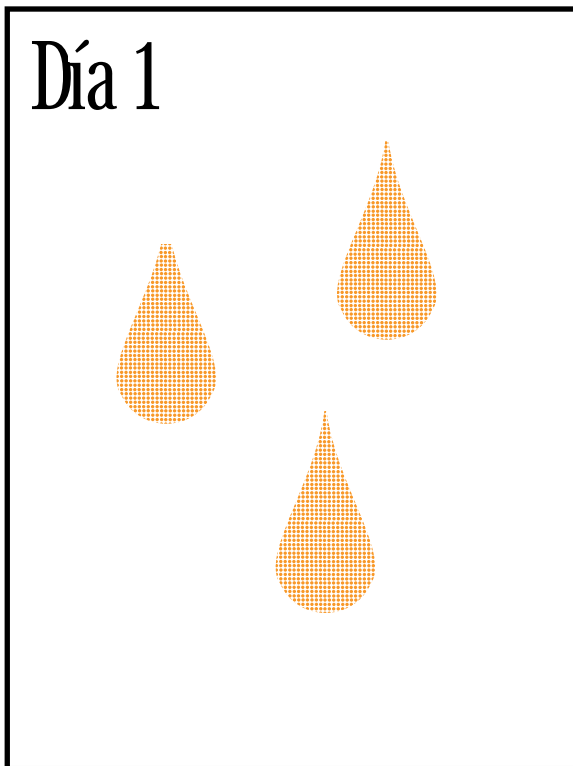
A continuación de estos días hay 12 perlas blancas o claras que representan los días fértiles. Se trata de aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. A estas perlas blancas o claras le siguen otras 13 perlas oscuras que representan los días no fértiles.

El collar representa el ciclo menstrual de la mayoría de las mujeres. Algunas mujeres salen de este rango y sus ciclos son más largos o más cortos.

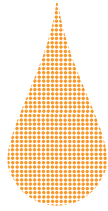
Nota para el facilitador

Si la mujer desea usar el Collar del Ciclo® como su método de planificación familiar, es fundamental que obtenga más información al respecto. Deberá ponerse en contacto con su proveedor de servicios de planificación familiar. El collar para marcar los días fértiles o el dibujo del collar, que elaboraron en una de las actividades, es diferente del Collar del Ciclo® y no tiene por objeto usarse para la planificación familiar.

Repaso del ciclo menstrual con tarjetas



Día 5



Día 6



Sesión 3

Día 7

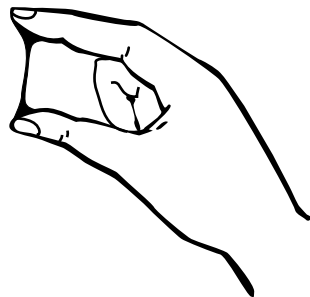
Día 8

Tarjetas Continuación

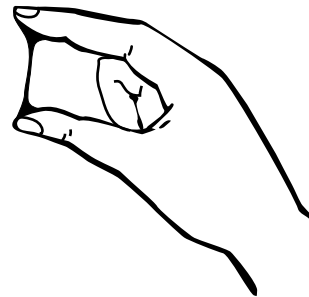
Día 9

Día 10

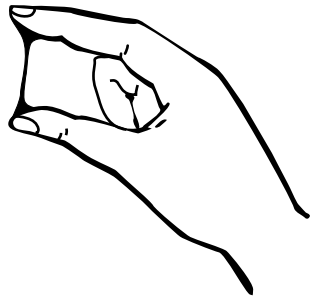
Día 11



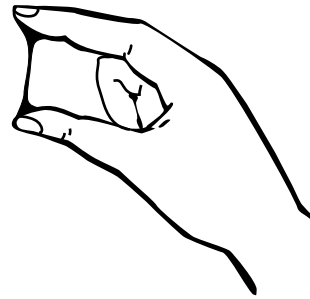
Día 12



Día 13

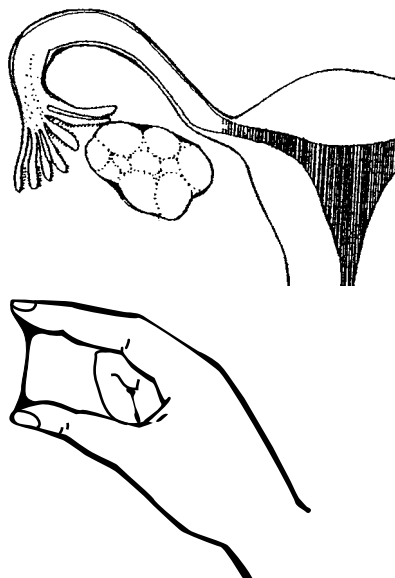


Día 14

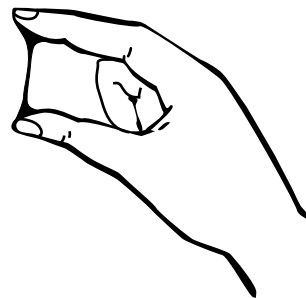


Sesión 3

Día 15

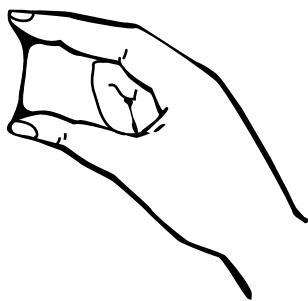


Día 16



Tarjetas Continuación

Día 17



Día 18

Día 19

Día 20

Día 21

Día 22

Sesión 3

Día 23

Día 24

Tarjetas Continuación

Día 25

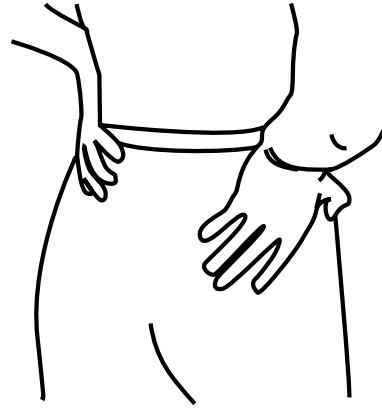
Día 26

Día 27

Día 28

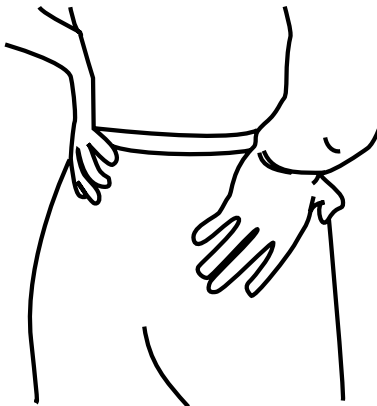
Día 29

Día 30



Sesión 3

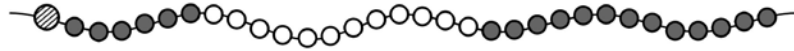
Día 31



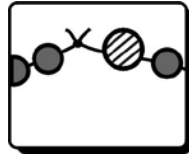
Materiales de trabajo: Cómo confeccionar el collar para marcar los días fértiles con perlas o cuentas

Paso 1: *Enhebre las perlas en el siguiente orden:*

- 1 perla roja (para el primer día de la menstruación)*
- 6 perlas oscuras (para los primeros días infértiles)
- 12 perlas blancas o claras (para los días fértiles)
- 13 perlas oscuras (para los últimos días infértiles)

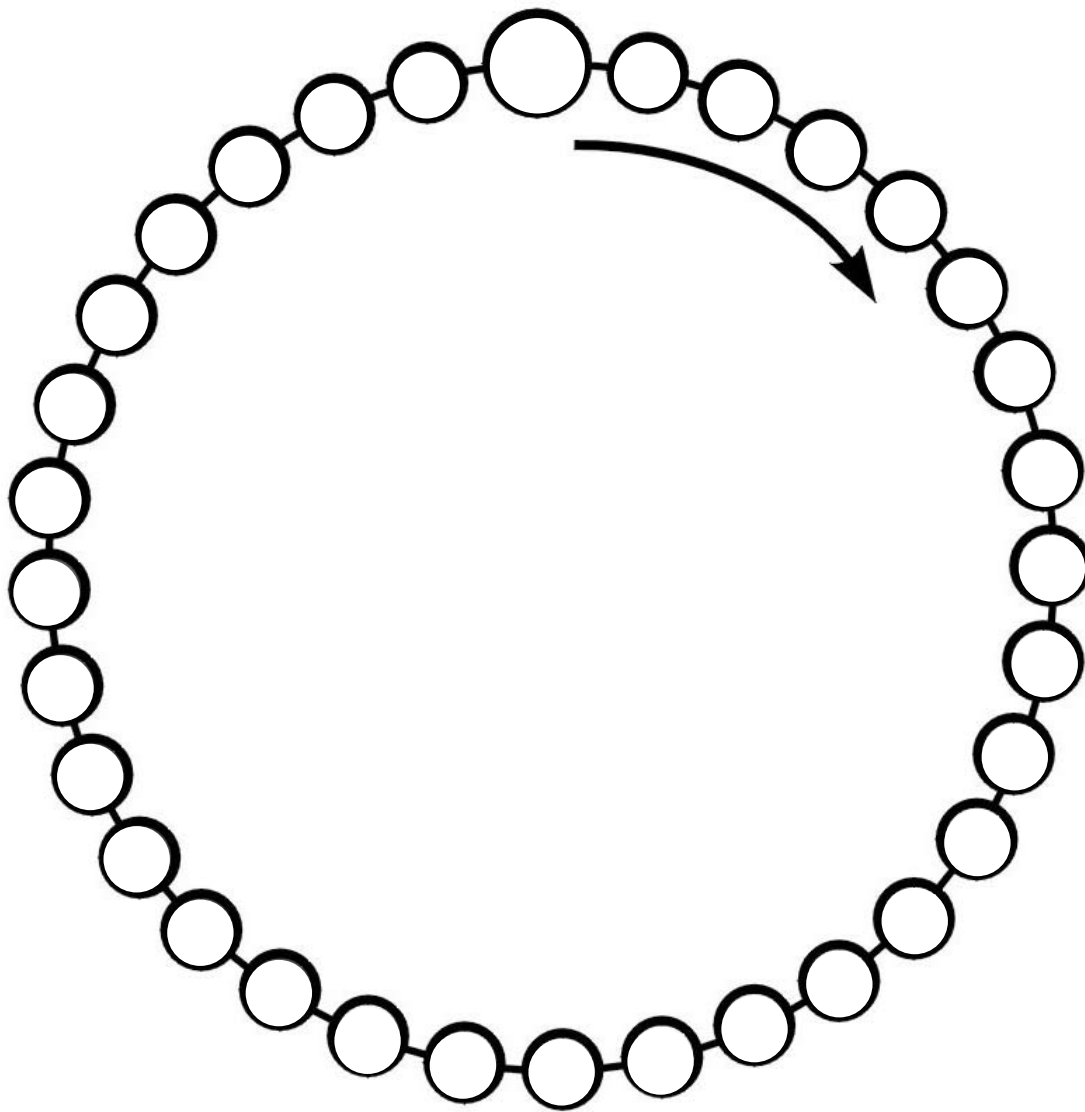


Paso 2: Sujete o anude bien el collar.



* Dado que el documento está en blanco y negro, tenga en cuenta que la perla roja está representada por una perla rayada en todo el manual.

Material de trabajo: Cómo dibujar en papel el collar para marcar los días fértiles



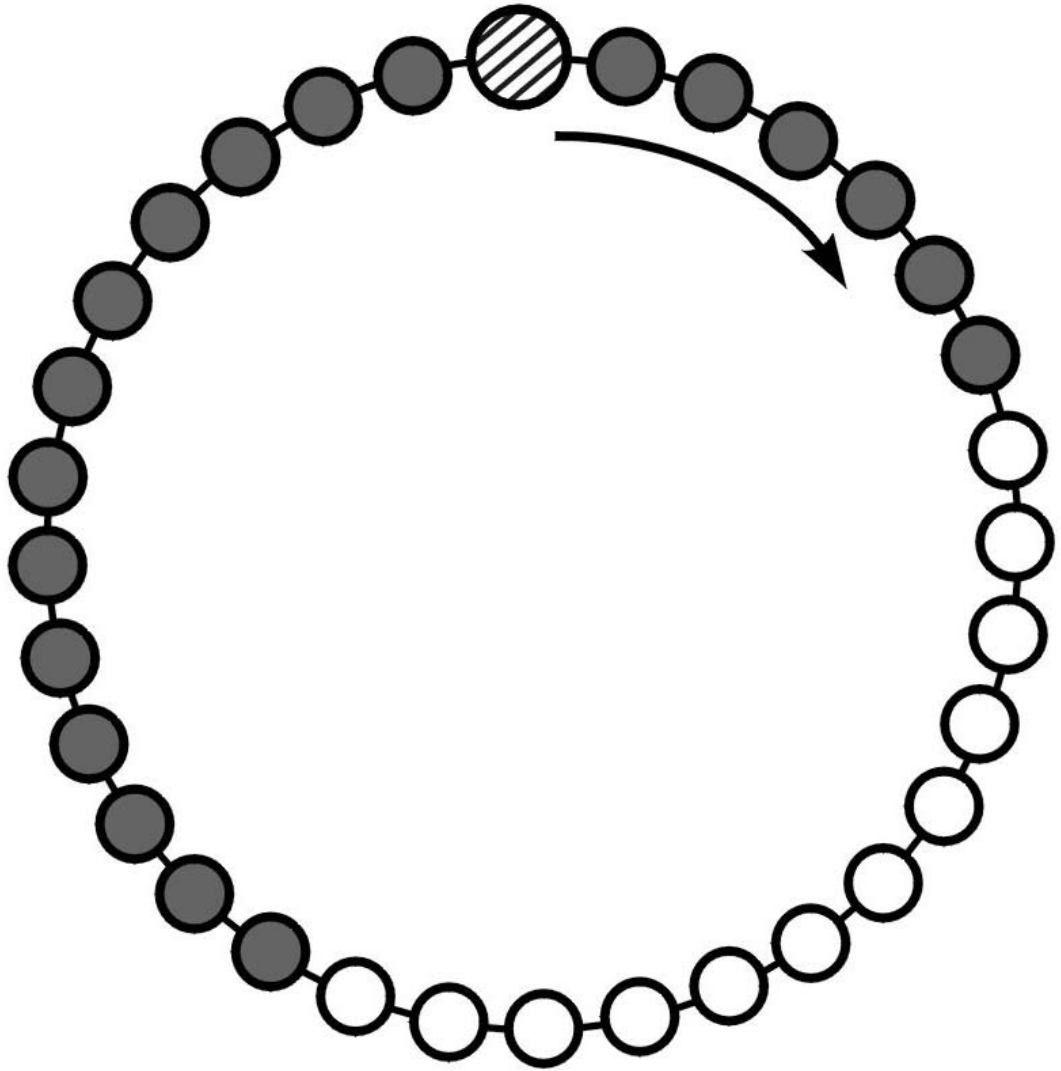
Sesión 3

Paso 1: Dibuje un collar con 32 perlas redondas, como se indica antes.

Paso 2: Ponga color a las perlas en el siguiente orden:

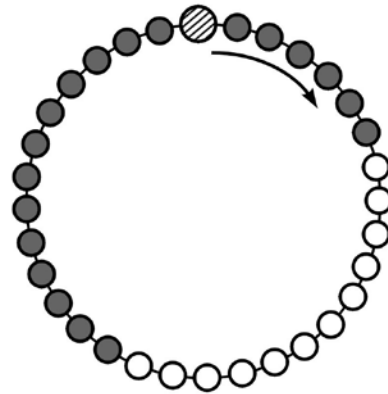
- 1 perla roja (para el primer día de la menstruación)
- 6 perlas oscuras (para los primeros días infértiles)
- 12 perlas blancas o claras (para los días fértiles)
- 13 perlas oscuras (para los últimos días infértiles)

Material de trabajo: Cómo dibujar en papel el collar para marcar los días fértiles – Clave para las respuestas



Material de trabajo: Cómo usar el collar como medio de llevar la cuenta del ciclo menstrual.

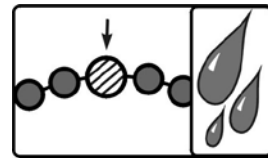
Este collar representa el ciclo menstrual de la mujer. Cada perla es un día del ciclo. El collar tiene perlas de distintos colores.



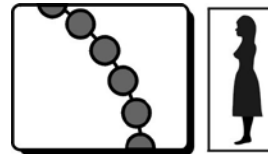
Sesión 3

La mujer puede hacer el collar para saber para cuándo esperar a que empiece su menstruación, llevar la cuenta del ciclo menstrual, y comprender los cambios de su cuerpo durante el ciclo.

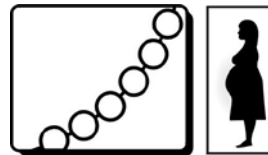
La perla roja marcada representa el primer día de la regla de la mujer.



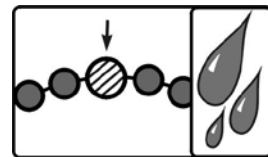
Las perlas oscuras representan los días infértiles. Son los días en que la mujer tiene muy pocas probabilidades de quedar embarazada.



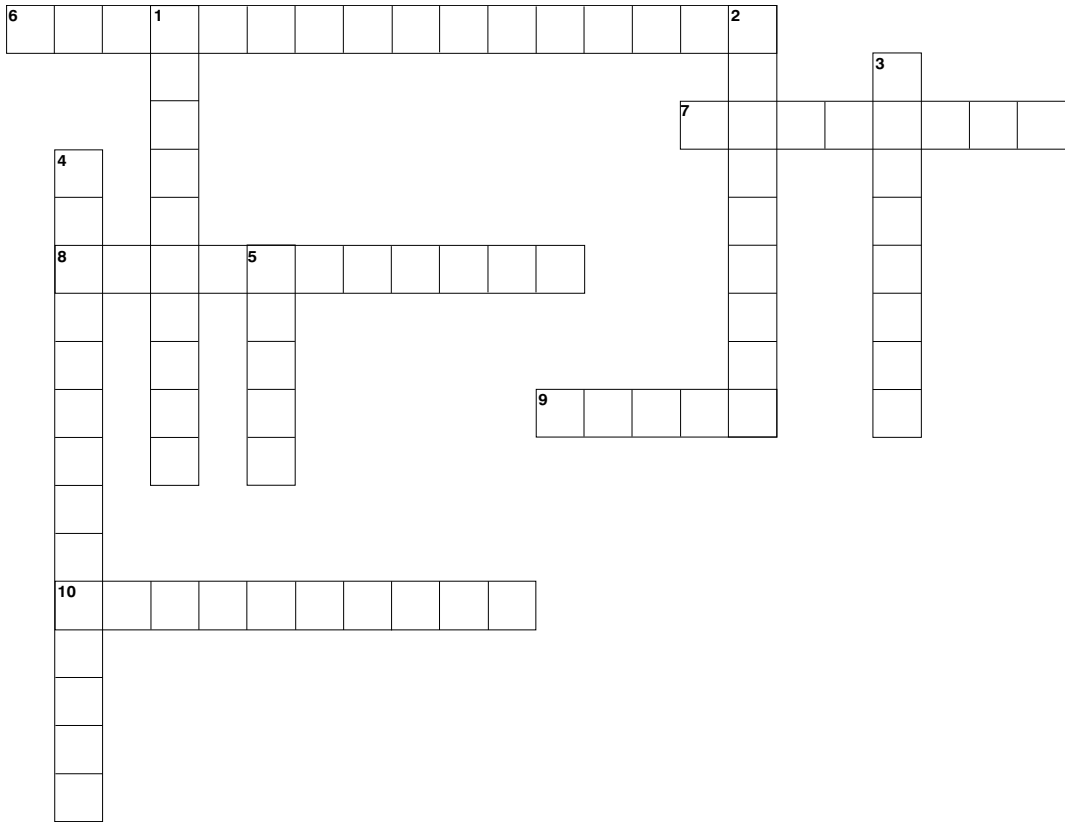
Las perlas blancas o claras representan los días fértiles. Son aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada.



El nuevo ciclo menstrual empieza el día en que comienza su regla.



Material de trabajo: Crucigrama de la fertilidad



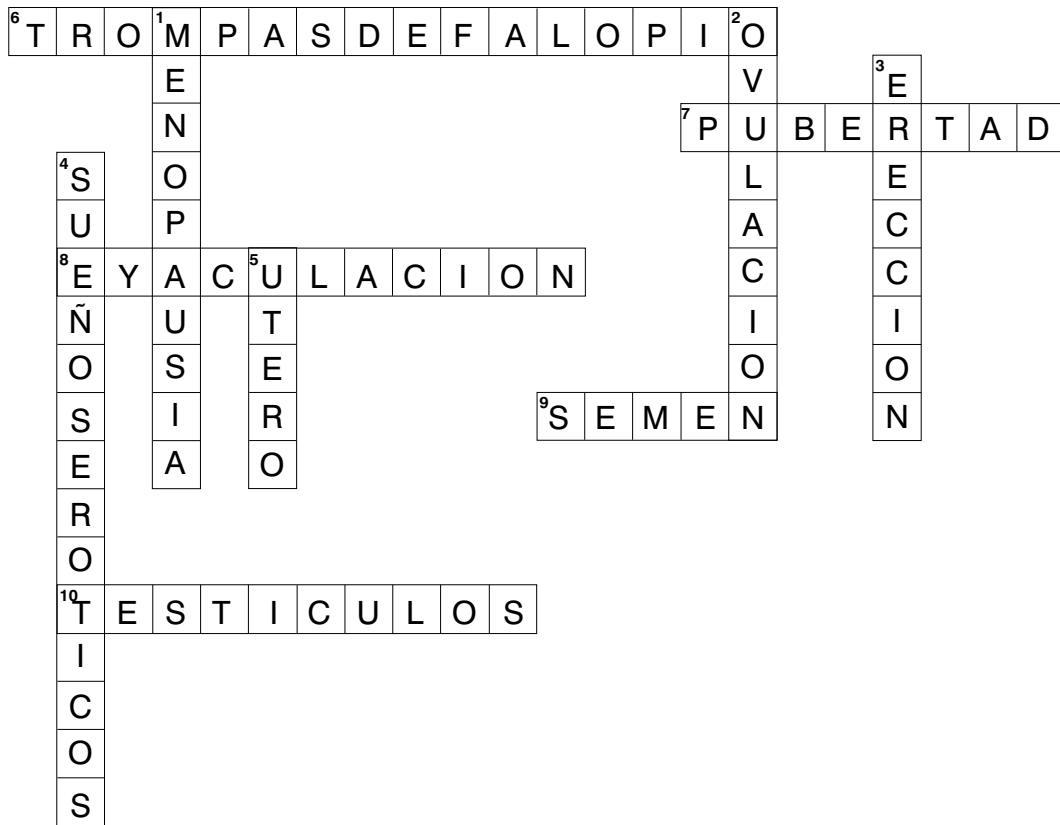
Vertical

1. Época en la vida de una mujer en que finaliza su menstruación
2. Desprendimiento de un óvulo de uno de los ovarios
3. Endurecimiento del pene
4. Expulsión de semen durante el sueño
5. El lugar donde se desarrolla el bebé

Horizontal

6. La parte de la mujer que toma el óvulo de los ovarios para llevarlo hacia el útero
7. Proceso de convertirse en adulto
8. Expulsión del líquido seminal por el pene
9. Líquido viscoso que sale del pene durante la eyaculación
10. Lugar donde se produce el esperma

Material de trabajo: Crucigrama de la fertilidad Clave para las respuestas



Sesión 3

Vertical

1. MENOPAUSIA
2. OVULACION
3. ERECCION
4. SUEÑOS EROTICOS
5. UTERO

Horizontal

6. TROMPAS DE FALOPIO
7. PUBERTAD
8. EYACULACION
9. SEMEN
10. TESTICULO

Sesión 4

Inquietudes con Respeto a la Fertilidad: Discusiones en Grupos Femeninos y Masculinos

Objetivos

Al final de esta sesión:

1. Los varones habrán podido disipar tres dudas o inquietudes sobre la fertilidad masculina.
2. Las niñas habrán podido disipar tres dudas o inquietudes sobre la fertilidad femenina.



Materiales necesarios

- Tiras de papel o fichas.

Antes de comenzar:

- Lea minuciosamente todo el *Contenido de la Sesión 1* (páginas 26-28), la *Sesión 2* (páginas 44-54) y la *Sesión 3* (páginas 80-95).
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.
- Decida cómo enseñará el Paso 2.
- Lea cuidadosamente las *Notas para el Facilitador* sobre la masturbación en las páginas 102-103 y 109.
- Si bien no hay pruebas médicas de que la masturbación es “algo malo” hay muchos mitos que dicen que es algo dañino o perjudicial para la mente o el cuerpo. Como resultado de tales mitos, muchas personas se sienten sumamente ansiosas o culpables por masturbarse y, por ende, se preocupan por las consecuencias de tocarse. En muchas culturas,

sociedades y religiones se aconseja evitar la masturbación. La sociedad a la que usted pertenece podría tener tabúes con respecto a este tema. Teniendo todo esto presente, decida cómo va a enseñar el Paso 2. Como mínimo, podrá definir lo que es la masturbación y disipar algunas creencias sobre el tema que no sean realidades médicas.

- Divida a los participantes en dos grupos.
- Para esta lección, separe a los varones de las mujeres. Lo ideal es que un líder hombre trabaje con los niños y una mujer trabaje con las niñas.
- Con anterioridad indique al grupo que habrá dos sesiones separadas. Explique que quiere darles la oportunidad de hablar a solas con un adulto de su mismo sexo para aclarar dudas tengan y preguntas que les dé vergüenza hacer o discutir enfrente de todo el grupo. Procure que todos los participantes entiendan que es muy normal y correcto que los varones y las mujeres hablen de los aspectos relacionados con la pubertad y sexualidad. No obstante, a su edad hay veces en que desean estar solos con gente de su mismo sexo y que eso también está bien.
- Introduzca la actividad antes de separar a los participantes, diciendo lo siguiente: “Hoy, las mujeres van a estar con la Sra. _____ y los varones con el Sr. _____. Las niñas obtendrán información extra sobre la menstruación y los varones recibirán más información sobre la eyaculación nocturna. Ambos grupos recibirán información adicional sobre sus cuerpos.



Tiempo

Actividades para varones	Actividades para niñas	Minutos
Paso 1: Cómo abordar las inquietudes sobre la fertilidad masculina	Paso 1: Cómo abordar las inquietudes sobre la fertilidad femenina	45
Paso 2: Me siento bien con mi cuerpo	Paso 2: Me siento bien con mi cuerpo	10
	TOTAL DE MINUTOS	55

ACTIVIDADES PARA VARONES

Paso 1: **Cómo abordar inquietudes sobre la fertilidad masculina**

Discusión en grupo de varones (45 minutos)

Lea cada uno de los siguientes enunciados. Dígales que provienen de varones como ellos:

“Mi primera eyaculación nocturna me tomó por sorpresa porque nunca había oído hablar de ello. Después mi hermano me explicó de qué se trataba”.

“No sabía lo que era una erección. Me enojé mucho y sentía vergüenza ante mis padres y compañeros. Hasta recé y le pedí a Dios que hiciera desaparecer eso. Después me enteré y me di cuenta de que era parte de la vida”.

“Me sentía muy mal por tener estos sueños eróticos con eyaculación nocturna. Sentía tanta vergüenza”.

“Mi padre me dijo que ello sucedería, pero no me daba cuenta del poco control que tenía sobre la situación”.

Pregunte a los participantes si pueden identificarse con lo que dicen estos niños. Comente que la mayoría de los varones se siente de la misma manera y es por ello que los participantes tienen esta sesión especial para formular preguntas.

Pídales que escriban en las tiras de papel o las fichas las preguntas que tengan sobre la pubertad. Las preguntas pueden referirse al material cubierto en todas las sesiones anteriores o a otros aspectos relativos a la pubertad y fertilidad que hayan oído fuera del curso. Recoja las tiras de papel o fichas y luego lea cada pregunta en voz alta. Es importante no identificar las preguntas con algún participante en particular. Después de cada una, pregunte al grupo si sabe cuál es la respuesta. Si nadie responde, proporcione usted la respuesta.

Nota para el facilitador

Como lo recordará de sesiones anteriores, las Posibles preguntas y respuestas son opcionales. Si los participantes formulan esas preguntas, allí tendrá las respuestas para usarlas. La Sesión 4 es diferente. Aun cuando los participantes no formulen las siguientes preguntas usted puede probar, en función del tiempo que tenga, plantear estas preguntas al grupo. Se trata de preguntas comunes que hacen los jóvenes y sería ventajoso que los participantes supieran las respuestas.

Trate de mantener una discusión dinámica, pero esté siempre atento a aquellos niños que pudieran ser tímidos o sentirse cohibidos.

Nota para el facilitador

Si bien no hay una pregunta específicamente relacionada con el abuso infantil, entre las que aparecen a continuación, se trata de una cuestión que pudiera plantearse entre los participantes; algunos de ellos podrían ser víctimas de abuso físico o sexual, incesto o sexo bajo coacción. Por lo tanto, es importante que sea sensible con respecto a este tema y que puntualice a los participantes que nadie merece ser violado física o sexualmente y que no tienen la culpa de ello si les sucede. Los jóvenes se culpan, a veces, si son víctimas de abuso y se sienten más temerosos de contarle a alguien. Un adulto de confianza, como por ejemplo el padre o la madre, un profesional de salud, docente o líder religioso, puede ofrecerles ayuda. Alguien que ha tenido la experiencia de abuso infantil, abuso sexual, incesto o sexo por la fuerza, o bien que sospeche que algún joven ha sido víctima de una violación de ese tipo, debe reportarlo a alguien y obtener ayuda lo antes posible. La gente y los lugares que pueden prestar asistencia al respecto incluyen: un profesional de salud, director de escuela, maestro, centro para mujeres, líder religioso, policía, abogado, etc.

Sesión 4

Posibles preguntas y respuestas

P. ¿Tienen los varones la regla o menstruación?

R. Los varones no tienen la regla ni menstrúan, porque su sistema reproductivo es diferente del de las mujeres. La menstruación es el desprendimiento del recubrimiento del útero, el lugar donde se desarrolla el feto durante el

embarazo. Dado que solamente las mujeres tienen úteros, únicamente ellas tienen la regla.

P. ¿Dejan los hombres de tener eyaculaciones cuando se ponen más viejos?

R. Cuando el hombre se pone más viejo, quizás a los 60 años o después, es probable que tenga menos espermatozoides en su eyaculación. Pero si el hombre es sano, debería poder tener eyaculaciones toda la vida.

P. ¿Puede salir semen y orina por la uretra al mismo tiempo?

R. Algunos varones les preocupa esto porque tanto el semen como la orina se expulsan por el mismo lugar. Hay una válvula en la base de la uretra que imposibilita la expulsión de orina y semen por el mismo lugar al mismo tiempo.

P. ¿Cuál es la longitud de un pene?

R. El pene promedio tiene entre 11 y 18 centímetros de largo cuando se produce la erección. No hay una medida estándar para el pene, como así tampoco forma ni longitud. Algunos son gordos y cortos. Otros son largos y delgados. No es cierto que cuanto más grande es el pene, mejor es.

P. ¿Es normal que un testículo cuelgue más abajo que el otro?

R. Sí, la mayoría de los testículos de los hombres cuelgan en forma dispareja.

P. ¿Es un problema que el pene se curve un poco?

R. Es normal que el niño u hombre tenga el pene curvado. Se endereza durante la erección.

P. ¿Qué son unas vesículas, funditas o bolsitas que están en el glande?

R. Son las glándulas que producen el esmegma que es una sustancia pastosa y blanquecina. Se trata de la sustancia que ayuda al prepucio a retraerse suavemente sobre las glándulas. No obstante, si se acumula debajo del prepucio,

puede oler mal o provocar una infección. Es importante mantener muy limpia el área que está debajo del prepucio en todo momento.

P. ¿Cómo se puede prevenir el hecho de tener una erección en público?

R. Ello es normal. Aun cuando pudiera parecer algo embarazoso, trate de recordar que la mayoría de la gente ni siquiera nota la erección a menos que usted se lo haga notar.

P. ¿El varón pierde todos sus espermatozoides durante la eyaculación nocturna o la eyaculación normal?

R. No, el cuerpo masculino fabrica espermatozoides en forma continua durante toda la vida.

P. ¿Qué debo hacer si alguien me toca de una manera que me hace sentir incómodo?

R. Usted es el dueño de su cuerpo y nadie debería tocarlo de una manera que le incomode. Usted tiene derecho a pedirle a la persona que deje de tocarlo si se siente mal por ello. Si esto le sucede, recuerde que usted no tiene la culpa y deberá hablar con algún adulto de su confianza para pedir ayuda y seguir consultando a tanta gente como fuera necesario hasta que alguien tome medidas al respecto.

P. ¿Qué sucede si un hombre o una mujer desea tener relaciones sexuales con otra persona que no lo desea?

R. La relación sexual tiene que ser un acto placentero y consensual entre dos personas. Tanto el hombre como la mujer nunca deben verse obligados a tener relaciones sexuales ni a hacer algo con su cuerpo que él o ella no desee. La persona debe dar su permiso antes de permitir que alguien le toque. Si surgiera la situación en que alguien toca de una manera incorrecta a otra persona sin su permiso, ésta debe pedir ayuda inmediata.

Paso 2 Me siento bien con mi cuerpo

Ejercicio en grupo (10 minutos)

Pida al grupo que piense en su actividad preferida o en algo que les guste mucho. Pregúnteles qué sienten al hacer, tener o comer eso. Pídales que describan los sentimientos de placer que tengan. Pregúnteles si alguna vez han oído hablar del sentimiento de placer que se deriva de tocarse el cuerpo. Pregúnteles si conocen alguna palabra para describir eso. Si mencionan la masturbación, describa brevemente lo que es y por qué sucede, si no lo mencionan dígalo usted, destacando que los profesionales médicos opinan que es totalmente natural, pero que algunas culturas y religiones no están de acuerdo con esto. Invite al grupo a comentar lo que hayan oído hablar sobre la masturbación. Cubra y corrija los siguientes mitos, así como otros que pudieran ser comunes en su comunidad:

- La masturbación vuelve loca a la gente.
- La masturbación te hace crecer vello en las palmas de las manos, produce granos en la cara y provoca la ceguera.
- La masturbación empalidece al hombre y usa todo su espermatozoides.
- La masturbación debilita al hombre y no le permite tener hijos.
- La masturbación ocasiona la pérdida de interés por el sexo opuesto.
- Las niñas que se masturban están obsesionadas con el sexo.

Nota para el facilitador

La discusión de los mitos relativos a la masturbación le servirá para que el tema resulte menos personal. Podría haber otros mitos distintos sobre la masturbación en su cultura. Adapte este ejercicio para incluir cualquier otro mito que exista en su sociedad.

Después de realizar el ejercicio, explique a los participantes lo que es la masturbación. Masturbarse es frotarse, acariciarse o estimularse los órganos sexuales (pene, vagina y senos) de alguna otra manera para obtener placer o expresar sentimientos sexuales. Tanto los hombres como las mujeres pueden calmar sus emociones sexuales y experimentar placer sexual mediante

la masturbación. Los varones pueden acariciar repetidamente el pene hasta que eyaculan. Las vaginas de las mujeres se humedecen, mojan o producen un cosquilleo como resultado de la auto estimulación, y se puede llegar a tener un orgasmo.

Muchas personas, tanto hombres como mujeres por igual, se masturban en algún momento de sus vidas. No hay pruebas científicas de que la masturbación sea algo nocivo para el cuerpo o la mente. La masturbación es solamente un problema médico cuando no permite a la persona funcionar bien, o cuando se practica en público. No obstante, hay muchas barreras religiosas y culturales que se interponen a la masturbación. La decisión de hacerlo, o no, es enteramente personal.

Destaque lo siguiente

- La masturbación es a veces la primera forma en que la persona experimenta placer sexual.
- Muchos varones y mujeres comienzan a masturbarse para tener placer sexual durante la pubertad.
- Algunos varones y mujeres no se masturban nunca.
- La masturbación no ocasiona daños físicos ni mentales.
- Algunas culturas y religiones se oponen a la masturbación. Si tiene alguna pregunta sobre la postura al respecto de su religión, hable con su líder religioso.

Agradézcales por participar con tanto entusiasmo. Dígales que a veces no es fácil hablar sobre su propio cuerpo, y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

ACTIVIDADES PARA NIÑAS

Paso 1: Cómo abordar inquietudes sobre la fertilidad femenina

Discusión en grupo de niñas (45 minutos)

Lea cada uno de los siguientes enunciados. Dígales que provienen de niñas como ellas:

“Mi primera regla me tomó por sorpresa porque nunca había oído hablar de ello. Después mi madre me explicó por qué tenía que pasar por ello”.

“No sabía lo que era la regla. Me enojé mucho y sentía vergüenza ante mis padres y compañeros. Hasta recé y le pedí a Dios que hiciera desaparecer eso. Después me enteré y di cuenta de que era parte de la vida”.

“No me sentía muy segura de saber lo que me estaba sucediendo. No tenía información alguna sobre cómo encarar la situación. Me sentía muy mal por la menstruación”.

“Me puse muy contenta cuando tuve la regla porque sabía que implicaba que estaba creciendo”.

Pregunte a las participantes si pueden identificarse con lo que dicen estas niñas. Comente que la mayoría de las mujeres se siente de la misma manera y es por ello que los participantes tienen esta sesión especial para formular preguntas.

Pídales que escriban en las tiras de papel o las fichas las preguntas que tengan sobre la pubertad. Las preguntas pueden referirse al material cubierto en todas las sesiones anteriores o a otros aspectos relativos a la pubertad y fertilidad que hayan oído fuera del curso. Recoja las tiras de papel o fichas y luego lea cada pregunta en voz alta. Es importante no identificar las preguntas con algún participante en particular. Después de cada una, pregunte al grupo si sabe cuál es la respuesta. Si nadie responde, proporcione usted la respuesta.

Nota para el facilitador

Explique que la mayoría de las niñas se hace preguntas y cuestionamientos sobre aquellas situaciones en las que se encuentran cuando empiezan a menstruar. Explique que podría resultarles útil pensar en esas situaciones y planear lo que harían. Destaque el hecho de que si bien ya han tenido su primera regla, este ejercicio les servirá porque podrían enterarse de información que no sabían.

Nota para el facilitador

Como recordará de sesiones anteriores, las *Posibles preguntas y respuestas* son opcionales. Si los participantes formulan esas preguntas, allí tendrá las respuestas para usarlas.

La Sesión 4 es diferente. Aún cuando los participantes no formulen las siguientes preguntas usted puede, en función del tiempo que tenga, plantear estas preguntas al grupo. Se trata de preguntas comunes que hacen los jóvenes y sería ventajoso que los participantes supieran las respuestas.

Trate de que las discusiones sean entretenidas y animadas, pero no deje de tener en cuenta que podría haber niñas que se sientan cohibidas e intimidadas.

Nota para el facilitador

Si bien no hay alguna pregunta específicamente relacionada con el abuso infantil entre las que aparecen a continuación, se trata de una cuestión que pudiera plantearse entre las participantes. Algunas de ellas podrían ser víctimas de abuso físico o sexual, incesto o sexo bajo coacción. Por lo tanto, es importante que sea sensible con respecto a este tema y que puntualice a las participantes que nadie merece ser violado física o sexualmente y que no tienen la culpa de ello si les sucede. Los jóvenes se culpan, a veces, si son víctimas de abuso y se sienten más temerosos de contarle a alguien. Un adulto de confianza, como por ejemplo el padre o la madre, un profesional de salud, docente o líder religioso, puede ofrecerles ayuda. Alguien que ha tenido la experiencia de abuso infantil, abuso sexual, incesto o sexo por la fuerza, o bien que sospeche que alguna joven ha sido víctima de una violación de ese tipo, debe reportarlo y obtener ayuda lo antes posible. La gente y los lugares que pueden prestar asistencia al respecto incluyen: un profesional de salud, director de escuela, maestro/a, algún centro para mujeres, líder religioso, policía, abogado/a, etc.

Posibles preguntas y respuestas

P. ¿Cómo sabe la mujer que va a empezar a menstruar?

R. Nadie puede saber a ciencia cierta cuándo va a suceder. La mayoría de las mujeres empieza a menstruar entre los 12 y 16 años. La edad promedio es 12 ó 13. La mejor manera de saberlo es fijarse en las señales o indicios. Tanto el vello que aparece en las axilas como ese flujo blancuzco que sale de la vagina son indicios de que la jovencita tendrá su primera regla pronto.

P. ¿Qué sucede si la jovencita no empieza a tener la regla?

R. Las regla empieza tarde o temprano. No obstante, si la niña cumple 16 años y todavía no ha tenido su primera regla, deberá consultar a un profesional de salud.

P. ¿Qué es lo que produce dolor durante la regla?

R. Durante la menstruación o regla, el útero se contrae, apretándose y relajándose para permitir la evacuación del flujo menstrual del cuerpo. Algunas niñas y mujeres tienen calambres que son más fuertes que otros. Los calmantes, como por ejemplo la aspirina, el ejercicio, un baño caliente o compresas calientes, pueden servir para aliviarlos.

P. ¿Se da cuenta la gente de que la mujer está menstruando?

R. No, salvo que ella lo mencione, es algo privado y secreto. Cuando la niña tenga su primera regla, deberá contarle a su madre (o padre o cualquier otro adulto en quien confíe). De esa manera tendrá a alguien para hacerle las preguntas que pudiera tener.

P. ¿Hay algún alimento que se deba evitar durante el período menstrual?

R. No, la idea de que no se debe comer algunos alimentos en este período es un mito.

P. ¿Por qué hay períodos irregulares?

R. Una vez que la niña empieza a tener reglas o menstruaciones, es probable que le tome dos o más años para que su ciclo menstrual se normalice y siga un patrón de regularidad. Durante todo este tiempo, los niveles hormonales cambian y la ovulación no siempre se produce en forma regular. Por lo tanto, es probable que el intervalo entre una regla y otra, la cantidad de flujo menstrual y la duración del período varíen considerablemente entre un ciclo y otro. Es probable que las jovencitas se preocupen por las diferencias entre su ciclo menstrual y el de sus amigas. Podrían preocuparse si, después de tener la primera regla, no menstrúan nuevamente por dos o tres meses. Es normal que haya tal variación.

P. ¿Puede usar tampones una jovencita virgen?

R. Sí. Virgen es alguien que no ha tenido relaciones sexuales. La vagina tiene un orificio o varios orificios que permite la salida del flujo menstrual y es allí donde se puede introducir un tampón.

P. ¿Por qué mi hermana y yo menstruamos al mismo tiempo todos los meses?

R. Si bien es algo que no se entiende totalmente, es bastante común que las mujeres que vivan juntas tengan sus reglas alrededor de la misma época. Las hermanas, madres, hijas y amigas pueden llegar a menstruar al mismo tiempo si viven juntas.

P. Me da miedo menstruar. ¿Duele?

R. El proceso en sí de la menstruación no es doloroso. Algunas mujeres tienen cólicos calambres o algún otro síntoma antes del período menstrual o al iniciarse. La mujer no debe tener miedo alguno de tener su período. Se trata de un acontecimiento totalmente normal.

P. ¿Qué hago cuando empiece a menstruar?

R. Si tiene información sobre la menstruación antes de que suceda por primera vez, estará mejor preparada para manejar esta situación sin miedo ni vergüenza. No hay que desesperarse. Las maestras, los familiares y los líderes de jóvenes normalmente pueden ayudar con información e indicaciones sobre productos que se pueden usar para absorber el flujo menstrual, y desde ya puede empezar a consultar al respecto.

P. ¿Qué es lo que hago si alguien me toca de una manera que me hace sentir incómoda?

R. Usted es dueña de su cuerpo y nadie debe tocarla de una manera que la haga sentirse incómoda. Usted tiene derecho a pedirle a la persona que deje de tocarla si eso la hace sentir mal. Si esto le sucede, recuerde que no tiene la culpa y deberá hablar con alguna persona adulta de su confianza para pedir ayuda y seguir consultando a tanta gente como fuera necesario, hasta que alguien tome medidas al respecto.

P. ¿Qué sucede si un hombre o una mujer desea tener relaciones sexuales con otra persona que no lo desea?

R. La relación sexual tiene que ser un acto placentero y consensual entre dos personas. Tanto el hombre como la mujer nunca deben verse obligados a tener relaciones sexuales ni a hacer algo con su cuerpo que él o ella no desee. La persona debe ofrecer su permiso antes de permitir que alguien le toque. Si surgiera la situación en que alguien toca de una manera incorrecta a otra persona sin su permiso, ésta deberá pedir ayuda inmediata.

Paso 2: Me siento bien con mi cuerpo**Ejercicio en grupo
(10 minutos)**

Pida al grupo que piense en su actividad preferida o en algo que les guste mucho. Pregúnteles qué sienten al hacer, tener o comer eso. Pídeles que describan los sentimientos de placer que tengan. Pregúnteles si alguna vez han oído hablar del sentimiento de placer que se deriva del cuerpo de uno. Pregúnteles si conocen alguna palabra para describir eso. Si mencionan la masturbación, describa brevemente lo que es y por qué sucede, y si no lo mencionan plantéelo usted, destacando que los profesionales médicos opinan que es totalmente natural, pero que algunas culturas y religiones no están de acuerdo con que lo sea. Invite al grupo a comentar lo que hayan oído hablar sobre la masturbación. Procure cubrir y corregir los siguientes mitos, así como otros que pudieran ser comunes en su comunidad:

- La masturbación vuelve loca a la gente.
- La masturbación te hace crecer vello en las palmas de las manos, produce granos en la cara y provoca la ceguera.
- La masturbación empalidece al hombre y usa todos sus espermatozoides.
- La masturbación debilita al hombre y no le permite tener hijos.
- La masturbación ocasiona la pérdida de interés por el sexo opuesto.
- Las mujeres que se masturban están obsesionadas con el sexo.

Nota para el facilitador

La discusión de los mitos relativos a la masturbación le servirá para que el tema resulte menos personal. Podría haber otros mitos distintos sobre la masturbación en su cultura. Adapte este ejercicio para incluir cualquier otro mito que haya en su sociedad.

Después de realizar el ejercicio, explique a los participantes lo que es la masturbación. Masturbarse es frotarse, acariciarse o estimularse los órganos sexuales (pene, vagina y senos) de alguna otra manera para obtener placer o expresar emociones sexuales. Tanto los hombres como las mujeres pueden calmar sus emociones sexuales y experimentar placer sexual mediante la masturbación. La vagina de las mujeres se humedece, moja o produce un cosquilleo como resultado de la auto-estimulación, y se puede llegar a tener un orgasmo.

Muchas personas, tanto hombres como mujeres por igual, se masturban en algún momento de sus vidas. No hay pruebas científicas de que la masturbación sea algo nocivo para el cuerpo o la mente. La masturbación es solamente un problema médico cuando no permite a la persona funcionar bien, o cuando se practica en público. No obstante, hay muchas barreras religiosas y culturales que se interponen a la masturbación. La decisión de hacerlo, o no, es enteramente personal.

Destaque lo siguiente

- La masturbación es a veces la primera forma en que la persona experimenta placer sexual.
- Muchos niños y niñas comienzan a masturbarse para tener placer sexual durante la pubertad.
- Algunos jóvenes y jovencitas no se masturban nunca.
- La masturbación no ocasiona daños físicos ni mentales.
- Algunas culturas y religiones se oponen a la masturbación. Si tiene alguna pregunta sobre la postura al respecto de su religión, hable con su líder religioso.

Agradézcales por participar con tanto entusiasmo. Dígalos que a veces no es fácil hablar sobre su propio cuerpo, y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Sesión 5

Higiene y Pubertad

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Explicar la necesidad de una mayor higiene durante la pubertad.
2. Describir los procedimientos de higiene para los adolescentes.



Materiales Necesarios

- Fichas
- Varios hojas de papel para posters
- Marcadores

Antes de comenzar:

- Lea cuidadosamente el **Contenido de la Sesión 5**
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.
- Prepare las fichas para el Paso 2, según las instrucciones.
- Haga su propio aviso publicitario, canción o rap para el Paso 2 y para compartir como ejemplo.



Tiempo

Actividad	Minutos
Paso 1: Ocuparse del cuerpo	15
Paso 2: Aviso publicitario/comercial sobre el cuidado o aseo del cuerpo	45
Paso 3: Carrera de preguntas y respuestas sobre higiene	30
Paso 4: Mensajes para llevarse a casa	10
TOTAL DE MINUTOS	100

Paso 1: Ocuparse del cuerpo

Discusión colectiva (15 minutos)

Haga las siguientes preguntas para generar una discusión y úselas como una oportunidad para presentar un tema nuevo:

- Ya hablamos sobre los cambios que sufre el cuerpo durante la pubertad. ¿Significa eso que tenemos que ocuparnos de nuestro cuerpo de una manera diferente? ¿Cómo?
- ¿Por qué es importante mantener limpias las distintas partes del cuerpo?
- ¿Cómo se puede mantener limpia cada una de las partes del cuerpo?

Mencione cualquier otra parte o aspecto del cuerpo que se les haya olvidado (cara, cabello, dientes, olores y órganos genitales).

Paso 2: Aviso publicitario/comercial sobre el cuidado o aseo del cuerpo

Actividad en grupos pequeños (45 minutos)

Divida a los participantes en parejas o grupos pequeños y asígneles un tema. Use el contenido de la Sesión 5 para hacer una ficha para cada tema con la información básica. Repártalas a cada grupo (o como alternativa, fotocopie cada página y distribuya un tema a cada grupo).

- Lavarse el cuerpo
- Oler bien
- Cabello o vello
- Boca y dientes
- Ropa interior
- Órganos genitales del hombre
- Órganos genitales de la mujer

Indique a los grupos que revisen la información relativa a estos temas.

Pida a cada grupo que prepare un aviso comercial para televisión o radio, o un aviso publicitario para algún periódico o

revista, destinado a promocionar algún nuevo producto interesante o algún método para manejar su tema. Por ejemplo, un aviso publicitario podría consistir en un afiche que indique cuáles son los pasos completos y el proceso general para oler bien. Pida a los participantes que usen la imaginación y sean creativos. Por ejemplo, podrían inventar algún producto para usar, actuar en el papel de “expertos” en el tema, o incorporar alguna actividad, como nuevos pasos de baile para realizar mientras se lavan los dientes o usan el hilo dental, o bien elaborar un “rap” para mantenerse limpios.

Muéstreles lo que usted hizo para darles un ejemplo.

Después de finalizar su tarea, pida a los participantes que compartan su aviso comercial o publicitario con todo el grupo en general.

Paso 3: Carrera de preguntas y respuestas sobre higiene

Juego colectivo

(30 minutos)

Divida a los participantes en dos equipos. Haga una pregunta al Equipo 1 de las que aparecen en la siguiente lista. El equipo tiene 30 segundos para responder. Si la respuesta es correcta, entonces el equipo recibe un punto. Si la respuesta es incorrecta, haga la misma pregunta al Equipo 2. Continúe hasta que hayan contestado correctamente todas las preguntas. El equipo que tenga más puntos gana.

1. ¿Qué deben usar los niños y las niñas para lavarse los genitales? (*Agua y jabón*)
2. Si el pene no está circuncidado, ¿cómo se debe lavar? (*Retraer ligeramente el prepucio y lavar el glande del pene*)
3. ¿Cuál es la mejor manera de cuidar el acné de la cara? (*Lavarse la cara por lo menos dos veces al día con agua y jabón.*)
4. ¿Cuál es la mejor manera de mantenerse limpio? (*La respuesta es lo que sea más común en su entorno.*)

5. ¿Cuál es la mejor manera de lavarse los dientes?
(La respuesta debe ser lo que sea más común en su entorno.)
6. ¿Por qué nos lavamos los dientes? *(Para evitar caries y mantenerlos limpios.)*
7. ¿Por qué usamos ropa interior limpia? *(Para evitar infecciones y mantener limpios los genitales.)*
8. ¿Cuándo se debe tener la precaución de lavarse siempre las manos? *(Antes de las comidas, después de las comidas y después de ir al baño.)*
9. ¿Por qué debe uno lavarse las manos después de ir al baño? *(Para evitar la transmisión de bacterias e infecciones.)*
10. ¿Deben ponerse perfume (hierbas, duchas vaginales, etc.) las mujeres en la vagina? *(No porque les ocasionará sequedad, irritación o infección.)*

Paso 4: Mensajes para llevarse a casa

(10 minutos)

Finalice la sesión destacando lo siguiente:

- Mantenerse limpio es equivalente a mantenerse sano. La limpieza y el aseo tienen que formar parte de la rutina diaria.

Destaque lo siguiente

Agradézcales por ser un grupo con tanto entusiasmo. Díales que a veces no es fácil hablar sobre su propio cuerpo, y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Posibles preguntas y respuestas

P. Mi hermana me dijo que era bueno ponerse perfume, hierbas, etc. en la vagina para tener buen olor. ¿Hay algo malo con eso?

R. Sí, ello le producirá sequedad, irritación o infección en la vagina. Algunas mujeres se ponen productos en la vagina porque no les gusta el flujo vaginal que tienen. Pero estas secreciones son normales. Las mujeres no deben ponerse productos en la vagina. Es suficiente lavarse los genitales con agua y jabón.

P. ¿Cuán a menudo debo lavarme el cabello?

R. Ya sea todos los días o cada dos o tres días está bien. En otros casos, está bien lavarse una vez por semana.

P. ¿Todos los hombres se afeitan?

R. No. Algunos hombres se dejan crecer la barba o los bigotes. Algunos hombre no tienen que afeitarse porque no les crece mucho vello facial.

P. ¿Está bien apretarse los granitos del acné que uno tenga en la cara?

R. Es conveniente no hacerlo, es decir no tocar ni apretar los granos porque ello podría ocasionar alguna infección. Además quedan cicatrices.

Sesión 5

Contenido para la Sesión 5

Lavarse el cuerpo

Si se lava el cuerpo, no solamente está limpio sino que evita infecciones y enfermedades.

Es conveniente bañarse con agua y jabón, o con agua solamente, una o dos veces por día dependiendo del clima.

Hay que lavarse las manos antes y después de comer. Así como también hay que hacerlo después de ir al baño, a fin de evitar la transmisión de bacterias e infecciones.

Lavarse la cara con agua y jabón, un mínimo de dos veces al día, puede servir para solucionar el problema del acné, o bien para que sea menos grave.

Oler bien

Para oler bien debajo de los brazos, en las axilas, hay que usar desodorante, talco para bebés, o el producto que sea más común en su entorno para ello.

Cabello o vello

Hay que lavarse con champú el cabello para mantenerlo limpio. Es conveniente hacerlo todos los días o cada dos o tres días. En otros casos, está bien lavarse una vez por semana. Todo depende de las creencias culturales.

Los varones deben hablar sobre afeitarse con su padre o madre, algún hermano mayor u otro adulto en quien confíen. Las jovencitas pueden preguntar a alguna mujer de su confianza todo lo relativo a afeitarse el vello de las piernas. No todos los hombres y las mujeres se afeitan. Ello depende de la cultura y las decisiones personales.

Boca y dientes

Se debe usar lo que sea más común en el país para lavarse los dientes después de cada comida y antes de irse a la cama a la noche. Limpiarse los dientes sirve para evitar caries o el

deterioro de los dientes. Es conveniente usar pasta dentífrica con fluoruro para fortalecer los dientes.

Ropa interior

Se usa ropa interior limpia para evitar infecciones y mantener limpios los órganos genitales.

Órganos genitales (hombres)

Es importante lavarse y limpiarse el pene todos los días. Hay que lavarse el escroto, entre el escroto y los muslos, entre las nalgas y el ano con agua y jabón todos los días.

En el caso de niños que no estén circuncidados, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente esta parte. Independientemente de que el varón esté circuncidado o no, es importante lavar y limpiar el pene y el área alrededor del ano todos los días.

Órganos genitales (mujeres)

Las jovencitas tienen que lavarse alrededor de la vulva y el ano con agua todos los días. El interior de la vagina se limpia naturalmente por sí solo. Nunca se debe tratar de lavar el interior de la vagina, salvo que algún profesional de salud le dé instrucciones para hacerlo. Algunas niñas y mujeres tratan de lavarse dentro de la vagina con jabones fuertes, algunas mujeres usan desodorantes, perfumes, hierbas o duchas vaginales para limpiarse la vagina. Nada de ello es necesario y hasta podría ser perjudicial porque tales productos pueden cambiar los líquidos normales que fluyen del interior de la vagina y podrían irritar la piel interior y producir alguna infección.

Las niñas tienen que limpiarse de adelante para atrás después de ir al baño. Independientemente de que usen papel higiénico, papel común, agua, pasto u hojas para limpiarse. Si lo hacen en dirección contraria, corren el riesgo de arrastrar los gérmenes del ano hacia la vagina y la uretra. Ello podría ocasionarles alguna infección.

Durante la menstruación es necesario cambiar regularmente las toallas higiénicas, puede ser tres o cuatro veces al día según sea la cantidad de flujo que tenga.

Sesión 6

Repaso

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes habrán podido:

1. Reforzar sus conocimientos sobre la fertilidad femenina.
2. Reforzar sus conocimientos sobre la fertilidad masculina.
3. Tomar conciencia de que deben esperar antes de tener relaciones sexuales con otros.
4. Comprender la importancia de cuidarse y proteger sus cuerpos para poder crecer y convertirse en adultos sanos.



Materiales Necesarios

- Tiras de papel o fichas (suficientes como para dos actividades separadas)
- Una canasta grande o un sombrero grande
- Copias del material de trabajo titulado La historia de Elena (página 125) y la Historia de Federico (página 126) para cada participante.
- Varias hojas de papel para afiches
- Marcadores

Antes de comenzar:

- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión.
- Escriba las preguntas del Paso 1 en tiras de papel o fichas y colóquelas en la canasta o el sombrero. Agregue preguntas sobre aquellos temas que usted crea que los participantes necesitan repasar.

- Haga copias del material de trabajo titulado La historia de Elena y la Historia de Federico para cada participante.



Tiempo

Actividad	Minutos
Paso 1: Repaso sobre la fertilidad	20
Paso 2: Historias de jóvenes	25
Paso 3: El juego de poner en orden el ciclo menstrual	15
Paso 4: La fertilidad y el futuro	30
TOTAL DE MINUTOS	90

Paso 1: Repaso sobre la fertilidad

Juego colectivo (20 minutos)

Escriba las preguntas que encontrará a continuación en tiras de papel o fichas y colóquelas en la canasta o el sombrero.

Forme dos equipos. Pida a cada participante que elija un papel de la canasta o sombrero. Un participante del Equipo 1 deberá leer su pregunta al grupo y pedir a su equipo que conteste. Si el equipo responde correctamente, gana un punto. Alterne entre un equipo y otro y trate de dar la oportunidad de formular preguntas a todos los participantes. Recuerde que es importante promover un ambiente de competencia sana que sirva para aprender.

1. ¿Qué es la fecundación? (Cuando el óvulo de la mujer se une con el espermatozoide del hombre.)
2. ¿Qué es la menstruación? (La expulsión por la vagina del óvulo no fertilizado y del recubrimiento interior del útero.)
3. ¿Qué es el ciclo menstrual? (El ciclo menstrual comprende todos los días entre una regla y la otra.)
4. ¿Qué sucede el primer día del ciclo menstrual de una mujer? (Empieza a sangrar.)
5. ¿Cuándo termina el ciclo menstrual? (Un día antes de la siguiente menstruación.)

6. ¿Qué es la ovulación y cuándo ocurre? (Cuando el óvulo maduro sale del ovario de la mujer.) Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer.)
7. ¿Puede quedar embarazada la mujer la primera vez que tiene relaciones sexuales? (Sí.)
8. ¿Puede quedar embarazada la mujer durante todos los días de su ciclo? (No.)
9. ¿Cuáles son los días fértiles? (Los días en que puede quedar embarazada la mujer.)
10. ¿Cuáles son los días infértiles? (Los días en que no puede quedar embarazada la mujer.)
11. Después que empieza la pubertad, ¿es siempre fértil el hombre? (Sí, puede ser fértil todos los días por el resto de su vida.)
12. ¿Quién empieza antes la pubertad: las niños o las niñas? (La mayoría de las niñas empieza la pubertad uno o dos años antes que los niños, pero esto a la larga las alcanzan.)
13. ¿Cómo se limpian el pene los varones que no están circuncidados? (Retraen el prepucio y lo lavan con cuidado.)
14. ¿Dónde se unen el óvulo y el espermatozoide para producir un embarazo? (En las trompas de Falopio.)
15. ¿Cuál es la función de las secreciones vaginales? (Ayudan a los espermatozoides a moverse en dirección a la vagina.)
16. ¿Todos los varones tienen sueños eróticos o eyaculación nocturna? (No, pero la mayoría sí los tiene y es perfectamente normal tenerlos.)
17. ¿La mujer tendrá menstruaciones o reglas durante el resto de su vida? (No, dejará de tenerlas cuando llegue a la menopausia.)
18. ¿Cuáles son algunos de los cambios que puede experimentar la mujer justo antes o durante su menstruación o regla? (Calambres, inflamación, aumento de peso, ansias de comer, problemas en la piel, dolores de cabeza, etc.)

Paso 2: Historias de jóvenes³

Actividades en grupos pequeños (25 minutos)

Comience diciendo al grupo que desea averiguar cuánto se acuerdan de la pubertad, especialmente de la menstruación en el caso de las niñas y de los sueños con eyaculación involuntaria en el caso de los niños. Diga al grupo que tiene algunas historias incompletas que quisiera completar. Para ello tendrán que usar sus conocimientos y creatividad para que cada historia sea única.

Organice a los participantes en grupos pequeños, de cuatro a cinco personas, y que elijan a alguien que tome notas. Distribuya una copia del material de trabajo titulado *La Historia de Elena y la Historia de Federico* a cada grupo. Pida a los grupos que llenen los espacios en blanco que tienen ambas historias. Después de transcurridos 10 minutos, pida al encargado de tomar notas de cada grupo que lea la versión de la Historia de Elena que de su grupo completó. Después haga lo mismo con la Historia de Federico.

Cuando los grupos hayan terminado de leer, dirija una discusión sobre lo siguiente:

- ¿Qué historia fue más fácil de completar? ¿Por qué?
- ¿A quién consultarían si tuvieran alguna pregunta sobre la pubertad o sexualidad?
- ¿Actuarían ellos de una manera diferente a la de Elena y Federico? ¿Por qué?

³ Copiando del Center for Population Options. *When I'm Grown: Life Planning Education for Grades 5 and 6*. (Washington: Center for Population Options, 1991) 11.

Paso 3: El juego de poner en orden el ciclo menstrual

Actividades en grupos pequeños (15 minutos)

Divida a los participantes en grupos de seis personas. Entregue a cada grupo un juego de fichas con algunas de las siguientes frases escritas en cada tarjeta.

- La mujer empieza a menstruar.
- El útero se prepara para recibir el óvulo.
- El óvulo madura.
- Se desprende un óvulo de los ovarios.
- Desprendimiento de la capa interna del útero, llevando el óvulo no fertilizado.
- El espermatozoide no fertiliza el óvulo.

Indique a cada uno de los participantes del grupo que tome una ficha. Dígalos que estas fichas representan lo que sucede en el ciclo menstrual. Pídales que se pongan en fila para que las tarjetas queden en el orden correcto en que ocurren los acontecimientos.

Nota para el facilitador

Las respuestas para el juego son las siguientes:

1. El óvulo madura.
2. Se desprende un óvulo de los ovarios.
3. El útero se prepara para recibir el óvulo.
4. El espermatozoide no fertiliza el óvulo.
5. Desprendimiento de la capa interna del útero, llevando el óvulo no fertilizado.
6. La mujer empieza a menstruar.

Paso 4: La fertilidad y el futuro

Actividades en grupos pequeños

(30 minutos)

Empiece el ejercicio diciendo lo siguiente: “Hay muchos tipos de amor y muchas maneras de expresar el amor y afecto que uno siente por otra persona. El amor entre padres y jóvenes o hermanos y hermanas, el amor entre amigos y el amor romántico son algunos de esos tipos. ¿Cómo se demuestra a alguien que uno lo ama? ¿Cómo se le demuestra amor a los padres? ¿A un hermano o hermana? ¿A un amigo? ¿Al novio o la novia? Hablamos, sonreímos, nos besamos y abrazamos, y nos tocamos para expresar amor y afecto”.

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro personas cada uno. Pida a cada grupo que dibuje un gran corazón en una hoja de papel del tamaño de un póster. Indique a los participantes que hagan una lista, dentro del corazón, de todas las cosas que un joven y una jovencita pueden hacer para demostrarse que se gustan. Estas cosas pueden incluir lugares adonde ir, actividades para hacer, regalos para darse, o favores que se le puede hacer a la otra persona. Cada grupo puede leer su lista al resto del grupo.

Dígales que en los próximos años van a tener cambios importantes en sus cuerpos y mentes. Refuerce la idea de que los participantes van a cambiar tanto emocional como físicamente, pero que todavía son niños y niñas que están pasando por el proceso de crecer y pasar a tener un cuerpo más maduro.

Mencione que alguno de ellos/ellas ya podrían estar convirtiéndose en adultos e inclusive estar experimentando sentimientos y deseos sexuales de besar o tocar a otra persona. Pero que, sin embargo, aun no están preparados para manifestar físicamente esos sentimientos.

Pida a los participantes que escojan la lista que contiene las ideas más interesantes, creativas y factibles para ellos. Lea la lista de ejemplos que aparece a continuación para obtener ideas.

Lista de ejemplos

- Salir a pasear
- Conversar
- Ver películas
- Ir de compras
- Jugar con la computadora
- Ir a ver el atardecer
- Comer chocolates
- Salir con amigos
- Reírse
- Tocar o escuchar música
- Escribir
- Bailar
- Practicar deportes
- Visitar a la familia
- Ir al cine

Destaque lo siguiente

Agradézcales por participar con tanto entusiasmo. Si tuvieran alguna pregunta para hacer en el futuro, sugiéralas hablar con usted o con otra persona adulta de su confianza. Dígalas que va a tener siempre una Caja para preguntas disponible para todas aquellas preguntas que pudiera tener más adelante.

Material de trabajo: La historia de Elena

Completar la historia de Elena llenando los espacios en blanco. Llenar todos los espacios en blanco. No se trata de una prueba, así que no hay por qué preocuparse por tener las respuestas “correctas”.

Elena tiene 12 años. Después de obtener información sobre la menstruación en un curso sobre fertilidad, se sentía _____ con respecto a empezar a menstruar. Un día fue al baño y observó _____. Había empezado a menstruar. Elena se sintió _____. Entonces consiguió _____ de _____ para evitar mancharse la ropa interior.

Apenas terminó el horario escolar, corrió a contarle a _____.

Elena sabía que su regla iba a durar alrededor de _____ días pero quería saber _____.

Ahora que ya había empezado a menstruar, Elena estaba contenta de _____.

Algo nuevo le había sucedido a Elena. Esto quería decir que ella _____.

Material de trabajo: La historia de Federico

Completar la historia de Federico llenando los espacios en blanco. Llenar todos los espacios en blanco. No se trata de una prueba, así que no hay por qué preocuparse por tener las respuestas “correctas”.

Una mañana Federico se despertó y encontró que había tenido su primer sueño erótico mientras dormía. Lo sabía porque _____

_____. Federico se acordaba que otro nombre para ello era _____. Si bien Federico había aprendido todo lo relativo a este tipo de sueños en la escuela, y sabía que era normal tenerlos, se sentía un poco avergonzado de que _____

_____.

Por otra parte, Federico se sentía bien de que _____

_____.

Federico pensó mucho en los sueños eróticos durante todo el día. Una de las preguntas que tenía era _____

_____.

Para averiguar la respuesta, decidió consultar a _____

_____.

Algo nuevo le había sucedido a Federico. Esto quería decir que él era _____

_____.

Evaluación: ¿Cuánto sabes?

Se puede utilizar esta evaluación para averiguar cuánto saben los niños y las niñas de lo que han aprendido con el manual sobre la fertilidad. Pídeles que piensen en lo que saben ahora de los cambios que tienen los niños y las niñas cuando entran en la pubertad y se convierten en hombres y mujeres. Repase con los participantes cada uno de los enunciados que figuran a continuación, y vaya corrigiendo todo malentendido que pudieran tener.

Enunciado	Verdadero	Falso
Los espermatozoides se producen en el pene.		X
Los “sueños eróticos” son comunes entre los varones.	X	
El semen contiene líquido seminal y espermatozoides.	X	
Cuando el varón tiene una erección, siempre tiene que eyacular.		X
Los senos del varón nunca cambian durante la pubertad.		X
Los hombres dejan de eyacular, cuando llegan a los 60 años.		X
Durante la pubertad, los hombros del varón se ensanchan.	X	
La circuncisión es una operación que se realiza en varones solamente.		X
Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por nuevos pensamientos y sentimientos.	X	
En la pubertad, el varón puede convertirse en padre.	X	
Si una mujer no ha tenido su primera regla para cuando cumple 14 años, algo malo le está sucediendo.		X
Si a la niña que ya se desarrolló no le viene la regla, es probable que esté embarazada.	X	
La regla o menstruación siempre dura cinco días.		X
Todas las mujeres tienen un ciclo menstrual que dura 28 días.		X
La eyaculación se produce solamente durante el coito.		X
Tanto los hombres como las mujeres se masturban.	X	
La masturbación puede volver loca a la gente.		X
Una jovencita puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.	X	
La relación sexual o coito es un acto físico en que el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer.	X	
Durante la pubertad, no crece vello en algunos lugares.		X
Durante la pubertad, los niños y las niñas sufren grandes cambios de altura y peso.	X	

Glosario

Adolescencia: La época entre la pubertad y la edad adulta.

Ciclo Menstrual: El tiempo comprendido entre el primer día de la menstruación y el día antes de la siguiente menstruación. Durante el ciclo ocurren cambios en los ovarios y el útero de la mujer.

Circuncisión: En los varones, es cuando se remueve todo o parte del prepucio del pene. En las mujeres, es cuando se remueve el clítoris y/o labios genitales durante el parto, la niñez o en la pubertad.

Clítoris: Órgano pequeño de la parte superior de los labios genitales que es sensible a la estimulación.

Cuello del útero: Parte inferior del útero que se extiende hasta la vagina.

Eyaculación: Es la expulsión del semen por el pene.

Epidídimo: Órgano donde maduran los espermatozoides después de haberse producido en los testículos.

Erección: Endurecimiento del pene.

Escroto: Saco de piel que está detrás del pene y que sostiene a los testículos.

Espermatozoide: Célula sexual masculina.

Estirón de la pubertad: El rápido incremento de la altura y el peso que normalmente ocurre durante la pubertad.

Eyaculación: Es la expulsión del semen por el pene.

Eyaculación nocturna (sueño erótico): La expulsión de semen por la uretra durante el sueño.

Fertilidad: Capacidad de procrear.

Fecundación: Unión del óvulo con el espermatozoide.

Feto: El producto de la fecundación a partir de la octava semana de embarazo hasta al momento del parto o nacimiento.

Flujo (secreción) vaginal: Líquido blanco o amarillento que sale del cuello de útero o vagina.

Glande: La punta o cabeza del pene.

Glándula prostática o próstata: Glándula que produce un líquido viscoso y liviano que pasa a formar parte del semen.

Hormonas: Sustancias químicas especiales que segregan las glándulas endócrinas y que producen cambios en determinadas áreas del cuerpo.

Labios mayores (o externos): Dos pliegues de piel, uno a cada lado del orificio vaginal, que cubre y protege las estructuras genitales, incluso el vestíbulo.

Labios menores (o internos): Dos pliegues de piel situados entre los labios mayores y el vestíbulo, y que se extienden del clítoris a cada lado de los orificios urinario y vaginal.

Masturbación: Caricias sexuales destinadas al placer sexual sin coito.

Menopausia: Etapa en la que finaliza la actividad menstrual.

Menstruación: Desprendimiento del recubrimiento de la capa interna del útero o endometrio en forma de sangre y tejidos.

Órganos genitales: Órganos reproductivos.

Orificio o abertura vaginal: Abertura de la vagina por donde el sangrado menstrual sale del cuerpo de la mujer.

Orificio de la uretra (orificio urinario): Orificio por donde sale la orina tanto en el hombre como en la mujer.

Ovarios: Dos glándulas que contienen miles de óvulos sin madurar. Todos los meses uno de los óvulos madura y sale de su saco, proceso que se denomina “ovulación”.

Ovulación: Desprendimiento periódico de un óvulo maduro de uno de los ovarios.

Ovuló: Célula sexual femenina.

Pene: Órgano masculino externo a través del cual sale el semen o la orina del cuerpo.

Prepucio: Piel retractable que cubre el glande.

Pubertad: Período de la vida en que la persona adquiere la capacidad de procrear.

Relación sexual o coito: Penetración de la vagina femenina por parte del pene erecto del hombre.

Reproducción: El proceso de concebir y tener hijos.

Secreción: El proceso por el cual las glándulas liberan determinadas sustancias y las descargan en el torrente sanguíneo o fuera del cuerpo.

Semen: Líquido que sale del pene del hombre cuando eyacula.

Síndrome premenstrual: Síntomas tales como calambres, tensión nerviosa, ansiedad, molestias y dolor en los senos e inflamación que comienzan varios días antes del principio de la menstruación y se alivian una vez que la mujer empieza a menstruar.

Sueños eróticos (eyaculación nocturna): La expulsión de semen por la uretra durante el sueño.

Testículos (testes): Glándulas reproductivas masculinas que producen espermatozoides.

Trompas de Falopio: Conductos por los que pasa el ovulo desde los ovarios al útero.

Útero: Pequeño órgano hueco y muscular de la mujer donde se aloja y nutre el feto desde el momento de su implantación hasta el nacimiento.

Uretra: Canal que transporta la orina de la vejiga al orificio urinario, tanto en las mujeres como en los varones. En los hombres, el semen pasa también por la uretra.

Vagina: El canal que forma el pasaje que va del útero al exterior del cuerpo.

Orificio o abertura vaginal: Abertura de la vagina por donde la sangre menstrual sale del cuerpo.

Vasos (o conductos) deferentes: Tubos largos y finos que transportan los espermatozoides fuera del epidídimo.

Vello del pubis (pubiano o púbico): Vello que aparece en el hueso pubiano o pubis al principio de la madurez sexual.

Vesículas seminales: Glándulas pequeñas que producen un líquido pegajoso y ligeramente blanquecino que transporta los espermatozoides.

Vestíbulo: Lugar de los órganos genitales externos de la mujer que incluye los orificios urinario y vaginal.

Virgen: Persona (hombre o mujer) que no ha tenido relaciones sexuales.

Vulva: Los órganos genitales externos de la mujer, incluidos los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el vestíbulo de la vagina.

Organizaciones y sitios de Salud Reproductiva en la página de Internet

Institute for Reproductive Health

El Instituto, que forma parte de la Universidad de Georgetown, realiza investigaciones, actualiza la información científica y presta apoyo normativo en todo lo relativo a métodos naturales de planificación familiar y conocimiento de la fertilidad.

Institute for Reproductive Health, Georgetown University, 4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310, Washington, DC 20008 USA; Teléfono: 202-687-1392; Fax: 202-537-7450; Sitio web: www.irh.org

Family Health International (FHI)

Family Health International (FHI) se ocupa de mejorar la salud reproductiva y familiar en todo el mundo mediante investigaciones biomédicas y en ciencias sociales, intervenciones innovadoras en la prestación de los servicios de salud, capacitación y programas de información.

FHI está al frente de YouthNet, un programa mundial dedicado a mejorar la salud reproductiva y las conductas necesarias para prevenir la infección por el VIH entre los jóvenes de 10 a 24 años. YouthNet colabora con jóvenes, padres, líderes religiosos y comunitarios, legisladores, escuelas, profesionales de salud, empleadores, los medios de comunicación, las organizaciones no gubernamentales (ONG) y otras redes juveniles para mejorar la salud reproductiva de la gente joven en la esfera mundial.

FHI Headquarters, P.O. Box 13950, Research Triangle Park, NC 27709 USA; Teléfono: 919-544-7040; Fax: 919-544-7261; o FHI HIV/AIDS and YouthNet Departments, 2101 Wilson Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201 USA; Teléfono: 703-516-9779; Fax: 703-516-9781; Sitio web: www.fhi.org

Advocates for Youth

Esta organización está dedicada a crear programas y efectuar campañas de defensa pública de derechos y normas que ayuden a los jóvenes a tomar decisiones informadas y responsables con respecto a su salud reproductiva y sexual.

Advocates for Youth, 1025 Vermont Avenue, NW, Suite 200, Washington, DC 20005 USA; Teléfono: 202-347-5700; Fax: 202-347-2263; Sitio web: www.advocatesforyouth.org

Alan Guttmacher Institute (AGI)

La misión del AGI es proteger las decisiones que las mujeres y los hombres tomen en materia de salud reproductiva, tanto en los Estados Unidos como en todo el mundo. AGI procura brindar información para las decisiones individuales, fomentar las consultas científicas, ilustrar el debate público y promover la formación de sólidos programas y normas para los sectores público y privado.

Alan Guttmacher Institute Headquarters, 120 Wall Street, 21st Floor, New York, NY 10005 USA; Teléfono: 212-248-1111; Fax: 212-248-1951; o 1120 Connecticut Avenue, NW, Suite 460, Washington, DC 20036 USA; Teléfono: 202-296-4012; Fax: 202-223-5756; Sitio web: www.agi-usa.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

La misión del CDC es promover la salud y calidad de vida mediante la prevención y el control de las enfermedades, lesiones e incapacidades.

Centers for Disease Control and Prevention, 1600 Clifton Road, Atlanta, GA 30333 USA; Teléfono: 800-311-3435; Fax: 770-488-3110; Sitio web: www.cdc.gov

International Planned Parenthood Federation (IPPF)

IPPF y sus asociaciones afiliadas están dedicadas a promover el derecho de las mujeres y los hombres a decidir libremente el número de hijos y el espaciamiento de los nacimientos, así como el derecho a gozar del más alto grado posible de salud sexual y reproductiva. IPPF está asociada con organizaciones nacionales y autónomas de planificación familiar en más de 180 países del mundo.

International Planned Parenthood Federation, IPPF Public Affairs Department, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London NW1 4NS, UK; Teléfono: 44-171-487-7900; Fax: 44-171-487-7950; Sitio web: www.ippf.org

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy

Esta organización está dedicada a prevenir el embarazo entre las adolescentes, prestando su apoyo a la promoción de valores y conductas que sean congruentes con una pubertad libre de embarazos.

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 1776
Massachusetts Avenue, NW, Suite 200, Washington, DC 20036
USA; Teléfono: 202-478-8500; Fax: 202-478-8588; Sitio web:
www.teenpregnancy.org

Pathfinder International

Pathfinder International proporciona a las mujeres, los hombres y adolescentes de todo el mundo en desarrollo acceso a información y servicios de primera calidad para la planificación familiar. Pathfinder se esfuerza por frenar la propagación del VIH/SIDA, atender a aquellas mujeres que sufran de las complicaciones de un aborto en condiciones de riesgo y defender políticas sólidas de salud reproductiva en los Estados Unidos y en el exterior. Pathfinder implementó también el programa llamado FOCUS on Young Adults que estaba destinado a mejorar la salud y el bienestar de los jóvenes en los países en desarrollo mediante la creación y el fortalecimiento de las iniciativas eficaces de salud reproductiva.

Pathfinder International, 9 Galen Street, Suite 217, Watertown, MA 02472 USA; Teléfono: 617-924-7200; Fax: 617-924-3833; Sitio web: www.pathfind.org

Planned Parenthood Federation of America (PPFA)

PPFA es la organización de voluntarios dedicados a la atención de la salud reproductiva de mayor envergadura y prestigio en todo el mundo. PPFA cree en el derecho fundamental de las personas de manejar su propia fertilidad independientemente de sus ingresos, estado civil, raza, edad, orientación sexual y origen nacional. PPFA cree que la autodeterminación en materia de salud reproductiva debe ser algo voluntario y deber preservar el derecho a la privacidad que tienen los individuos.

Planned Parenthood Federation of America, 810 Seventh Avenue, New York, NY 10019 USA; Teléfono: 212-541-7800 or 800-230-PLAN lo refiere a su organización local de Planned Parenthood; Fax: 212-245-1845; Sitio web: www.plannedparenthood.org

Reproductive Health Gateway

Health Information Publications Network (HIPnet) ha desarrollado lo que se llama Reproductive Health Gateway, un sitio para búsquedas en Internet en más de 20.000 páginas, en más de dos docenas de sitios web seleccionados para obtener información sobre salud reproductiva.

Sitio web: <http://www.rhgateway.org>

Reproline®

ReproLine® es una fuente gratuita de información actualizada sobre temas de salud reproductiva, incluso la planificación familiar. Está destinada a aquellos legisladores que tengan formación técnica o clínica, y que estén involucrados en establecer políticas para la prestación de servicios. ReproLine® está administrada por JHPIEGO Corporation.

Sitio web: <http://www.reproline.jhu.edu>

Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)

La misión de SIECUS consiste en afirmar que la sexualidad constituye una parte natural y saludable de la vida, y en desarrollar, recopilar y diseminar información, promover la educación completa en materia de sexualidad y defender el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables.

Sexuality Information and Education Council of the United States
Headquarters, 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY
10036-7802 USA; Teléfono: 212-819-9770; Fax: 212-819-9776;
or 1706 R Street, Washington, DC 20009 USA; Teléfono: 202-
265-2405; Fax: 202-462-2340; Sitio web: www.siecus.org

United Nations Population Fund (UNFPA)

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) ayuda a programas en los países en desarrollo a buscar soluciones para sus problemas de población. Se trata de la fuente de asistencia internacional de mayor envergadura en materia de población.

El Fondo tiene una serie de recursos y programas en salud reproductiva, incluyendo planificación familiar y salud sexual.

United Nations Population Fund, 220 East 42nd Street, New York, NY, 10017 USA; Teléfono: 212-297-5020; Fax: 212-557-6416; Sitio web: www.unfpa.org

Sitios web para la juventud**Girls Incorporated: www.girlsinc.org/ic/**

Este sitio pertenece a una organización sin fines de lucro para jóvenes de los EE.UU. que se dedica a inspirar a todas las jóvenes a ser fuertes, inteligentes y audaces.

Go Ask Alice: www.goaskalice.columbia.edu

Este sitio tiene preguntas y respuestas sobre relaciones, sexualidad y problemas de salud sexual.

I Wanna Know: www.iwannaknow.org

Este sitio ofrece información sobre ITS, información básica sobre cambios del cuerpo y consejos para confrontar la presión de los pares.

It's Your (Sex) Life: www.itsyoursexlife.com

Este sitio proporciona información confiable y objetiva sobre salud sexual para jóvenes.

Mezzo: www.ippf.org/mezzo/index.htm

Este sitio es una guía cibernética para el amor y las relaciones, diseñada por jóvenes y para jóvenes.

Sex Etc.: www.sexetc.org

Este sitio apoya a los jóvenes para convertirse en personas sexualmente sanas y evitar el embarazo y las enfermedades durante la pubertad.

Teenwire: www.teenwire.com

Este sitio proporciona información sobre los cuerpos de los jóvenes, cómo evitar tener relaciones sexuales si no las desean, cómo tener relaciones sexuales sin correr riesgos y cómo confrontar la ruptura de relaciones sentimentales.

Voices of Youth: www.unicef.org/voy/

Este sitio tiene foros de charla sobre la forma en que el mundo puede convertirse en un lugar donde los derechos de los niños estén protegidos.

X-press: www.ippf.org/x-press/index.htm

Este sitio contiene el boletín informativo del IPPF, escrito por jóvenes para jóvenes.

Yo! Youth Outlook: www.pacificnews.org/yo/

Este sitio es un periódico mensual escrito por jóvenes para jóvenes sobre temas de la juventud.

Youth HIV: www.youthhiv.org

Este sitio incluye información sobre cómo vivir con la infección por el VIH.

Youthshakers: www.youthshakers.org

Este sitio es una red mundial de jóvenes que trabajan para promover la salud sexual positiva mediante información de salud sexual, educación de compañeros y desarrollo de liderazgo juvenil.

Institute for Reproductive Health

Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW
Suite 310
Washington, DC 20008 USA
Teléfono: 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
Sitio web: <http://www.irh.org>

Family Health International

P.O. Box 13950
Research Triangle Park, NC 27709 USA
Teléfono: 919-544-7040
Fax: 919-544-7261
Sitio web: <http://www.fhi.org>

