



MI CUERPO está cambiando

Un manual del conocimiento de
la pubertad y de la fertilidad
para la gente joven

2.º edición



Institute for Reproductive Health

Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, NW

Suite 310

Washington, DC 20008 USA

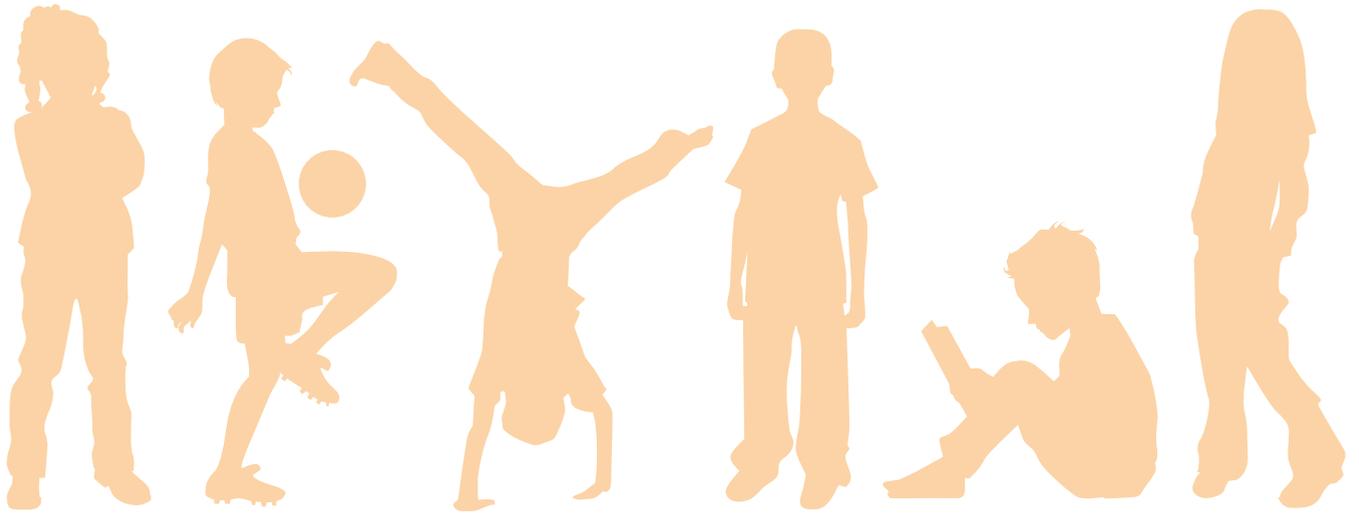
Phone: 202-687-1392

Fax: 202-537-7450

Web: <http://www.irh.org>



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO

Un manual del conocimiento de
la pubertad y de la fertilidad
para la gente joven

2.º edición

Mi cuerpo está cambiando

Un manual del conocimiento de la pubertad y de la fertilidad para la gente joven

2.º edición

La primera edición de esta publicación fue elaborada por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown y Family Health International en colaboración con Elisa Knebel.

© 2011 Georgetown University, Instituto de Salud Reproductiva

El Proyecto FAM

Instituto de Salud Reproductiva

Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, N.W., Suite 310

Washington, D.C. 20008 USA

Email: irhinfo@georgetown.edu

Website: www.irh.org

El Instituto de Salud Reproductiva (el Instituto o IRH) forma parte del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, centro médico académico de prestigio internacional que tiene la misión tripartita de investigar, enseñar y atender pacientes. El Instituto es un centro líder en materia de recursos y formación técnica que se dedica a mejorar la salud reproductiva en todo el mundo.

La Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) adjudicó al Instituto un contrato de cinco años para el Proyecto de Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (FAM) en septiembre de 2007. Este proyecto de 5 años tiene por objeto acrecentar el conocimiento, acceso y uso de los FAM en una amplia serie de programas de provisión de servicios que emplean enfoques de expansión orientados por los sistemas. El Instituto inició también una serie de programas sobre la comprensión del cuerpo y el conocimiento de la fertilidad destinados a los jóvenes y preadolescentes. La manera en que el Instituto aborda la comprensión del cuerpo y el conocimiento de la fertilidad trata de ayudar a los jóvenes a entender la maduración de sus cuerpos y la forma de proteger su salud reproductiva.



Esta publicación fue posible gracias al apoyo proporcionado por la Agencia de EE.UU. para el Desarrollo Internacional (USAID) en virtud de los términos del convenio de cooperación N.º GPO-A-00-07-00003-00. El contenido de este documento no refleja necesariamente las opiniones o políticas de la USAID ni de la Georgetown University.

Índice

Agradecimientos	ii
Resumen	iv
Introducción para el facilitador	1
Sesión 1: Pubertad: Mi cuerpo y yo	10
Información clave para la Sesión 1	29
Sesión 2: La fertilidad femenina y la masculina	32
Información clave para la Sesión 2	44
Sesión 3: Combinación de la fertilidad femenina con la masculina: Fecundación	56
Información clave para la Sesión 3	76
Sesión 4: Inquietudes con respecto a la fertilidad: Charlas en grupos femeninos y masculinos	92
Sesión 5: Higiene y pubertad	106
Información clave para la Sesión 5	110
Sesión 6: Repaso	112
Evaluación: ¿Cuánto sabes?	120
Mi cuerpo está cambiando: Sesión de instrucciones para padres	124
Mi cuerpo está cambiando: Capacitación para facilitadores	150
Glosario	177
Recursos	180

Agradecimientos

Mi cuerpo está cambiando, manual del conocimiento de la pubertad y la fertilidad para hombres y mujeres de 10 a 14 años de edad, fue publicado por primera vez en 2003. Dicha edición, creada por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown y Family Health International, que se consigue en inglés, francés y español, ha sido objeto de una amplia difusión y distribución en Asia, África y América Latina, y la gente continúa descargando su versión electrónica de *Mi cuerpo está cambiando* del sitio web del Instituto.

Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición), introduce el concepto de **comprensión del cuerpo** y añade temas y actividades transversales que ayudan a la juventud a tener mayor conocimiento de los roles de **género y otros cambios sociales** que se producen al iniciarse la pubertad, y del desarrollo de la identidad sexual y la sexualidad. Esta segunda edición también incluye un **manual para padres** que apunta a brindar a estos información relativa a la pubertad, la sexualidad y los sexos, así como sugerencias para desarrollar aptitudes de comunicación entre padres e hijos para que aquellos puedan prestarles un mejor apoyo para que vivan la pubertad en un mundo bastante diferente del que ellos vivieron su adolescencia. Por último, el presente manual incluye una **guía para facilitadores**, que tiene por objeto ayudar a los instructores y educadores que trabajan con jóvenes a mejorar sus conocimientos en materia de metodologías participativas y facilitación, así como obtener información crítica para sentirse cómodos al hablar de la pubertad, los sexos, la sexualidad y el conocimiento de la fertilidad. Todo esto con el fin de que puedan prestar un mejor apoyo a los jóvenes y padres que lean *Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición)*.

Son muchas las personas y organizaciones que colaboraron en el desarrollo y las validaciones en el campo de *Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición)*. En orden alfabético: Bernadette Bimenyimana, Tom Caso, Dalila de la Cruz, Susan Igras, Marguerite Joseph, Rebecka Lundgren, Marie Mukabatsinda, Lorena Pahor, Elizabeth Salazar y Aysa Saleh-Ramirez. Quisiéramos agradecer también a las organizaciones dedicadas a las investigaciones formativas que sirvieron de guía para las modificaciones, validaciones en el campo de la segunda edición dentro de programas juveniles existentes, y en la evaluación del programa de estudio de *Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición)*: APROFAM (Guatemala), Catholic Relief Services (Ruanda), y Caritas (Ruanda), National Institute for Public and Community-based Health (Madagascar), y SMART Consultancies (Ruanda).

El Instituto desea reconocer las contribuciones de FHI a la 1.º edición de este manual, que sigue siendo la base de esta nueva edición.

Este manual refleja la labor de otros programas de estudio de salud reproductivas, VIH y SIDA, y se basan en ellos, incluidos los programas de estudio de Advocates for Youth, CARE International, CEDPA y HealthLink Worldwide.

Mihira Karra, AOTR de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional para el Proyecto FAM del Instituto, Jenny Truong, asesora de Jóvenes de la USAID y el Grupo de Trabajo Interinstitucional de la USAID, han sido grandes colaboradoras en la modificación de la primera edición así como en las demás actividades desarrolladas por el Instituto para mejorar la planificación de las investigaciones y del programa de preadolescencia, y el temario de evaluación.

También agradecemos la participación de Melissa Adams y Torey Holderith, quienes nos ayudaron a finalizar esta edición del manual.

Por último, el Instituto le agradece a la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional por su generoso apoyo y financiamiento de esta actividad en virtud del Proyecto FAM, Acuerdo Cooperativo HRN-A-00-97-00011-00.

Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown

Enero de 2011

Resumen

¿Por qué se debe elegir *Mi cuerpo está cambiando*?

Cuando se enseña a los jóvenes acerca de la fertilidad, el sexo 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 la sexualidad en la sociedad y la cultura. *Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición)* trata en detalle varios de estos temas, incluidos el conocimiento de la fertilidad y la comprensión del cuerpo, usando actividades participativas. No pretende ser un manual de educación sexual integral.

El conocimiento de la fertilidad es una manera de 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, se contribuye a que los jóvenes tengan más conocimiento de la forma en que funcionan sus cuerpos y se los habilita para que tomen decisiones adecuadas con respecto a su comportamiento sexual. Enseñar a la gente joven a comprender su fertilidad acrecienta el grado de comodidad que siente respecto de los cambios que experimenta el cuerpo y disipa los mitos e ideas erróneas sobre la salud sexual y reproductiva, con lo cual se la prepara mejor para la edad adulta.

La comprensión del cuerpo estudia lo que somos, cómo llegamos a serlo y cómo funcionan nuestros cuerpos, a fin de tener vidas más sanas. Se basa en la premisa de que se debe abordar la comprensión del cuerpo tanto desde el punto de vista biológico como social. Además de entender los cambios de la pubertad, el hecho de tener conocimiento de las expectativas respecto de las funciones de cada uno de los sexos y de las relaciones de poder permite a los jóvenes reconocer cómo el sexo al que pertenecen y las normas sociales influyen en su existencia sexual y reproductiva. En combinación, el conocimiento de la fertilidad y la comprensión del cuerpo permiten a los jóvenes sobrellevar la pubertad y tratar de llenar el vacío de conocimientos y prácticas con una idea holística de lo que es y representa el propio cuerpo.

La mayoría de los padres, escuelas, organizaciones de jóvenes e instituciones religiosas no están bien capacitados para ayudar a los jóvenes a entender la pubertad y a prepararse para ella; no obstante, desean hacerlo. Es común que los jóvenes no tengan los conocimientos ni la información necesaria para encarar muchos cambios físicos, emocionales y sociales relacionados con esta época de grandes cambios y desean recibir consejos e información de los adultos de su confianza. Cuando los jóvenes son más conscientes del funcionamiento de sus cuerpos y de los cambios que van a atravesar a medida que llegan a ser adultos, están

más preparados para encarar los problemas y las dificultades relativos a su salud sexual y reproductiva.

Mi cuerpo está cambiando (2.º edición) brinda información precisa y objetiva sobre la pubertad y lo hace con términos realistas que inspiran confianza a los jóvenes. Lo que los jóvenes aprendan de este manual les ayudará tener más seguridad en sí mismos, a practicar buenos hábitos de salud y a tener una autoimagen positiva, así como un mayor conocimiento de los estereotipos que hay para cada uno de los sexos y los problemas que estos traen a sus vidas diarias. ***Mi cuerpo está cambiando*** es un manual entretenido e interesante para jóvenes. 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.

El programa adjunto ***Mi cuerpo está cambiando (para padres)*** proporciona información similar a la que está destinada a los jóvenes. Pero, además, ofrece un espacio para que las madres, los padres, las tías y los tíos hablen de todo lo relativo a la pubertad, los sexos y la sexualidad, y promueve el desarrollo de aptitudes de comunicación y conductas que facilitan una mejor conversación entre padres e hijos.

¿A quién está dirigido *Mi cuerpo está cambiando*?

Este manual está destinado a aquellas personas adultas que enseñen a jóvenes (y a sus padres) acerca del desarrollo humano y la fertilidad. Los líderes de grupos juveniles, instructores religiosos, maestros de escuela o cualquier persona adulta que normalmente se reúna con jóvenes y les brinde instrucción, podrán usar este manual. Es ideal para las organizaciones que estén 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 incluidos en ***Mi cuerpo está cambiando (2.º edición)*** están destinados a jóvenes de 10 a 14 años y a sus padres, quienes desempeñan un rol importante en las vidas de los preadolescentes.

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

Objetivos generales

Durante el transcurso de seis sesiones, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Identificar ciertos cambios físicos y emocionales que experimentan niños y niñas durante la pubertad.
2. Identificar cómo y cuándo se produce la pubertad.
3. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
4. Comenzar a entender lo que sienten sexualmente.
5. Describir el proceso de concepción y la definición 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 ellos mismos.
9. Desarrollar hábitos para mantener una buena higiene.
10. Desarrollar conocimientos de los roles/expectativas de cada sexo y su influencia en las decisiones e interacciones.
11. Sentirse más cómodos al hablar sobre la pubertad con sus padres y pares.

Introducción para el facilitador

¿Cómo está organizado *Mi cuerpo está cambiando*?

Se puede usar este manual como complemento de otros materiales que se esté usando para enseñar educación sexual y aspectos relativos a la vida en general. Información adicional o recursos sobre salud sexual y sexualidad se encuentran en la sección **Recursos** que figura al final de este manual.

En función del tiempo que disponga, se puede impartir el contenido de este curso durante varias semanas, días, o durante un taller de dos o tres días. Se debe seguir cada sesión del manual en orden consecutivo, pero la cantidad de tiempo entre una sesión y otra puede variar en función de las necesidades de su programa. La ventaja de dar 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.

La sesión para padres es un curso independiente destinado especialmente a ellos. Se puede enseñar en dos sesiones distintas, o bien hacerlo en una sola sesión completa.

La cadena para el conocimiento de la fertilidad

El manual usa una cadena de 32 perlas de distintos colores para ayudar a los facilitadores a explicar los cambios que se producen en el ciclo menstrual. La cadena 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 continuarán a medida que maduren. Cada ciclo menstrual empieza con la menstruación que ocurre con regularidad, y durante el ciclo ocurren los mismos cambios en el cuerpo todos los meses. La cadena también se puede usar para enseñar a los hombres cómo funciona el cuerpo de la mujer y cuándo se puede quedar embarazada.

La idea de usar una cadena 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 una cadena de perlas de colores con un anillo de hule 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 la cadena podría ser un elemento visual útil para enseñar el concepto de la fertilidad a los adolescentes. Es importante destacar que la cadena que se utiliza en este manual es diferente del Collar del Ciclo® y no está destinada 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 la experiencia demuestra que evadir el tema solo 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 ellos. Es importante no perderse ni dispersarse, se debe enseñar lo previsto en cada sesión y asegurarse de plantear los puntos fundamentales a los participantes.

Para lograr que este curso sea un éxito, tendrá que superar los temores o incomodidades 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. Antes de enseñar el manual, es importante prepararse para 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 impartir, se enterará de los materiales 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 los de usted mismo.**

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

Entienda la forma en que las mujeres y los varones definen los posibles problemas e inquietudes. Le sugerimos dedicar tiempo, fuera del curso, a mantener debates en grupo con los adolescentes de ambos sexos para averiguar lo que piensan. Hay cuadros en todas las sesiones que indican los tipos de preguntas que se pueden hacer para adaptar las sesiones al contexto local.

- **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.

- **Promueva un lenguaje, imágenes y ejemplos de género que sean apropiados.**

Anime el uso de palabras que no sean sexistas ni emitan juicios (por ejemplo, mujer en vez de "chica" o "tipa"). Evite el uso de los artículos y pronombres masculinos (como él, los, del)

para generalizar, en vez de emplear términos neutrales. Siempre esté alerta a lenguaje que asume que solo los hombres son los que están en posiciones de poder y son los que salen a la comunidad, y que las mujeres están en posiciones de subordinación o son las que se quedan en la casa. Por ejemplo, al sugerir la idea de que el trabajo puede impactar en la vida familiar, es preferible emplear la frase: “Los trabajadores asalariados podrían no poder dedicar la misma cantidad de tiempo a sus familias” en vez de “Los trabajadores asalariados podrían no poder dedicar la misma cantidad de tiempo a sus esposas e hijos”. Busque o desarrolle imágenes visuales que muestren a hombres y mujeres participando en una amplia gama de actividades tanto domésticas como profesionales y comunitarias. Busque en los periódicos, en materiales informativos en salud o material educativo imágenes de niños y niñas, hombres y mujeres participando de igual forma en la vida de sus familias, en las instituciones académicas, el sistema de salud y las comunidades.

Cuando los participantes empleen lenguaje sesgado o sexista, o asuman estereotipos de género, llame su atención suavemente y pregunte si siempre es el caso para todos los niños y niñas, o todas las mujeres y todos los hombres, sin profundizar en el comentario. Evite avergonzar a los participantes y estimule un cambio en cuanto a los roles de género entre compañeros. Gradualmente las y los participantes irán corrigiéndose a sí mismos y a los demás compañeros/as.

- **¡Demuestre entusiasmo!**

Prepare el terreno en que aprenderán los jóvenes para ayudarlos a desplegar actitudes positivas con respecto al desarrollo humano. Mantenga un enfoque positivo en todo lo referente al proceso normal y saludable del crecimiento. Los jóvenes captan enseguida los sentimientos y las actitudes de los adultos, independientemente de cuán objetivos 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**”. Prevea las posibles preguntas que puedan formularle los participantes sobre ese tema en particular. No tema decir que no sabe algo, pero ofrézcase a averiguarlo. Posteriormente, informe al grupo lo que haya averiguado.

- **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 muestran 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 se confronte con 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 todo el grupo.

- **Involucre a los padres.**

Los padres y madres de familia necesitan información para poder apoyar a sus hijos e hijas durante la pubertad y la adolescencia. Cada vez más van en aumento los programas que incluyen la participación de los padres en una variedad de roles como educadores de sus propios hijos. Pero también los involucran como apoyo en sus mismas comunidades para garantizar que la información apropiada y objetiva sea difundida. Contemple la posibilidad de organizar un Comité Asesor para Padres en su comunidad con el fin de lograr la participación de otros padres de familia. Lea más detalles al respecto en la sesión “Sesión de instrucciones para padres”.

Para enseñar con este Manual

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

1. Seis sesiones. Cada una está dedicada a un tema en particular:

Sesión 1. Pubertad: Mi cuerpo y yo

Sesión 2. La fertilidad femenina y la masculina

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

Sesión 4. Inquietudes con respecto a la fertilidad

Sesión 5. Higiene y pubertad

Sesión 6. Repaso

2. Un Glosario de palabras importantes, al final del manual.
3. Una lista de otros Recursos, para obtener más conocimientos sobre los temas tratados

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 comenzar:** 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 de tomar entre una hora y media, y dos horas en total. Es importante seguir el ritmo de trabajo de los participantes.
5. **Pasos:** las distintas actividades que comprende cada sesión. Se habrá de seguir el orden de los pasos propuestos. Se proporcionan instrucciones para cada paso y además se suele incluir lo siguiente:
 - **Nota para el facilitador:** una observación especial o recordatorio para el facilitador sobre la forma de exponer algunos pasos.
 - **Consejos para adaptar la sesión al contexto local:** preguntas para formular a los jóvenes y averiguar lo que saben y cuáles son sus inquietudes **antes** de la sesión. Esto le ayudará a adaptar la sesión al contexto local.
 - **Destaque lo siguiente:** aspectos principales que es necesario cubrir en determinados pasos.
 - **Mensajes para analizar como tarea:** aquellos puntos para volver a repasar con los participantes al final de la sesión.
6. **Posibles preguntas y respuestas:** aquellas preguntas que muy probablemente formu-

larán los jóvenes sobre cada tema. Después de cada sesión aparecen algunas preguntas y respuestas posibles para ayudar al facilitador.

7. **Actividades extra:** lista de actividades que figura al final de cada sesión y que pueden agregarse al manual para repasar y reforzar lo que aprendieron los participantes. *Las actividades son opcionales –usted puede optar por usarlas o no.* Algunas de ellas pueden durar varios meses.
8. **Información clave** – La información principal que se cubrirá durante la sesión. *Es fundamental leer y comprender el contenido antes de iniciar cada sesión.*

Es importante que los participantes entiendan los objetivos de cada sesión. Deténgase y repase los puntos clave si los participantes no los entienden. El propósito de este manual es el desarrollo personal de cada joven. No se trata de un salón de clase en el que los participantes se preparan para rendir un examen. Intente 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 a las niñas para darles la oportunidad de formular preguntas a un facilitador de su propio sexo. 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 para lograrlo es necesario separar a los niños de las niñas durante todo el curso, o una parte de él, hágalo basándose en la cultura y la sociedad en que se lleva a cabo el curso.

Lugar donde se dicta el curso

Algunos 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 espacio tranquilo y seguro, donde los participantes no puedan ser escuchados o interrumpidos por otros. Asegure a los participantes que sus comentarios no se divulgarán en otras instancias. Asimismo, procure que se dicte el curso en un lugar cuya ubicación sea conveniente para los domicilios de los participantes.

Preparación de los padres

Algunos padres o tutores se sienten incómodos al hablar con sus hijos de aspectos relativos a la sexualidad. 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 con pena 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 que no puedan leer la carta. Es muy importante crear comités de padres que puedan supervisar el programa. Mantener contacto con los padres o tutores durante todo el curso, y responder a sus preguntas o inquietudes contribuirá a la mejor comprensión de los temas y al éxito general del curso. Se recomienda también dar información sobre dónde contactar al facilitador por si los padres o tutores desean hacerle otras preguntas.

Sería mejor organizar la sesión de los padres antes de la sesión de jóvenes para que aquellos estén preparados y puedan participar en las actividades familiares, contestar las preguntas de sus hijos e hijas, y poder llevarse algunos de los ejercicios que se incluyen en las tareas del programa.

Como parte del programa de educación sexual, se proponen tareas y actividades para hacer en la casa que estimulan la participación de los padres y madres de familia y la comunicación con sus hijos e hijas. Estas brindan una oportunidad para que los adultos se involucren en la formación sobre educación sexual de sus hijos, se mantengan informados sobre lo que estos están aprendiendo y se animen a compartir sus valores con ellos. La investigación nos dice que la mayoría de los padres y madres de familia participan en los deberes de sus hijos e hijas, y que estas son oportunidades para aumentar la comunicación entre ellos. Los estudios muestran que los niños, niñas y jóvenes que sienten que pueden hablar sobre sexualidad con su padres y madres tienden a involucrarse menos en comportamientos de alto riesgo que aquellos que sienten que no pueden hablar con sus progenitores sobre estos temas. Infórmele a los padres y madres que sus hijos y hijas estarán llevando a casa tareas para completar con ellos, y anímelos a que participen en estas actividades.

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 ejercicios 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 su edad.
- Desarrollar una autoimagen y una actitud positiva con respecto a los cambios que les estén ocurriendo o que les van a ocurrir.
- Obtener conocimientos prácticos que les permitan comunicarse correctamente con otros, especialmente sus padres, en todo lo relativo a la pubertad.
- Hablar con sus padres sobre la pubertad, su sexualidad y decisiones en relación con su salud.

Se cubrirán temas que incluyen los cambios sociales, emocionales y físicos referentes a 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 ustedes las preguntas que tengan.
- Hablándoles de lo que ustedes sintieron y experimentaron durante la 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 les hablen de lo aprendido en el manual.
- Apoye a su hijo o hija en realizar en casa las tareas que requieren de la participación del padre o de la madre.

El principal objetivo del programa es proporcionar información precisa y objetiva sobre la pubertad, y hacerlo con conceptos claros que tranquilicen a los jóvenes. Investigadores profesionales y educadores de jóvenes recopilaron todos los materiales didácticos de primera calidad que contiene este manual, los cuales están basados en las experiencias de programas para jóvenes en muchos países. Ambas organizaciones gozan de un gran prestigio mundial por su labor en la educación de jóvenes en lo relativo a la pubertad.

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

Los saluda cordialmente,

(NOMBRE DEL FACILITADOR/A)

(Proporcione información de contacto, como por ejemplo, el nombre de la escuela u organización, dirección, 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 o comunidad que estén relacionados con los temas y las inquietudes planteados durante el curso.

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Esta guía es de carácter general y deberá ser adaptada al contexto local para que el contenido esté más a tono con la vida y experiencia de los jóvenes de su comunidad. No presuponga saber lo que la gente joven piensa. Hable con los jóvenes, padres o maestros, según sea necesario, para averiguar cómo ellos ven y definen los temas en cuestión, para poder preparar mejor la sesión.

Pubertad: Mi cuerpo y yo

Objetivos

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

1. Identificar cinco cambios físicos que ocurren durante la pubertad en las niñas y en 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 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 adhesiva



Antes de comenzar

- Lea detenidamente toda la **Información clave para la Sesión 1**.
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma en que los llevará a cabo y qué agregará a la sesión.
- Para el **Paso 6**: haga fotocopias para cada participante de las **Hojas de trabajo 1 y 2**.
- Para el **Paso 8**: haga fotocopias para cada participante de la **Hoja de trabajo 3**.

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

ciertas partes del cuerpo. Es importante ser receptivo y tomar una actitud relajada. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes para el resto de las sesiones.



Tiempo

Actividad	Minutos
Paso 1: Vamos a conocernos (si fuese necesario)	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 y las relaciones.....	20
Paso 6: Ser mujer, ser varón: roles y suposiciones de los sexos.....	45
Paso 7: Hablemos de la pubertad.....	20
Paso 8: Mensajes para llevarse a casa.....	15
Total de minutos	160 o 175

Paso 1

Vamos a conocernos

Ejercicio en parejas y actividad colectiva (15 minutos)

Divida a los participantes en parejas. Si tiene un número impar, usted puede trabajar con alguien para completar los pares. Diga que cada persona tiene que pensar en un número entre el uno y el 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 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.

Lo siguiente son ejemplos de reglas básicas:

- Prestar atención a lo que otros digan.
- Se invita a formular preguntas y a hacerlo en cualquier momento.
- No hablar cuando alguna otra persona esté hablando.
- No hay preguntas tontas.
- Ser amable y brindar ayuda.
- Es normal que el facilitador y los participantes se sonrojen, sientan vergüenza o no sepan la respuesta a alguna pregunta.
- Si alguien no quiere decir nada, no tiene por qué hacerlo.
- No reírse de lo que digan otras personas.
- No se permite insultar.
- El facilitador puede optar también por no responder alguna pregunta enfrente de los participantes.
- 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.
- Todo lo que se comparta se mantendrá dentro de la más estricta confidencialidad. No se hablará fuera del grupo.
- Quien desee hablar, levanta la mano y espera a que lo llamen.
- No juzgar a la gente por lo que dice o hace.

Diga a los participantes que puede ser que tendrán preguntas que no querrán hacer enfrente de sus compañeros. Dígales que pueden escribir las preguntas anónimamente y ponerlas en la “caja de preguntas” establecido para este curso. Explique que responderá a las preguntas después de cada sesión o cuando es apropiado.

Paso 3 Palabras que usamos para referirnos al cuerpo¹

Discusión en Grupo (15 minutos)

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

Hombre	Senos	Vagina
Mujer	Pene	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 uno de los términos que aparecen en las hojas. Dígales que usen cualquier palabra

¹ Adaptado del Centre for Development and Population Activities. *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys: A Sourcebook of Participatory Learning and Activities*. (Washington: Centre for Development and Population Activities, 1998).

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 empleamos vocablos 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 de frases con significados positivos? ¿Por qué?

Destaque lo siguiente

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

Nota para el facilitador

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

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

Paso 4 **Cómo cambian nuestros cuerpos**

Discusión en 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. Deles alrededor de cinco minutos para hacerlo.

Nota para el facilitador

Si los participantes no se sienten cómodos con dibujarse a sí mismos, pueden hacer el dibujo de un “amigo”. Es probable que se sientan intimidados al dibujar todos los cambios físicos si son ellos mismos quienes aparecen en la ilustración.

Si todo el grupo está compuesto solo 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 mujeres* y *Cambios en los varones*.

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 las respuestas 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 mencionado.

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.
Vello	Comienza a crecer vello en las piernas, en las axilas y en el pubis.	Comienza a crecer vello en las piernas, el pecho y 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 hombre o mujer.
Senos	Crece los senos, se hinchan y duelen un poquito.	Crece los senos, se hinchan y duelen un poquito.	Es probable que en las mujeres 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.
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 hombres 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 suceder 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 tengan 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. Vamos a hablar de ello más adelante.

Principales cambios en las mujeres

La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné. Comienza a crecer el vello de las piernas, en las axilas y en el pubis. Crecen los senos, además de inflamarse y dolor un poquito.

Principales cambios en los varones

La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné. Comienza a crecer el vello de las piernas, del pecho y de la cara, en las axilas y en el pubis.

Mensaje principal del facilitador

El acné dura toda la adolescencia y después normalmente termina. Hay que lavarse la cara todos los días con agua y jabón. La cantidad de vello nuevo que crece en el cuerpo es diferente en cada joven, ya sea varón o mujer.

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Averigüe cuáles son las inquietudes de los jóvenes de su comunidad. Para prepararse, reúna a varios de ellos y hágales la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que saben de los cambios físicos y emocionales que aparecen durante la pubertad? Use esta información para que la sesión esté más a tono con la realidad de los participantes.

Destaque lo siguiente

La pubertad es una época en la que los cuerpos de las mujeres y de los hombres cambian: se ponen más grandes y más altos, se desarrollan los genitales y empieza a aparecer el vello en el cuerpo. La pubertad es el producto del desarrollo de nuevas sustancias químicas—las hormonas—en el cuerpo; estas convierten a los jóvenes en adultos. Normalmente, la pubertad empieza entre los ocho y los trece años en las mujeres, y entre los diez y los quince en los hombres aunque hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Por lo general, pero no siempre, las mujeres inician su pubertad alrededor de dos años antes que los hombres.

Durante la pubertad, la mujer comienza a estar en condiciones físicas de quedar embarazada, y el varón, de dejar embarazada a una mujer. Pero por más que sean capaces físicamente de tener un bebé, no quiere decir que estén preparados para ello. Si les preocupa el desarrollo de su cuerpo, hablen con alguna persona adulta de su confianza o con un proveedor de servicios de salud.

Paso 5

Cambios en los sentimientos y las relaciones

Actividades en grupos pequeños

(20 minutos)

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro integrantes. Pídales que se tomen unos minutos para pensar acerca de los cambios emocionales y sociales que les están ocurriendo a medida que atraviesan la pubertad, y que hablen de ellos. Si todavía están en la niñez, pídales que se imaginen qué van a sentir cuando crezcan. Dígales 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.
- Los cambios en lo que otros esperan de ellos.

Pida a cada grupo que escriba, en una hoja de rotafolio, los cambios emocionales y sociales que discutieron. Solicíteles que compartan con el resto tres cambios emocionales o sentimientos nuevos que puede tener un hombre o una mujer, así como tres cambios en las relaciones que pueda experimentar cada uno de los sexos. También pregúnteles por tres cambios que puedan tener los hombres o las mujeres en las relaciones con sus padres, amigos u otras personas, y cómo se sienten por ello. Pregunte al grupo si piensa que los cambios emocionales y en los sentimientos son diferentes entre hombres y mujeres. ¿Los adultos esperan que durante la pubertad los hombres y las mujeres tengan emociones diferentes y se sientan de una manera distinta durante la pubertad?

Procure mencionar los siguientes sentimientos comunes para quienes están entrando en la pubertad:

- luchar con los aspectos de identidad y cuestionarse a sí mismo;
- cambios de humor, enojo y depresión;
- necesidad de tener más independencia y privacidad;
- las relaciones con los amigos y las opiniones de los demás se vuelven más importantes;
- mayor preocupación o inquietudes por el aspecto externo y el cuerpo;
- preocupación por el futuro (la escuela, la familia, el trabajo, etc.);
- “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. También es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué culparse 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 otros adultos de confianza acerca de la sexualidad. Vamos a abordar ello más adelante.

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Tenga en cuenta el contexto local cuando realice esta sesión. Recoja toda la información que sea necesaria sobre los jóvenes para poder preparar la sesión educativa. Por ejemplo, ¿qué conocen sobre los cambios físicos que se experimentan en la pubertad? Emplee esta información para hacer la sesión más relevante para los participantes.

Paso 6 Ser mujer, ser hombre: roles y suposiciones de género²

Actividades en grupos pequeños, con planillas (45 minutos)

Elija un nombre local que sea neutro (ni femenino ni masculino, es decir un nombre que se use para hombres y mujeres) y prepare dos planillas (**Hojas de trabajo 1 y 2**) de la siguiente manera:

2 Adaptado de Gender and Relationships: a practical action kit for young people. Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide

HOJA DE TRABAJO 1

Ale (sustituya el nombre para que sea neutral)

Ale tiene 10 años. Él vive con sus padres. Le gusta jugar deportes y escuchar música. Su mejor amigo vive en la casa de al lado.

1. ¿Qué deportes crees que a Ale le gusta practicar?

2. ¿Cuál crees que es su grupo musical preferido?

3. ¿Cómo crees que se llama su mejor amigo?

4. ¿Qué piensas que hace Ale cuando vuelve de la escuela?

5. ¿Cuál crees que es su color favorito?

6. ¿Cuál crees que es su comida favorita?

7. ¿Qué tipo de trabajo crees que le gustará hacer cuando crezca?

HOJA DE TRABAJO 2

Ale (sustituya el nombre para que sea neutral)

Ale tiene 10 años. Ella vive con sus padres. Le gusta jugar deportes y escuchar música. Su mejor amiga vive en la casa de al lado.

1. ¿Qué deportes crees que a Ale le gusta practicar?

2. ¿Cuál crees que es su grupo musical preferido?

3. ¿Cómo crees que se llama su mejor amiga?

4. ¿Qué piensas que hace Ale cuando vuelve de la escuela?

5. ¿Cuál crees que es su color favorito?

6. ¿Cuál crees que es su comida favorita?

7. ¿Qué tipo de trabajo crees que le gustará hacer cuando crezca?

Divida a los participantes en dos grupos. Entréguele al Grupo 1 una copia de la **Hoja de trabajo 1** y al Grupo 2 una copia de la **Hoja de trabajo 2** para que las llenen. No les diga que hay dos “Ales” diferentes. Pídales que discutan sus respuestas a las preguntas y que las anoten en sus hojas de trabajo. Asegúrese de que en cada grupo haya por lo menos una persona que sepa leer para que se encargue de esta tarea. Anímelos a que piensen en “Ale” como una persona de su propia comunidad. Reúna a los grupos y pídale que compartan las respuestas a cada pregunta. Discuta las diferentes suposiciones que se han hecho sobre si “Ale” es mujer u hombre, y explore el porqué hacemos ese tipo de suposiciones. Pida a los participantes que piensen en otras suposiciones que hacemos con respecto al género.

Destaque lo siguiente

Todas las culturas tienen roles tradicionales para las mujeres y los hombres. Ello se basa en expectativas sociales, no en las capacidades naturales de unos y otras. A medida que nuestro mundo cambia, las expectativas sociales también lo hacen. Para que los niños y las niñas se conviertan en hombres y mujeres sanos, debemos fijarnos en estos roles y expectativas tradicionales, y modificar algunos de ellos para que podamos trabajar juntos, de manera equitativa, para mejorar nuestras vidas y las de nuestras comunidades. Existen muchos roles femeninos y masculinos tradicionales con respecto al sexo y la sexualidad. Vamos a continuar estudiando estas ideas a medida que trabajemos juntos en este programa.

Paso 7

Hablemos de la pubertad

Ejercicio en parejas (20 minutos)

Divida al grupo en parejas. Asigne a cada una alguno de los siguientes juegos de roles. Pídale a cada grupo que represente la situación que les han asignado, usando la información que contiene. 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.º 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 varían en tamaño.

Juego de roles N.º 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 por qué sucede eso y le indica qué podría contestarle a la gente que lo fastidia.

Juego de roles N.º 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 hombres crecen a un ritmo distinto y alcanzan alturas diferentes. Le dice también que no le gusta que la molesten y le pide a la otra que trate de ser más considerada. La niña que se burla le pide disculpas.

Juego de roles N.º 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.º 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 para todas las mujeres.

Juego de roles N.º 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.

Juego de roles N.º 7: Una persona hace el papel de un niño de 14 años; la otra persona el papel del padre del niño. El padre trata de hablar con su hijo sobre las relaciones, la sexualidad y la salud reproductiva. Su hijo no se siente muy cómodo al principio de la conversación. Pero una vez que se da cuenta de que su padre desea ayudarlo, se alegra de poder tener esta oportunidad.

Preguntas para obtener información:

- ¿Cómo te sentiste haciendo el juego de roles?
- ¿Cómo fue la experiencia de hacer este o aquel papel?
- ¿Qué aprendiste del juego de roles?
- ¿A qué te recuerda esto?

- ¿Cómo podría ayudarte este juego de roles en tu paso por la pubertad?

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Tenga en cuenta el contexto local cuando realice esa sesión. Recoja toda la información que sea necesaria sobre los jóvenes para poder preparar la sesión educativa. Por ejemplo, “¿con quién hablas sobre la pubertad? ¿Dónde buscas información y consejos sobre este tema?”. Emplee esta información para hacer la sesión más relevante para los participantes.

Paso 8 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 comienza a estar en condiciones físicas de quedar embarazada, y el hombre 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 quiénes pueden recurrir los jóvenes cuando tengan preguntas o inquietudes con respecto a la pubertad? (Aliéntelos 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. Díales que a veces no es fácil hablar sobre el cuerpo de uno y que se siente

orgullosos de ellos por su participación e intercambio de información con los demás. Anímelos a hablar con sus padres, aunque les resulte difícil, porque ellos tienen mucha información para compartir y es importante obtener su opinión y consejos.



Preguntas y respuestas comunes

P. ¿Es normal que algunos niños y niñas se desarrollen antes que otros niños y niñas de la misma edad?

R. Sí. La pubertad en algunos niños empieza a los 10 años, mientras que en otros no lo hace hasta los 14 o 15. Algunas niñas experimentan cambios físicos desde los ocho años, pero a otras no les ocurre hasta los 13 o 14. No obstante, si alguna niña no ha empezado a menstruar cuando cumple 16 años, se debería consultar a un profesional de la 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 hombres, 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 aun así ser considerados normales.

P. ¿Por qué algunos niños 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.



Tarea para el hogar:

Hablar con los padres u otros adultos³

Reparta la **Hoja de trabajo 3: Actividad familiar**. Pida a los participantes que llenen la planilla y la traigan para la próxima sesión. Asegúreles que no van a tener que compartir aquella información que no se sientan cómodos de dar a conocer.

A las personas que no sepan leer ni escribir, recuérdelos que hagan lo siguiente: 1) compartir lo que aprendieron con sus padres; y 2) preguntarles dos cosas: sus experiencias cuando eran adolescentes y los consejos que les darían con respecto a la adolescencia.

HOJA DE TRABAJO 3: Actividad familiar

Nombre _____

Familiar con quien habló _____

1. Cuéntale a tu familiar 3 cosas que aprendiste hoy sobre la pubertad (escríbelas aquí):

1. _____

2. _____

3. _____

2. Entre los 10 y los 14 años, ¿qué fue lo que le gustó más y qué le gustó menos de esa edad?

3. Pregúntale cómo era vivió la pubertad cuando tenía tu edad. Por ejemplo, ¿cuáles fueron los cambios emocionales que atravesó durante la pubertad? ¿Cómo cambió su vida social durante la pubertad?

Escribe aquí 3 cosas que te hayan contado:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Pregúntale a tu familiar acerca de 3 cosas que considere que debes saber acerca de la pubertad y crecer. Escríbelas aquí:

1. _____

2. _____

3. _____

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 mismo sexo o del opuesto. Sugiera que piensen en preguntas sobre los cambios físicos y emocionales que haya experimentado durante su pubertad. Las posibles preguntas podrían ser:

- ¿Qué fue lo que más le gustó de tener 10 a 14 años?
- ¿Qué fue 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 por un lado los niños y por el otro 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 incluirá lo siguiente: a) un cuaderno impreso que a los participantes les gustará releer y, quizás, compartir con otras personas cuando sean más grandes; b) una narración personal sobre el proceso de escribir este diario. Según el grado de alfabetización que tengan, este ejercicio podría ser más apropiado para niños y niñas de entre 12 y 14 años.



Materiales necesarios

- 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 peso y 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 tendrán acceso en ningún momento al diario personal de alguien.

1. Al comenzar esta actividad, entregue a cada participante 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 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

Cambios	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9
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 cuando sean más 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 participante 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 redacción del ensayo personal sobre el proceso de llevar un diario del desarrollo. Repase los distintos aspectos del ensayo:
 - 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 aquellos aspectos íntimos que no tengan interés en compartir con usted.

Nota para el facilitador

En el caso de participantes de bajo nivel de escolaridad 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 una hermana sobre la pubertad

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, habrán de explicar lo que sintieron cuando les sucedió lo mismo y ofrecerles consejos para que puedan 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 inventen un poema, relato o canción en vez de escribir una carta.

Información clave 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 donde antes no lo había. A parte de la pubertad, la niña comienza a estar en condiciones biológicas de quedar embarazada, y el hombre, 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, la pubertad empieza entre los ocho y los 13 años en las niñas, y entre los 10 y los 15 en los hombres, aunque hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Cada persona es diferente y todas tienen su propio ritmo de crecimiento. Durante esta etapa, que dura de dos a cinco años, los jóvenes experimentan grandes cambios en su desarrollo. Algunas personas crecen de diez a más centímetros 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 hombres y los órganos sexuales

Los hombros de los hombres 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 hombres sufren molestos dolores típicos del crecimiento en sus brazos y piernas, dado que los huesos crecen más rápidamente que los músculos y estos no pueden seguirle el ritmo. Algunos hombres empiezan a tener una especie de inflamación debajo de sus tetillas, lo que marca 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 eyaculaciones como resultado de sueños eróticos.

Observarán otros cambios también, como por ejemplo, se les alargará y ensanchará el pene, y se les agrandarán los testículos.

Tamaño de las mujeres y los órganos sexuales

El cuerpo de la mujer se redondea más y se torna más femenino. Ellas suben de peso, sus caderas se agrandan, 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. Esto es otra indicación de los cambios del cuerpo y de las hormonas; no indica para nada que les suceda algo malo.

Vello

Uno de los primeros indicios de la pubertad es el vello que crece donde antes no había. Aparecerá 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 el rostro en el pecho.

Piel

El acné (los granitos o las manchas) comienza a aparecer al principio de la pubertad y puede seguir haciéndolo hasta la adolescencia. Por lo general, la situación mejora o desaparece al final de la adolescencia. 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 todas las personas 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 todos los días para reducir este olor, además de usar desodorante.

Voz

Los niños observarán que se les “quiebra” la voz y que con el tiempo se les torna más profunda. También la voz de la niña se torna un poco más profunda. Este fenómeno de quebrarse la voz se acaba hacia el final de su maduración.

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 de la apariencia externa constituyen uno de los aspectos que produce mayor ansiedad a los jóvenes. Es muy común que pierdan la con frecuencia paciencia 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. Los niños podrían tener experiencias similares o diferentes respecto de las niñas.

Cambios en las relaciones

Durante la pubertad, puede haber cambios en las relaciones con los padres, adultos y amigos o compañeros. Es probable que la gente joven desee pasar más tiempo con sus amigos y menos con sus padres. Es probable también que los adultos tengan nuevas expectativas de cómo debiera comportarse la gente joven, porque esta empieza a convertirse en personas adultas jóvenes.

Esto es normal y debemos tener presente que los hombres y las mujeres pueden trabajar juntos y ayudarse entre sí a ser más iguales.

La fertilidad femenina y la masculina

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, las eyaculaciones y los sueños eróticos.



Materiales necesarios

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



Antes de comenzar

- Lea cuidadosamente la **Información clave de la Sesión 2**. Modifique con ajustes necesarios.
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma en que los llevará a paso y qué agregará a cada sesión.
- Para el **Paso 3** y **Paso 6**, haga fotocopias individuales del **Folleto A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos**, **Folleto B: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales externos**, y **Folleto C: Sistema Reproductor Masculino** (después de la **Información clave de la Sesión 2**). (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 suelen usar las mujeres durante la menstruación (toallas higiénicas, tampones, paños, etc.). Lleve a la sesión lo que habitualmente se utiliza en su comunidad.

- Para el **Paso 6**, anote los juegos de roles en hojas para cada una de las parejas.
- Para los **Pasos 4 y 6**, rompa el huevo y coloque solamente la clara 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

Sesión 2

Paso 1 ¿Qué es la fertilidad?

Discusión en grupo (10 minutos)

Formule las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué significa “fertilidad”?
- ¿Cuándo se hace 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 saben. Procure que todos los participantes entiendan al final qué es la fertilidad. Resalte el hecho de que la fertilidad de los hombres 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 la masculina, especialmente en la menstruación y los sueños húmedos, y que este juego 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. Adjudique un punto a cada respuesta correcta y márkelo en el rotafolio o pizarrón. Si responde correctamente, pida al jugador que justifique su respuesta. 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 informaciones que hayan oído sobre la menstruación y los sueños húmedos 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?

Descripción	Mito o realidad
La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma.	Mito
Las bebidas calientes ocasionan dolores menstruales.	Mito
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 hombre tiene un sueño húmedo quiere decir que necesita tener relaciones sexuales.	Mito
La mayoría de los hombres tienen sueños húmedos durante la pubertad.	Realidad
Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente.	Mito

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Averigüe cuáles son las inquietudes de los jóvenes de su comunidad. Recoja toda la información que sea necesaria para poder preparar la sesión educativa. Por ejemplo, ¿Qué mitos y rumores existen en su comunidad? Emplee esta información para hacer la sesión más relevante para los participantes.

Finalice la actividad preguntando 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 entendiera mejor la menstruación y los sueños húmedos?

Paso 3 Introducción a la fertilidad femenina

Discusión en 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 en los medios de comunicación, escuela, etc. Después de permitirles hablar libremente, confirme o corrija lo que han dicho. Distribuya el **Folleto A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos**, entre todos los integrantes del grupo. Explique los fundamentos de la menstruación usando la **Información clave para la Sesión 2** como guía. Procure cubrir las siguientes secciones de ese apartado.

- **¿Qué es la menstruación?** Use el **Folleto A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos**, para explicar cada punto. Solicítele 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.
- **¿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 menstrual saldrá?
- ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?
- ¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?
- ¿Qué es la ovulación?
- ¿Qué es la menopausia?

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

1. Primero tiene su regla.
2. No hay sangrado durante unos 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 **Folleto B: Sistema Reproductor 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 biológicas de quedar embarazada.
- Una niña puede quedar 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. No hay que preocuparse por ello.

Paso 2 Indicicios de la fertilidad

Discusión en 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 su 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 tienen 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. Dígale al grupo que no todas las secreciones se parecen a la clara de huevo, algunas veces son más consistentes y otras más livianas.

Dígasles 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 significa que el cuerpo está pasando por los cambios normales y constantes del ciclo menstrual.
- Si las secreciones cambian repentinamente de color, o si tienen mal olor, 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

Actividad en grupos pequeños (20 minutos)

Pida a los participantes que formen cinco a seis grupos pequeños. Si el entorno cultural lo permite, combine grupos de hombres 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 que se familiaricen con ellos. Pida

a los participantes de cada grupo que expliquen la forma en que se usan y eliminan los productos. Solicite 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 en grupo (20 minutos)

Tome nuevamente el recipiente que contiene las claras de huevo. Pida voluntarios entre los participantes para que digan lo que han oído decir sobre las erecciones, eyaculaciones y sueños húmedos de parte de sus hermanos, tíos, otros amigos y parientes hombres, así como en los medios de comunicación, la escuela, etc. Después de permitirles hablar libremente, confirme o corrija lo que han dicho. Posteriormente, introduzca el tema de la fertilidad masculina, apoyándose de la información clave de la sesión 2.

- **¿Cómo se producen los espermatozoides?** Use el **Folleto C: Sistema Reproductor 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 cuando el hombre eyacula.
- **¿Qué son los sueños húmedos?**

Destaque lo siguiente

- Un niño no puede evitar tener una erección o sueños húmedos.
- Las erecciones y los sueños húmedos son completamente normales. Esto quiere decir que un niño se está convirtiendo en hombre.

- Los hombres no tienen que eyacular cada vez que tienen una erección.
- El semen del hombre sale de su pene cuando eyacula.
- La eyaculación indica que un niño puede embarazar a una niña (si tienen relaciones sexuales).

Paso 7 Hablemos de la fertilidad

Ejercicio en parejas (30 minutos)

Divida al grupo en parejas. Asigne los siguientes juegos de roles a cada una. Si hay demasiadas parejas, más de una de ellas podrá representar lo mismo. Pídale a cada pareja que actúe la situación usando la información que viene en cada juego de rol. Anímelas a ser creativas y aliente a las niñas a actuar en papeles masculinos o a los niños a representar roles femeninos.

Dé cinco minutos a los participantes para que preparen cada juego de roles.

Juego de roles N.º 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.º 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 qué es. La hermana mayor le explica lo que es la menstruación y por qué sucede.

Juego de roles N.º 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 acerca de los sueños húmedos y le comenta que es algo normal.

Juego de roles N.º 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 los productos que tiene que usar para estar preparada para su menstruación.

Juego de roles N.º 5: Una persona representa al hermano mayor y la otra, a un niño de 12 años. Este 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 húmedos 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 húmedos son situaciones totalmente normales que señalan la pubertad.
- La menstruación significa que la niña ya tiene la capacidad biológica de quedar embarazada.
- La eyaculación significa que el niño ya tiene la capacidad biológica de dejar embarazada a una niña.

Destaque lo siguiente

Invite a los participantes a formular preguntas, pero avíseles que además 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. Dígales 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.



Actividad familiar

Los participantes deben hablar con un adulto de su confianza y contarles lo que han aprendido en esta sesión.

Las niñas deben preguntarle a una mujer adulta: ¿Cuándo le vino la menstruación por primera vez? ¿Cómo se sintió ella? ¿A quién le contó ella que su menstruación le había bajado? ¿Cómo reaccionó esa persona?

Los niños deben preguntarle a un adulto: ¿Cuándo empezó a tener sueños húmedos? ¿Y eyaculaciones? ¿Y erecciones? ¿Cómo se sintió en ese momento? ¿Con quién habló sobre estas experiencias? ¿Cómo reaccionó esa persona?

Otras actividades:

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

Sesión 2

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 sus 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 necesarios

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

Explique a las 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 las participantes. Dígales a las niñas 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 del presente 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. Con una "o" minúscula tendrán que marcar también aquellos días en que tengan secreciones. 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	10 X	11 x	12 x
13 x	14 x	15	16	17	18	19 o
20 o	21 o	22 o	23 o	24 o	25 o	26
27	28	29	30	31		

3. A medida que vayan pasando los meses, recuerde a las participantes para que marquen sus calendarios todos los meses.
4. Solicite 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. Pídales que observen cuántos días tienen sus ciclos, y si a veces son más cortos o más largos. Posteriormente pregúnteles cuál creen que sería la duración típica de sus ciclos. Pídales que sumen los días de cada ciclo y que 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:

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

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

5. Cuando esté por finalizar el año, hábleles más sobre la narración personal que escribirán 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 acerca del cuerpo que no sabían antes?
- ¿Cómo se sintieron física y emocionalmente durante la menstruación?

Información clave para la Sesión 2

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el flujo normal y saludable de sangre y tejidos procedentes del útero. Se denomina también “regla” o “periodo” 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 a menstruar la mujer?

Al igual que algunas niñas empiezan la pubertad antes o después que otras, así sucede con las reglas o periodos. 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, su ropa interior ya ha absorbido la sangre que ha salido. Por ello 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 menstrual saldrá?

El flujo menstrual, es decir la cantidad de sangre que sale de la vagina, puede variar ampliamente de una mujer a otra. Normalmente, todo el periodo o regla consiste en unas pocas cucharadas de sangre; la cantidad depende de la mujer. La sangre empieza a menudo con un color oscuro y luego se torna más roja. Luego se vuelve a 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 hasta el día anterior al inicio de la siguiente. 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 algunas, el ciclo les dura solo 21 días (o menos). En el caso de otras, puede durar 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 niña le venga su regla durante dos meses consecutivos, y luego no le baje al mes siguiente. Es probable que su ciclo menstrual se haga más regular, con el correr de los meses, 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 y cuándo lo es el hombre?

La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada. La mujer es fértil por unos pocos días de cada ciclo desde su primera menstruación hasta la menopausia. En cambio, 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.

¿Puede una mujer quedar embarazada durante su regla?

Típicamente una mujer no puede quedar embarazada durante su regla. Esto se debe a que los días fértiles de una mujer son a la mitad de su ciclo menstrual. Sin embargo, si una mujer tiene un ciclo menstrual muy corto o tiene muchos días de sangrado menstrual, es posible que ella pudiera quedar embarazada durante su regla.

¿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 periodo o regla. Pero no todas las mujeres se sienten de

esa manera, algunas no sienten nada. Sin embargo, es probable que la tengan:

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" y 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 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 la 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 por lo que, cuando la mujer tiene secreciones, sabe que está en sus días fértiles. Las niñas entenderán mejor sus cuerpos si prestan atención a las secreciones vaginales. Saber lo que es anormal para el cuerpo ayuda a las mujeres a reconocer 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 la salud.

¿Qué productos usan las mujeres durante la menstruación?

Paños limpios de algodón: Estos paños vienen cortados del tamaño para el lugar de la ropa interior 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. No se pueden compartir con otras personas.

Papel higiénico: Se puede usar haciendo un fajo grueso y largo de hojas de papel. Pero algunas veces el papel higiénico es muy áspero y puede irritar la piel y provocar molestias. Además podría no ser suficiente para absorber cierta cantidad de sangre.

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 deben dejar en la basura ni se las debe botar por el inodoro dado que ocasionarán algún tipo de obstrucción.

Tampones: Se trata de objetos pequeños de algodón comprimido 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 jalar y extraer el tampón. Se debe lavar 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 por largo tiempo. Nunca se debe dejar un tampón durante más de ocho horas.

Independientemente de lo que la niña decida usar (paños, papel higiénico, toallas o tampones), deberá cambiarlo con frecuencia para evitar mancharse la ropa y el mal 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 y el papel higiénico, 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 podrá evitar una situación embarazosa.

Si la ropa o alguna prenda interior se mancha con sangre, se puede lavar 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 se producen a veces por fantasías y pensamientos sexuales. Aunque otras veces ocurren sin motivo alguno, las erecciones son involuntarias. Los hombres 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 hombre tiene que tener relaciones sexuales. Por otra parte, al tener una 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?

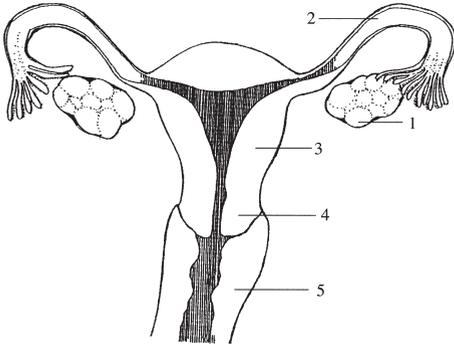
La eyaculación se produce cuando el semen sale del pene erecto como consecuencia de su excitación sexual. El hombre no tiene por qué eyacular cada vez que tiene una erección. Si espera, se le pasará la erección sin eyacular. Esto no ocasiona ningún mal. Cuando el niño entra en la pubertad, el semen eyaculado 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, esta puede quedar embarazada. Además, si el hombre tiene alguna infección, el semen puede transmitir enfermedades que podrían infectar a la mujer.

¿Qué es un sueño húmedo?

El sueño húmedo (o polución nocturna) es la erección del pene y la eyaculación involuntaria mientras el hombre está dormido. A raíz de esto, su ropa interior o la cama 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 niños y adolescentes tener eyaculación o erección involuntaria mientras duermen. No pueden evitar tener estos sueños eróticos.

FOLLETO A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos



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

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 un microscopio. 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 podría haber algunos espermatozoides esperándolo para reunirse con él. Si el óvulo llega y se une con el espermatozoide (se produce la concepción), el huevo sigue hasta 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 (cérvix): porción inferior del útero que se extiende a la vagina.

Trompas de Falopio: conductos por los 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.

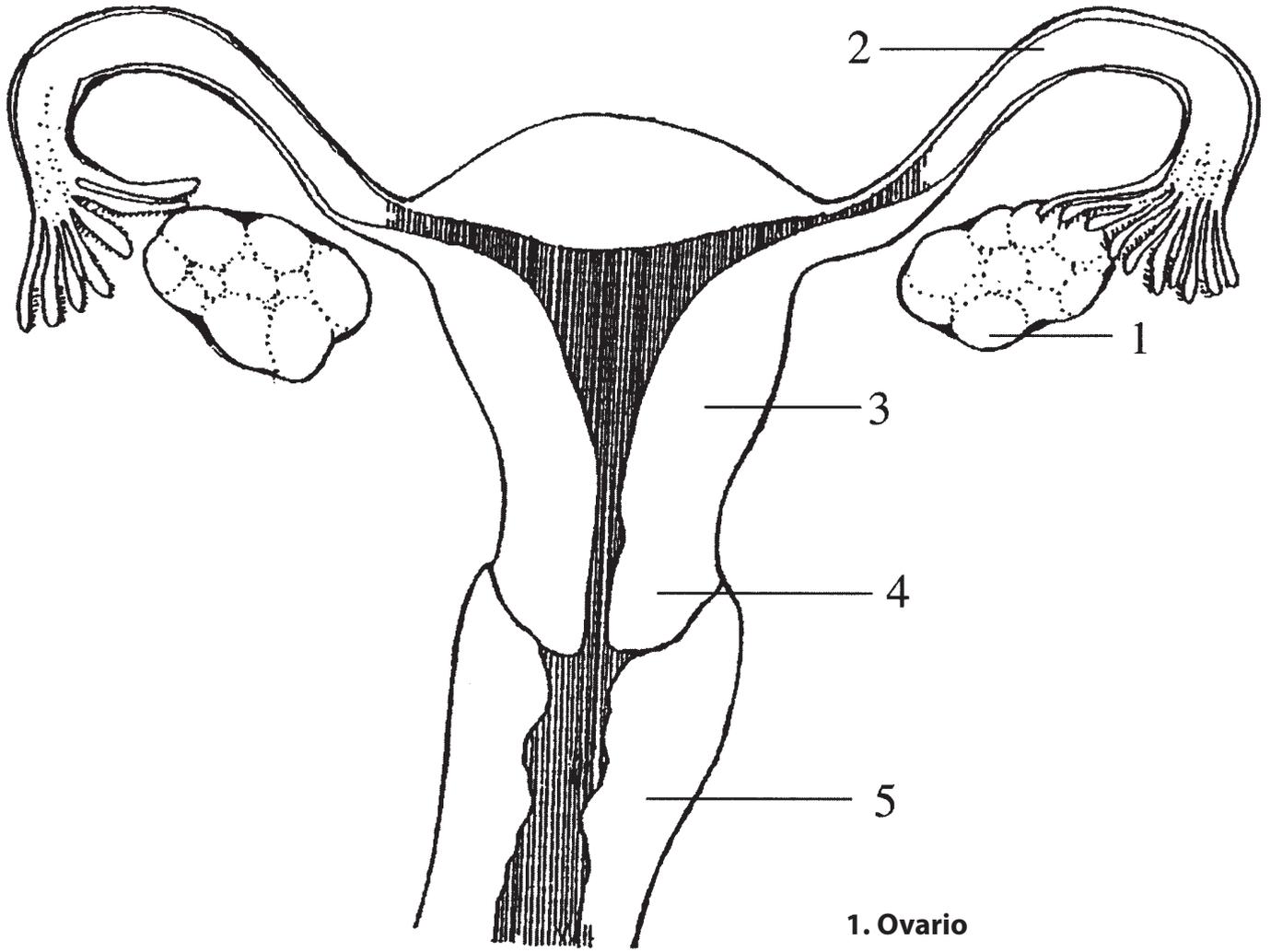
Ovulación: desprendimiento mensual de un óvulo maduro de uno de los ovarios.

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.

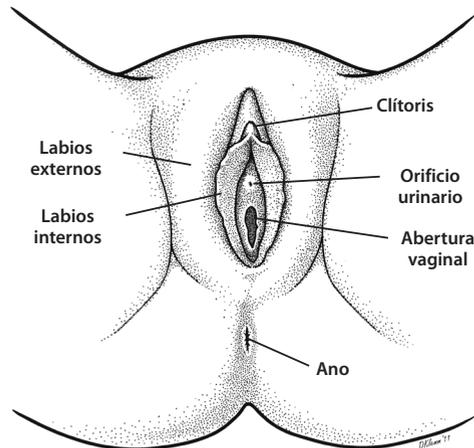
Vagina: el canal que forma el pasaje que va del útero al exterior del cuerpo.

Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos



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

FOLLETO B: Sistema Reprodutor Femenino: órganos genitales externos



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, a todos los órganos genitales externos de la mujer se le llama **“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 cubren y protegen 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.

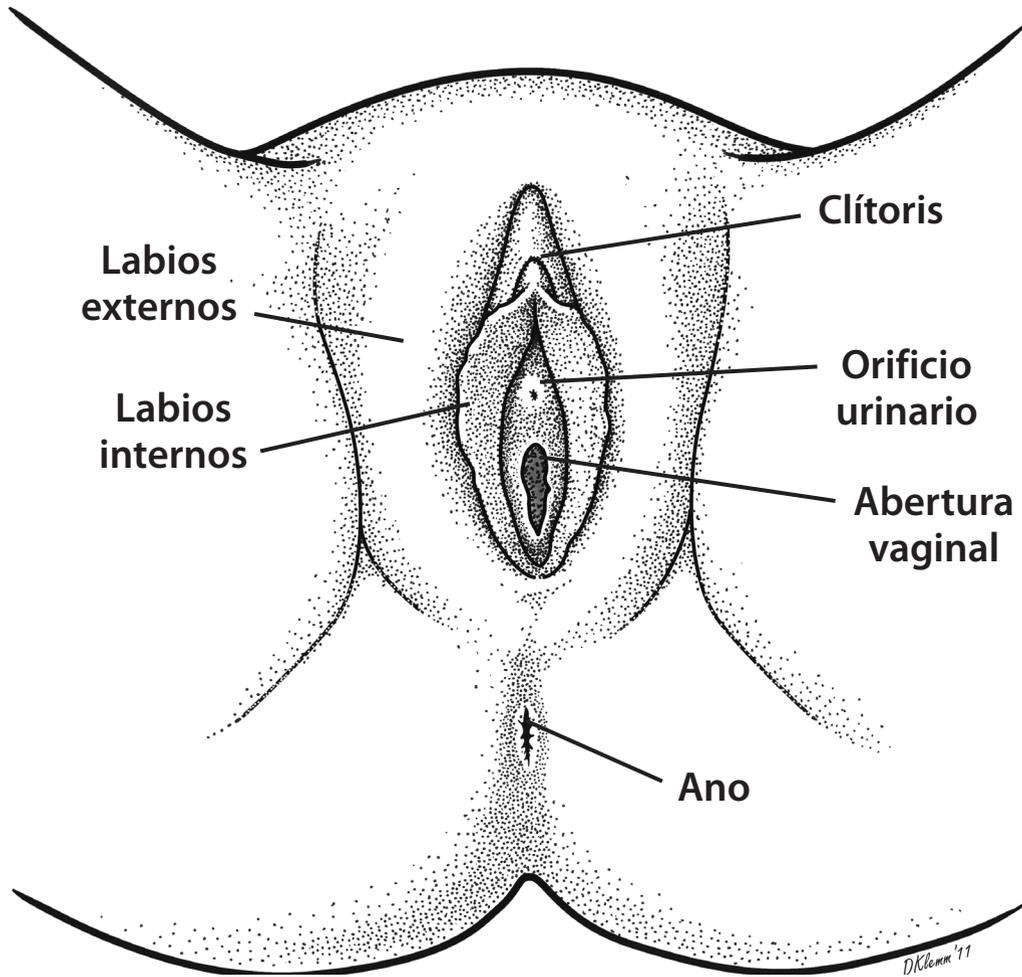
Uretra: tubo corto que lleva la orina de la vejiga (el lugar donde se junta la orina en el cuerpo) al exterior del cuerpo.

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

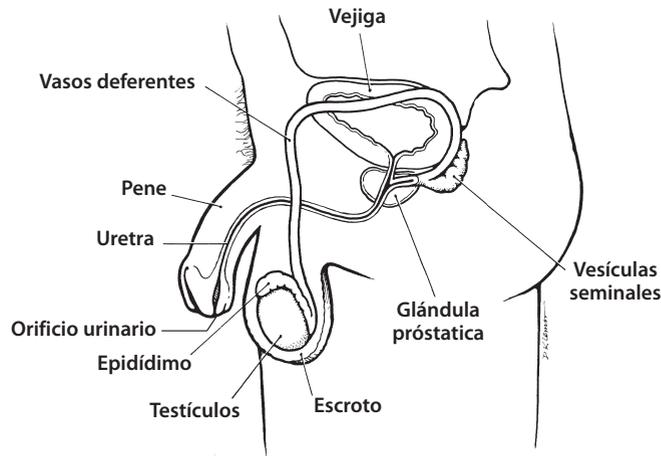
Orificio o abertura vaginal: abertura de la vagina por donde sale la menstruación.

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

Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales externos



FOLLETO C: Sistema Reproductor Masculino



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 suben por los **vasos deferentes**. Estos vasos pasan por las **glándula 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 el **pene** y sale del cuerpo a través de la **uretras** 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

Eyaculación: 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 cuando eyacula.

Vesículas seminales: glándulas pequeñas que producen un líquido pesado y pegajoso, llamándose semen, que proporciona energía al espermatozoide.

Esperma o espermatozoide: célula sexual masculina.

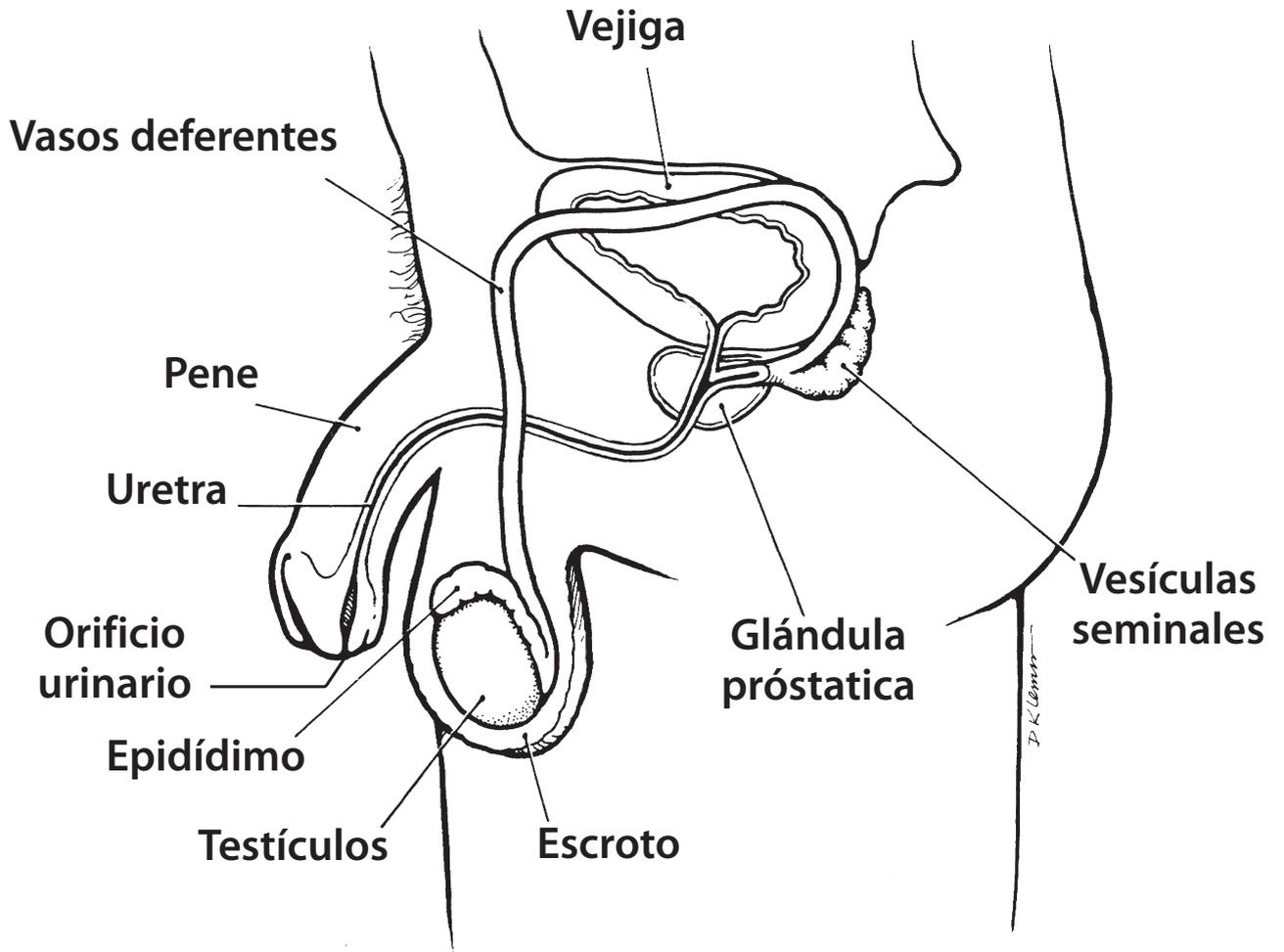
Testículos (testes): glándulas reproductoras masculinas que producen espermatozoides y la testosterona.

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.

Sistema Reproductor Masculino



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 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 adhesiva
- Tarjetas
- Cadena de conocimiento de la fertilidad

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 la cadena en un papel.

Materiales para confeccionar una cadena:

Proporcione a cada participante: una copia del **Folleto D: Cómo confeccionar una cadena para marcar los días fértiles con perlas**, una copia del **Folleto G: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual** (después de la **Información clave para la Sesión 3**), 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.

Materiales para dibujar la cadena para marcar los días fértiles:

Proporcione a cada participante: **Folleto E: Cómo dibujar en papel la cadena para marcar los días fértiles**, **Folleto G: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual** (después de la **Información clave de la Sesión 3**), y lápices de colores o crayones de color rojo, algún color oscuro (como marrón, por ejemplo) y otro color claro (como amarillo, por ejemplo).



Antes de comenzar

- Lea minuciosamente toda la **Información clave para la Sesión 2** y para la **Sesión 3**.
- Lea cada paso de las sesiones. 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 (después de la Información clave de la **Sesión 3**). Puede cortar las tarjetas de la página, o bien crear las suyas usando estas como guía.

Para confeccionar una cadena de perlas o cuentas:

- Divida las perlas o cuentas en juegos, procurando que cada participante tenga 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 del **Folleto D: Cómo confeccionar una cadena de perlas o cuentas** y el **Folleto G: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual** (después de la **Información clave para la Sesión 3**) para cada participante.
- Haga una cadena para usted.

Para hacer una cadena en papel:

- Proporcione a los participantes el **Folleto E: Cómo dibujar en papel la cadena para marcar los días fértiles** y el **Folleto G: Cómo usar la cadena como medio para llevar la cuenta del ciclo menstrual** así como lápices de colores o crayones 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 embaraza una mujer?	15
Paso 3: Haga su propia cadena.....	45
Paso 4: Preguntas y respuestas con la cadena.....	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 participante que se pegue la tarjeta en el pecho y que formen un círculo siguiendo el orden de los números en las tarjetas.

Díales que van a simular 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 largos, pero que ellos van a repasar el ciclo de Sara, que normalmente dura aproximadamente 31 días.

Solicite a cada participante que se fije en su(s) tarjeta(s) e informe lo que dice(n) en su(s) tarjeta(s). Una vez que describan el dibujo, pídeles que digan por qué piensan 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 por unos días.
2. El sangrado se detiene.
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 queda embarazada una 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 ambas se combinan. Pida voluntarios entre los participantes para que cuenten lo que comunmente se dice sobre la forma en que se hacen los bebés. Suele escucharse que:

- 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 a algún voluntario para que demuestre la verdadera forma en que se concibe un bebé, usando las manos como accesorios (demuéstrelo usted mismo).

Para reforzar este punto, demuestre a los participantes cómo crear una 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.

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Tenga en cuenta el contexto local cuando realice esa sesión. Recoja toda la información sobre los jóvenes que sea necesaria para poder preparar la sesión educativa. Por ejemplo, ¿Qué dice la gente cuando una niña queda embarazada? Emplee esta información para hacer la sesión más relevante para los participantes.

Resalte el hecho de que hay tres cosas que deben suceder para que haya un 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 dídeles 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 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 vivir hasta cinco días en los órganos sexuales internos de la mujer.

Ejercicio individual (45 minutos)

Hay dos versiones posibles de este ejercicio. En la primera versión, los participantes confeccionarán una cadena para marcar los días fértiles usando perlas y un cordón. Si no se cuenta con el material para fabricar la cadena, se deberá usar la segunda versión en la que los participantes dibujan la cadena en el material. La combinación de la fertilidad femenina con la masculina: Fecundación.

Para confeccionar la cadena con perlas o cuentas:

Distribuya a cada participante el **Folleto D: Cómo confeccionar la cadena para marcar los días fértiles con perlas**, y un juego de materiales para ello. Repase las instrucciones para hacer la cadena. Dígalos que la usarán más adelante para aprender más sobre la fertilidad. Pídales que confeccionen la cadena usando el material del manual como guía.

Para dibujar la cadena: Distribuya el **Folleto E: Cómo dibujar en papel la cadena para marcar los días fértiles**, los lápices de colores y los crayones. Repase las instrucciones para dibujar la cadena. Dígalos a los participantes que la usarán más adelante para aprender más sobre la fertilidad. Pida a cada uno que dibuje la cadena usando el material del manual como guía.

Nota para el facilitador

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

Discusión colectiva (25 minutos)

Distribuya el **Folleto G: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual**. Pida a cada participante que se turne para leer este material. Muestre la cadena de perlas o la cadena dibujada en papel, 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 representan los días fértiles. Se trata de aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. Observarán que hay 12 perlas blancas o claras en esta cadena, a pesar de que la mujer puede quedar embarazada, por lo general, durante solamente cinco o seis días de cada ciclo. Es que la mujer es fértil durante 24 horas únicamente, pero como el esperma puede vivir hasta seis días en las trompas de falopio y esperar allí para fertilizar el óvulo, la mujer puede quedar embarazada durante un máximo de seis días. Entonces, usamos 12 perlas porque no sabemos exactamente cuáles son los días en los que esto puede suceder. Estas 12 perlas representan el período aproximado de fertilidad.
- Después de estas perlas blancas o claras, hay otras 13 perlas oscuras (*muestre al grupo*). Estos son los días no fértiles.
- Algunas mujeres usan esta cadena 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. Pídeles que vayan mostrando en la cadena a medida que responden:

- María tiene su regla hoy. ¿Qué perla debemos marcar? (La perla roja).
- Si María realiza una marca en la perla siguiente cada día, la perla de qué color deberá marcar en seis días? (Una perla oscura). ¿En doce días? (Una perla blanca o clara).
- María quisiera quedar embarazada. ¿Qué perlas 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 representan los días en que no es fértil (días en que no puede quedar 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 otra cadena y hacer una marca sobre la perla roja).

Nota para el facilitador

Cuando niñas empiezan la regla, pueden tener ciclos largos o cortos, que suelen volver a ser más regular con el tiempo. La cadena está destinada a ayudar a las niñas saber más sobre sus ciclos menstruales.

Paso 5 Mensajes para llevarse a casa

Revisión de la sesión

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. Estos se llaman días fértiles. No puede quedar embarazada en los otros días, que son 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 siempre que tenga 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 biológicas de quedar embarazada, es mejor que espere hasta tanto esté física y mentalmente preparada para tener un bebé. El niño que ha llegado a la pubertad es fértil todos los días y puede dejar embarazada a una mujer cualquier día de su vida. Sin embargo, también es recomendable que espere hasta que esté mentalmente preparado para tener relaciones sexuales.

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 de ellos por su participación e intercambio de información con los demás. Pídeles a los participantes que lleven a casa una hoja de trabajo para llenarla con uno de sus padres.



Actividad familiar (adaptado de F.L.A.S.H. Seattle and King County Public health)

Entrevista sobre la sexualidad

Pídele a uno de tus padres que dedique un tiempo para realizar esta tarea contigo. Explícale que vas a hacerle una entrevista sobre sus actitudes e ideas, de manera que tú puedas conocer lo que él o ella opinan sobre estos temas. Déjales saber que tú has discutido estos temas en el curso y quieres saber lo que ellos piensan al respecto.

Tema 1: Abstinencia

¿Qué piensas sobre la abstinencia?

¿En qué momento crees que la abstinencia es apropiada y cuándo no lo es?

¿Cuáles son otras formas en que las personas casadas pueden expresar amor y afecto?

Tema 2: Otras formas de tocarse que son sexuales

¿Hay algunas otras formas de tocarse sexualmente que apruebas? ¿Por qué sí o por qué no?

Tema 3: Relaciones sexuales

¿Cuál es el momento correcto?

¿Cuándo es incorrecto?

¿Qué podría hacer de esta una experiencia mejor o peor para ambas personas?

¿Qué tiene que considerar la gente joven antes de quedar embarazada o dejar a alguien embarazada?

¿Cuáles son las prácticas comunes en el contexto local?



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 del ciclo, de cuántos días le dura la regla y cuándo ha tenido relaciones sexuales, porque los espermatozoides pueden 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 quedar embarazada si tiene relaciones

sexuales en el momento de su primera ovulación, antes de tener su primer periodo menstrual.

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

R. Cuando la mujer empieza a tener periodos menstruales, ello implica que sus órganos reproductivos han empezado a funcionar y que puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. No significa que esté preparada económica y psicológicamente para tener un bebé, solamente que tiene la capacidad biológica 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 hombre eyacula fuera de la vagina pero cerca de esta. 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. La explicación depende de si los bebés son mellizos (gemelos falsos) o gemelos (idénticos). Los gemelos bivitelinos o falsos (mellizos) se parecen entre sí, pero no son "idénticos". Pueden ser del mismo sexo o de distinto sexo. Nacen cuando hay dos óvulos al mismo tiempo en las trompas de Falopio y son fertilizados por dos espermatozoides separados. Los gemelos puros (idénticos) son siempre del mismo sexo y tienen la misma apariencia; ellos nacen después de que ocurre la fertilización de un solo óvulo que se divide en dos.

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 e 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 será 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 deberá 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 de que, después de tener el bebé, deben 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 mis padres o tutores que tenga un bebé?** ¿Me 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.

Relaciones sexuales

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. Algunas mujeres sangran cuando tienen relaciones sexuales por primera vez, pero otras no. El hecho de no sangrar la primera vez que se tienen relaciones sexuales no indica que la mujer no fuera 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 las 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 expulsa 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, tiene contracciones en la vagina. Dura casi el mismo tiempo que el orgasmo masculino, pero puede durar un tiempo más prolongado. La mujer también puede tener un orgasmo también cuando se estimula el clítoris, ya sea mediante la masturbación o durante el coito. La mujer puede quedar embarazada aun cuando no tenga un orgasmo.

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

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 prematrimoniales?
- ¿Cómo me voy a proteger para no quedar 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, que se llama líquido preseminal o preeyaculatorio, el cual, 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 (Anticonceptivos)

P. ¿Cómo previenen el embarazo las parejas?

- R. Cuando un hombre y una mujer desean tener relaciones sexuales sin procrear, pueden usar algún método de planificación familiar para evitar el embarazo. Hay muchos tipos de métodos de planificación familiar, que 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, está “protegida”. 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 mientras ofrece una explicación de tales métodos].
- **Abstinencia.** La pareja evita totalmente tener relaciones sexuales. Es la manera más segura y eficaz de prevenir el embarazo y las ITS.
 - **Condón masculino.** Es una funda de látex (caucho, hule) fina para que el hombre se ponga sobre el pene e impida el paso de espermatozoides en la vagina de la mujer.
 - **Condón femenino.** Es una especie de funda de goma (caucho, hule) que se introduce en la vagina y cubre la vulva para evitar que penetren los espermatozoides.
 - **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.** 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 introduce sobre el cuello uterino para evitar que los espermatozoides se junten con el óvulo. Es muy eficaz cuando se usa en combinación con una crema, jalea o espuma espermicida.

- **Anticonceptivos orales.** También llamados “píldoras anticonceptivas”), contienen hormonas que 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 llamada “píldora del día después, 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 Lactancia y Amenorrea (MELA).** Las mujeres que están amamantando exclusivamente y que solo alimentan al bebé con lactancia materna pueden usar este método. La lactancia materna cambia la fisiología del cuerpo de manera que no ocurre la ovulación.
- **Métodos naturales de planificación familiar y métodos basados en el conocimiento de la fertilidad.** Se trata de aquellos métodos en que las parejas evitan tener relaciones sexuales durante los días fértiles del ciclo menstrual. Las mujeres que tengan ciclos menstruales regulares (entre 26 y 32 días) pueden usar la cadena como método de planificación familiar. 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.
- **Espermicidas.** Son agentes químicos que se insertan en la vagina para evitar que los espermatozoides entren 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 y 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 hacia útero y evitar así que se una con un espermatozoide.

P. ¿Puede usar la mujer la cadena como método de planificación familiar?

- R.** Sí. La mujer que tenga ciclos menstruales regulares y una buena comunicación con su pareja puede usar un tipo de cadena especial que se llama Collar del Ciclo y que sirve para evitar quedar embarazada. Sin embargo, para ello, será necesario obtener más información 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, gonorrea, clamidiosis, herpes genitales, tricomoniasis, hepatitis B, Virus del Papiloma Humano (VPH) y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

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

- R.** Los hombres pueden sufrir dolor al orinar, secreciones por el pene, úlceras o llagas, según la ITS de que se trate. Se debe aconsejar a los 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 tener 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 los síntomas no se notan ni se sienten, e igual situación puede suceder con los hombres.

P. ¿Cómo se puede proteger una persona contra las ITS?

- R.** Los únicos métodos para protegerse contra las ITS son la abstinencia, el uso de condones o no tener relaciones sexuales con una persona infectada. Si se contrae una ITS, es importante consultara un profesional de la salud para tratar la infección con 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 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 la adquirió.

VIH y sida

P. ¿Qué es el VIH?

R. VIH es la sigla de Virus de Inmunodeficiencia Humana. El VIH causa el sida.

P. ¿Qué es el sida?

R. Sida es la sigla de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Es el último estado de la infección por el VIH. El virus debilita el sistema inmunológico y finalmente causa un colapso en la capacidad del cuerpo para luchar contra la enfermedad.

P. ¿Cómo adquiere la gente 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 con VIH a su bebé, durante el embarazo, parto o lactancia.

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

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

P. ¿Puede cualquier persona adquirir VIH?

R. Toda persona que tenga relaciones sexuales sin protección, reciba transfusiones de sangre no segura o comparta jeringas con otras personas, jeringas compartidas corre el riesgo de adquirir la infección.

P. ¿Hay cura para el sida?

R. No, hay tratamiento para ayudar a la gente con VIH a tener una vida más larga y con calidad, pero aún no hay cura ni vacuna para impedir que suceda.

P. ¿Cómo se sabe si alguien tiene VIH?

R. Hay pruebas que se realizan en un laboratorio que pueden indicar si la persona tiene el VIH. Sin embargo, no es posible saber si está infectada o no con tan solo mirarla. La persona puede tener un aspecto saludable y tener el virus.

P. ¿Cómo se pueden proteger las personas del VIH?

R. El mejor método para prevenir el VIH es abstenerse de tener relaciones sexuales, o bien que una persona (sin VIH) mantenga relaciones sexuales únicamente con otra persona que tampoco tenga el virus. Esto último solo es posible saberlo a través de una prueba de VIH. Por eso, siempre es más seguro usar un condón en toda relación sexual.

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, incluido el VIH. La pareja puede usar también dos anticonceptivos (por ejemplo, un condón y un DIU) para prevenir tanto un embarazo como la transmisión de ITS. Por último, la forma más segura de prevenir 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 estos disminuyen las sensaciones sexuales placenteras del coito. Es más fácil discutir el uso de un condón antes de emprender la relación sexual. Hablar antes de coito sobre la prevención de un embarazo no deseado e 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 los hombres 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 corta el clítoris, o bien se le cierra los labios genitales al nacer, durante su infancia o pubertad. Estos procedimientos tienen 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. Para más información y materiales para abordar la circuncisión genital femenina, visite www.popcouncil.org.

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

R. Sí, en algunas sociedades es una práctica común contraer matrimonio a una temprana edad. Si bien la mayoría de los países establece una edad mínima para casarse, 18 años de edad, hay varios países que permiten contraer matrimonio a partir de los 13 años. A menudo, estos son el producto de acuerdos concertados sin el consentimiento de los muchachos o las jovencitas involucrados. La evidencia muestra que el matrimonio temprano crea una barrera para continuar la educación. También puede afectar el derecho de una persona para decidir cuándo tener relaciones sexuales.

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 a los participantes que escriban sobre los siguientes puntos:

- ¿Cómo aprenden los hombres 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 niños de los destinados a las niñas?
- ¿Debería cambiar la sociedad la forma en que los niños y las niñas aprenden todo lo relativo a la fertilidad, o debería seguir todo igual? ¿Por qué?
- Si estuvieras dictando un curso sobre fertilidad para gente de tu edad, ¿qué temas incluirías?

Actividad 2

Crucigrama de la fertilidad

Fotocopie el **Folleto H: Crucigrama de la fertilidad** y distribúyalo a cada participante. Pídales que trabajen con el crucigrama en sus hogares o que lo hagan en pareja durante la sesión.

Actividad 3

Use la cadena para llevar la cuenta de la fertilidad

Solicite a cada niña que ya esté menstruando que use el dibujo de la cadena 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 de la cadena. Deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Tuvieron algún problema para usar el dibujo de la cadena? 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 de la cadena?
- ¿Cómo se sintieron usando el dibujo de la cadena?

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 el campo 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 o hayan 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.

Solicite 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 la de 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. Resalte 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 que los jóvenes pueden estar preparados físicamente para tener relaciones sexuales, pero por lo general no están ni financieramente ni emocionalmente listos. Además, los jóvenes no están preparados a veces para usar alguna protección para prevenir el embarazo o las ITS.

Información clave para la Sesión 3

¿Qué sucede durante el coito?

Por coito se entiende la penetración del pene en la vagina hasta que se produzca la eyaculación del 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 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 viaja 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 un 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 evitar la menstruación y asegurar el desarrollo del feto. Estas hormonas pueden ser detectadas mediante análisis de 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 de la Cadena

La cadena para marcar los días fértiles se usa para ayudar a las adolescentes a aprender y entender el ciclo menstrual. La cadena 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 infértiles en que la mujer no puede quedar embarazada aun cuando tenga relaciones sexuales. A continuación de estos días hay 12 perlas

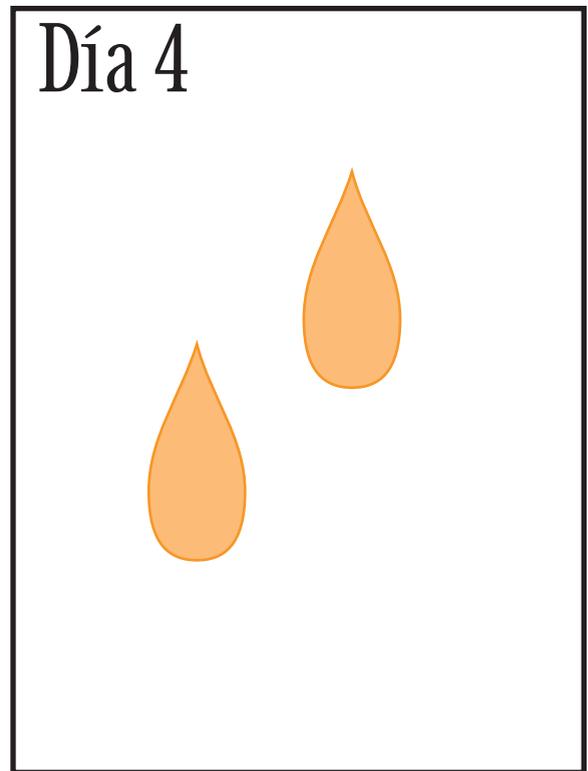
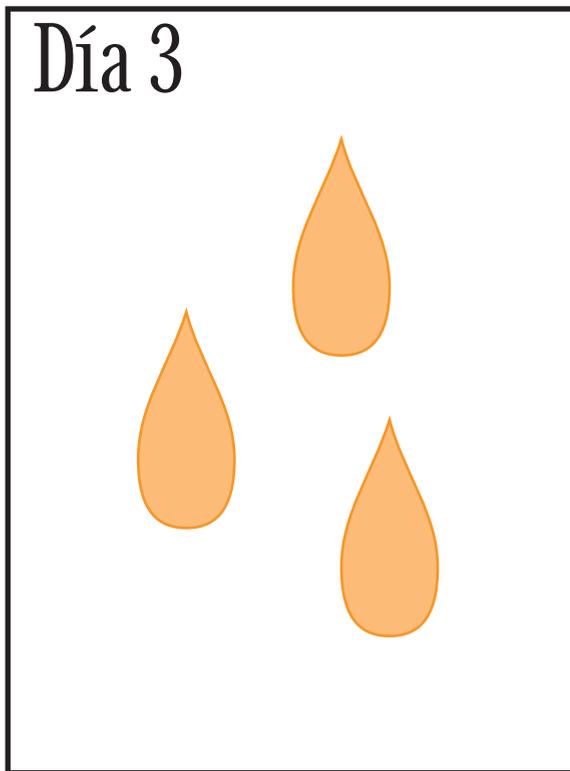
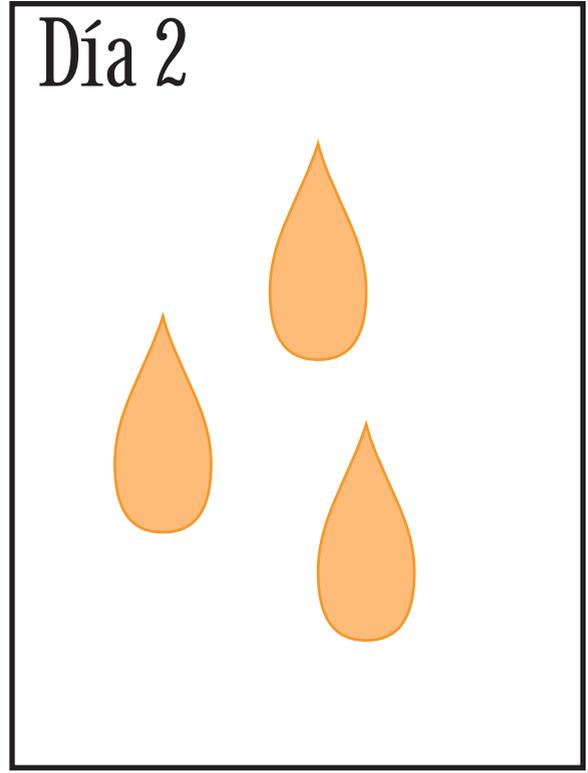
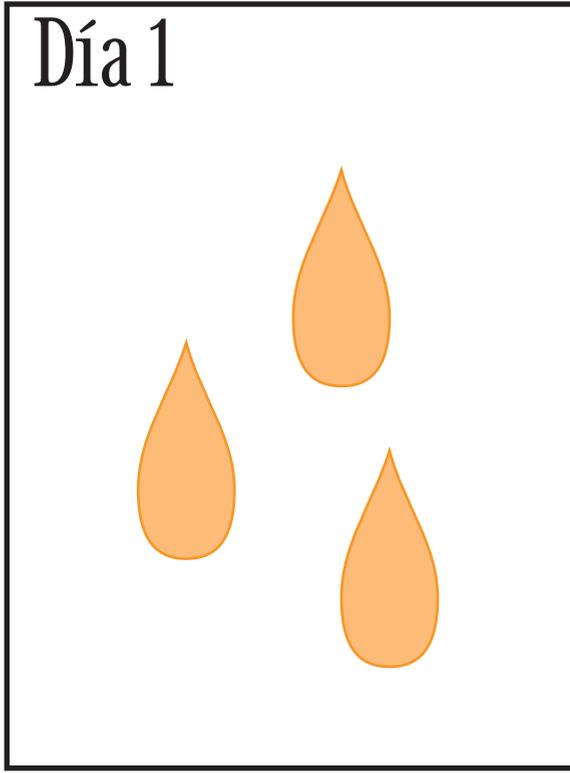
blancas o claras que representan los días fértiles. Se trata de aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. A estas perlas blancas o claras le siguen otras 13 perlas oscuras que representan los días no fértiles. La cadena representa el ciclo menstrual de la mayoría de las mujeres. Es probable que el ciclo de cada mujer sea algo diferente, por lo tanto la cadena no representa el ciclo menstrual de alguna mujer en especial. Por ejemplo, el ciclo puede durar 28 días en vez de 32. Ambos períodos son normales. Si la mujer usa esta cadena para llevar la cuenta de su ciclo, deberá observar que su próximo ciclo comenzará cuando tenga su próxima regla, aun cuando le hayan quedado algunas perlas oscuras sin marcar.

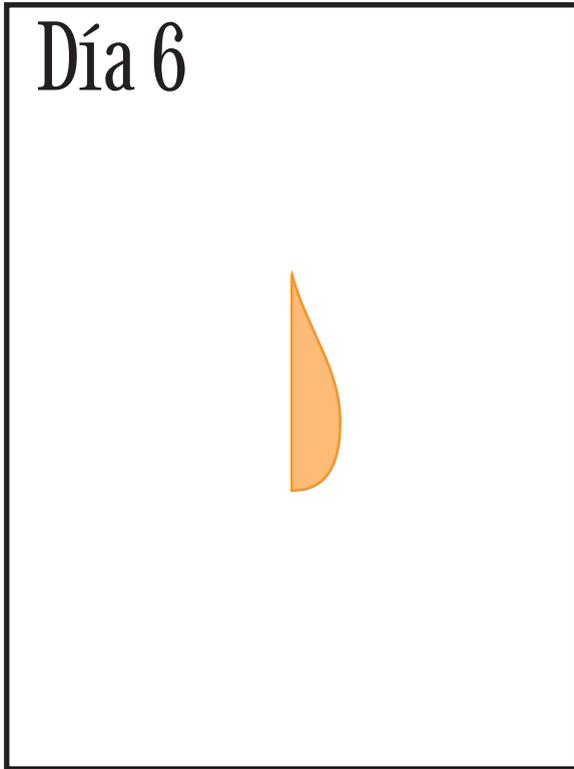
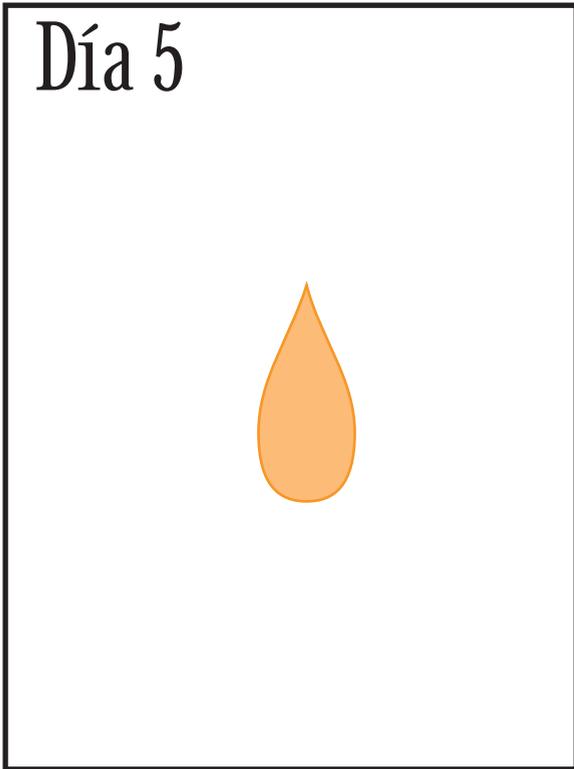
Nota para el facilitador

•Si el Collar del Ciclo® es disponible en su país, es posible que participantes lo conozcan y pueden confundirlo con la cadena. Refiere a la página 1 de la introducción para el facilitador para clarificación.

Repaso del ciclo menstrual con tarjetas

Combinación de la fertilidad femenina con la masculina: Fecundación





Sesión 3

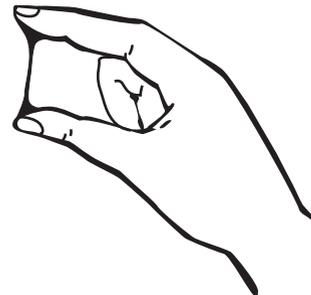
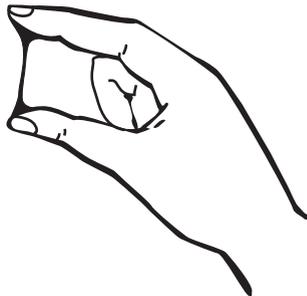


Día 9

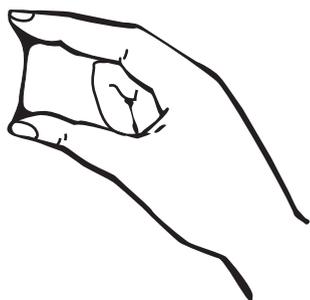
Día 10

Día 11

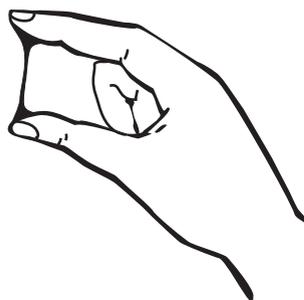
Día 12



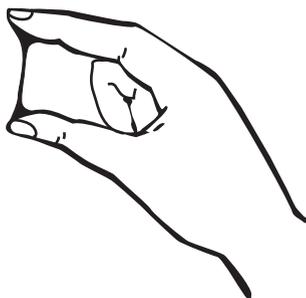
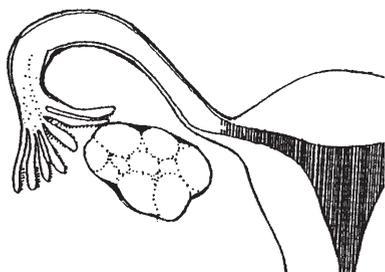
Día 13



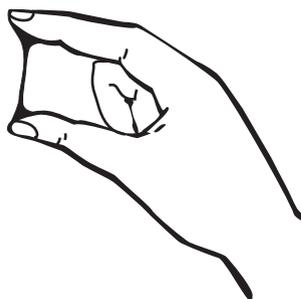
Día 14



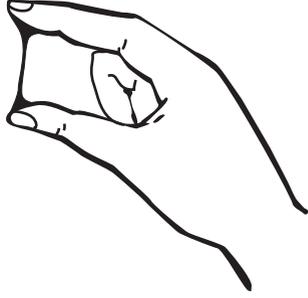
Día 15



Día 16



Día 17



Día 18

Día 19

Día 20

Día 21

Día 22

Día 23

Día 24

Día 25

Día 26

Día 27

Día 28

Día 29

Día 30



Sesión 3

Día 31



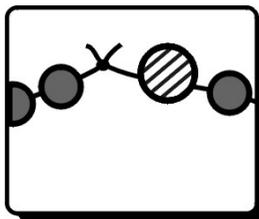
FOLLETO D: Cómo confeccionar la cadena para marcar los días fértiles con perlas o cuentas *

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)

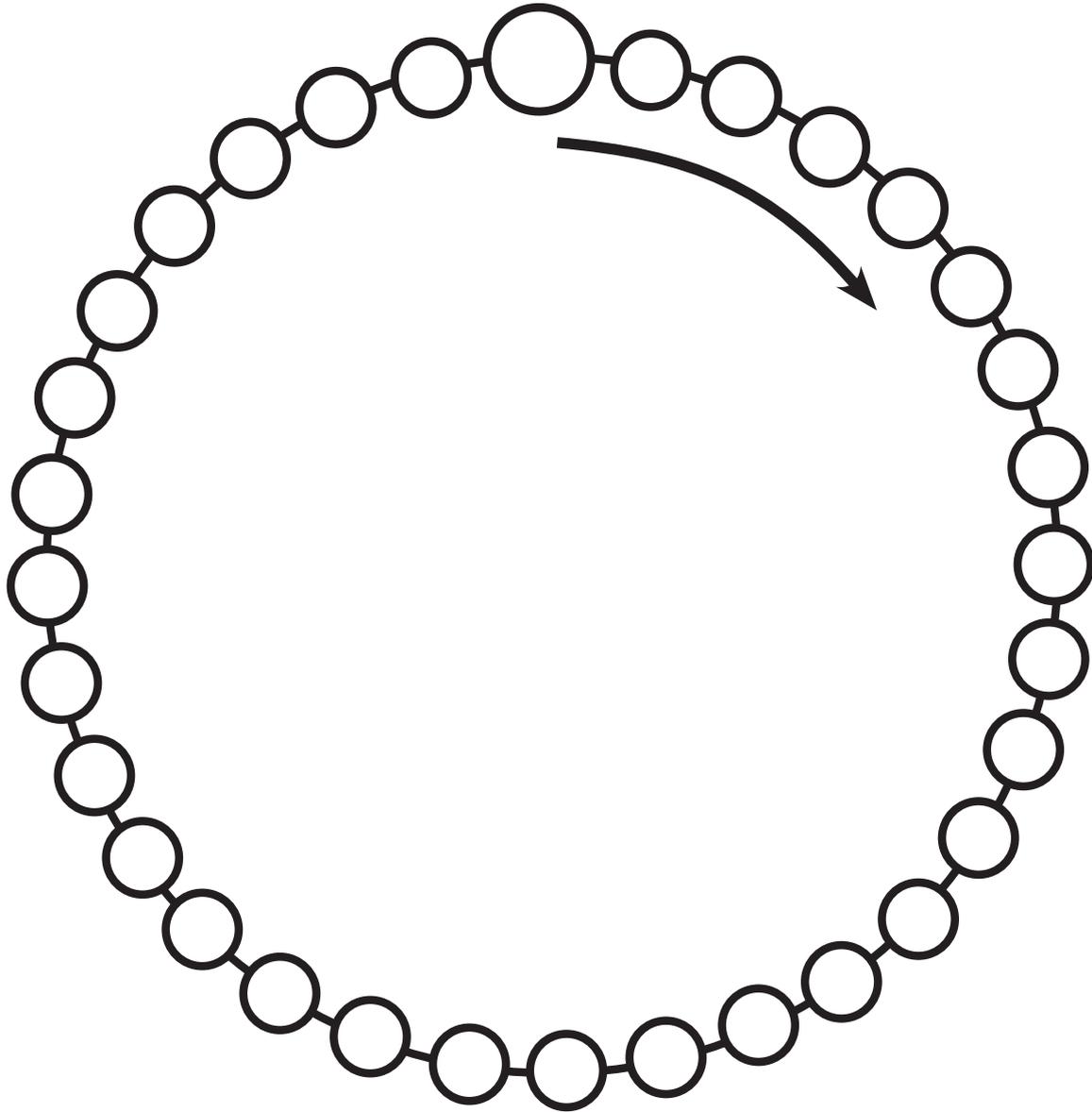


Paso 2: Sujete o anude bien la cadena.



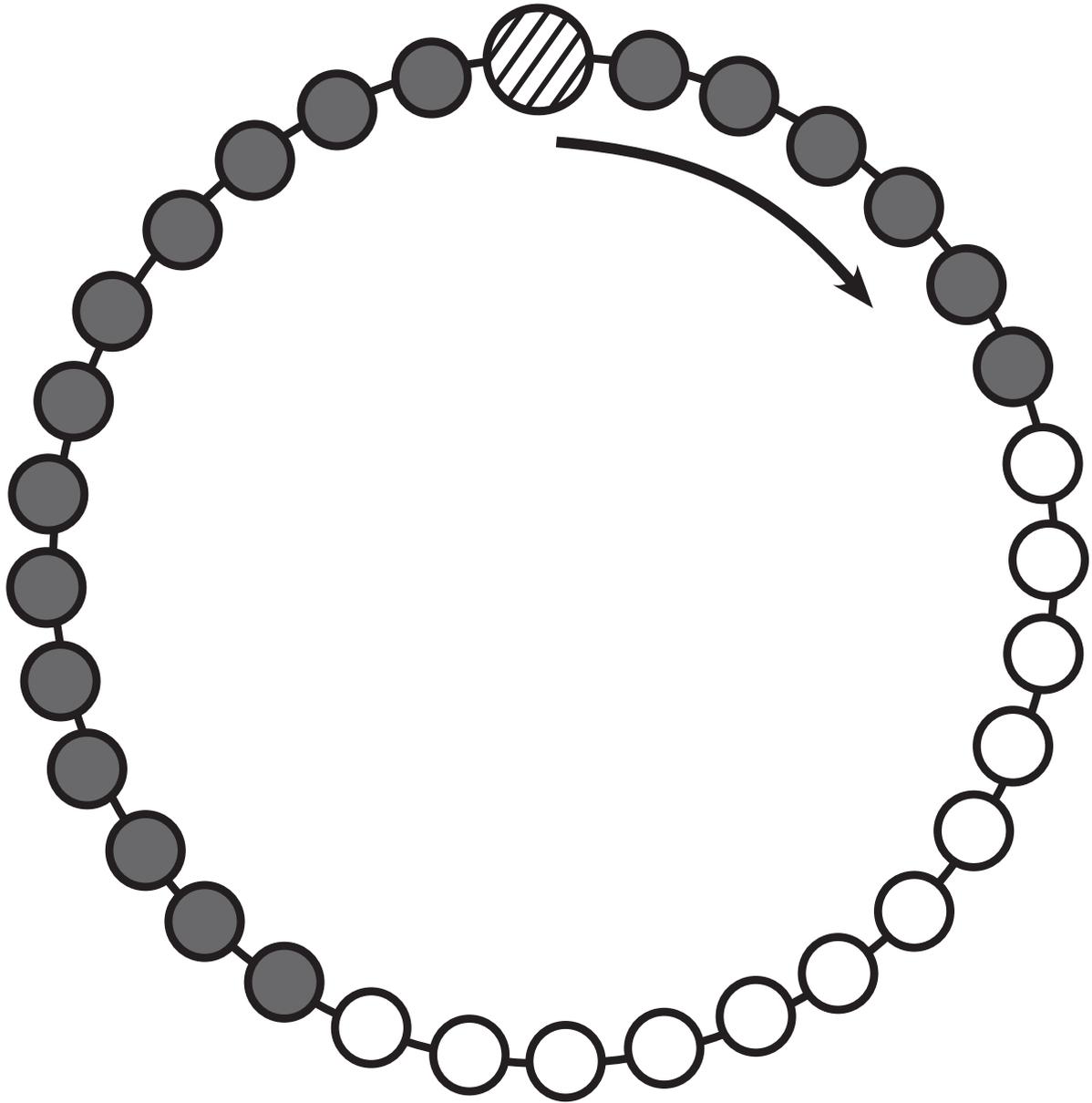
* Dado que el documento está en blanco y negro, tenga en cuenta que la perla roja está representada por una perla rayada en todo el manual.

FOLLETO E:
Cómo dibujar en papel la cadena
para marcar los días fértiles



FOLLETO F:

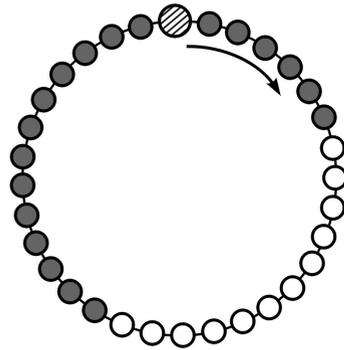
**Cómo dibujar en papel la cadena para marcar los días fértiles:
Clave para las respuestas**



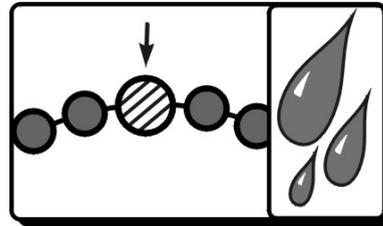
FOLLETO G: Cómo usar la cadena como medio de llevar la cuenta del ciclo menstrual

Esta cadena representa el ciclo menstrual de la mujer. Cada perla es un día del ciclo. La cadena tiene perlas de distintos colores.

La cadena puede ayudar a llevar el control de su ciclo menstrual, saber cuándo espera su regla, y entender los cambios acerca de la fertilidad que ocurren en su cuerpo durante el ciclo menstrual.

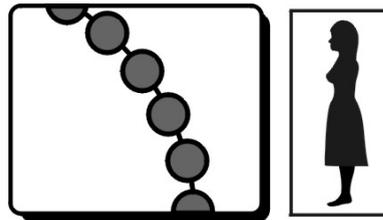


La perla roja marcada representa el primer día de la regla de la mujer.

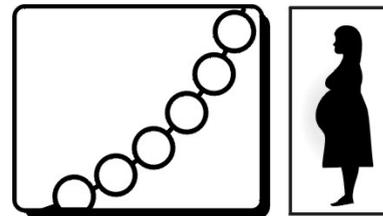


Las perlas oscuras representan los días infértiles.

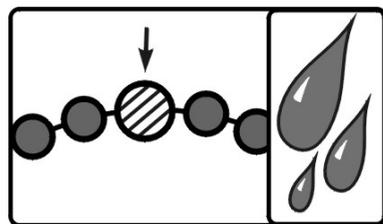
Son los días en que la mujer tiene muy pocas probabilidades de quedar embarazada.



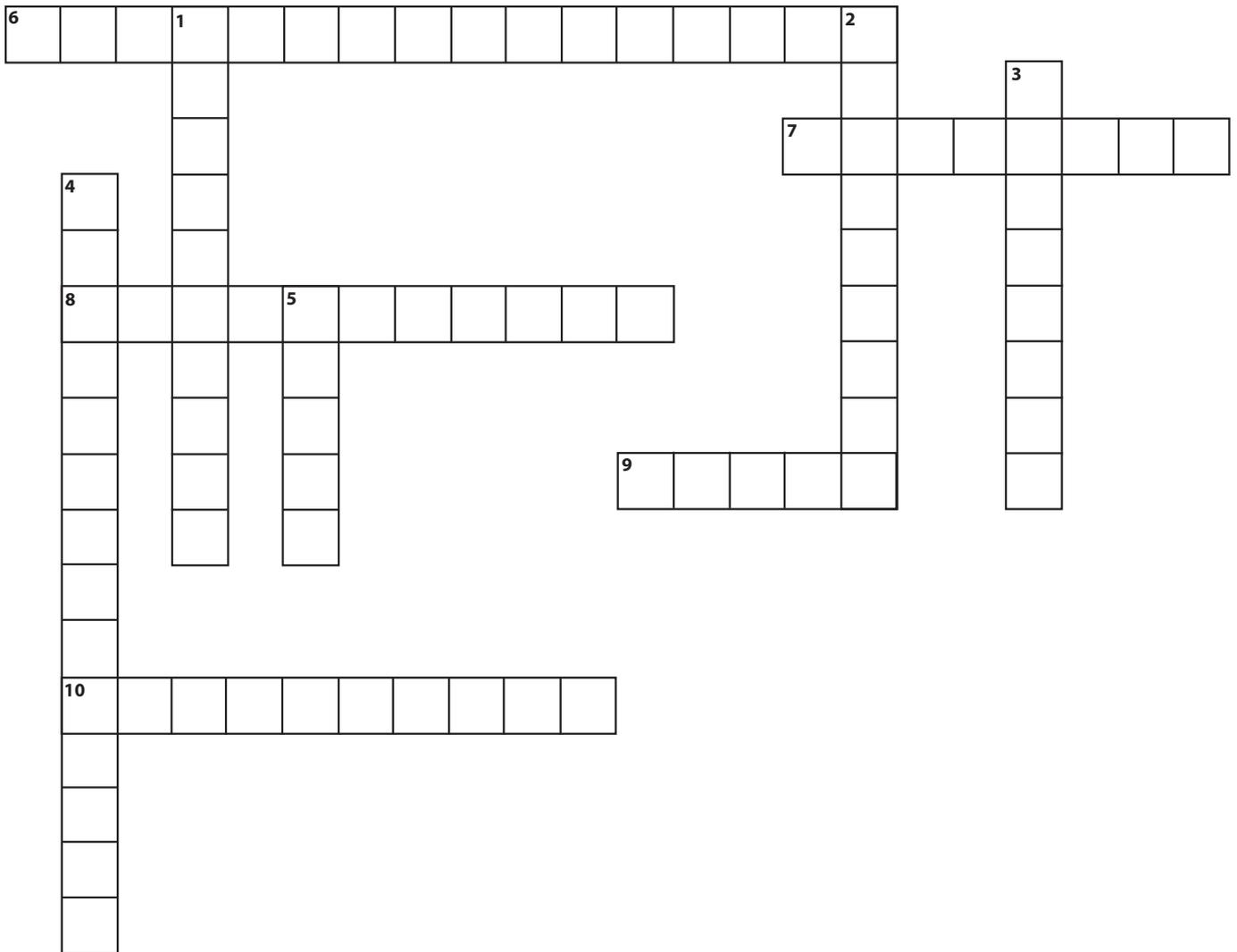
Las perlas blancas o claras representan los días fértiles. Son aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada.



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



FOLLETO H: 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. Órgano sexual interno de la mujer que toma el óvulo de los ovarios para llevarlo hacia el útero
7. Proceso de convertirse en adulto
8. Expulsión del semen por el pene
9. Líquido viscoso que sale del pene durante la eyaculación
10. Órganos sexuales donde se produce el esperma

Sesión 4

Inquietudes con respecto a la fertilidad: Charlas en grupos femeninos y masculinos

Objetivos

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

1. Disipar tres dudas o inquietudes sobre la fertilidad masculina.

Al final de esta sesión, las mujeres podrán hacer lo siguiente:

1. Disipar tres dudas o inquietudes sobre la fertilidad femenina.

Al final de las sesiones, los adolescentes de ambos sexos estarán en condiciones de disipar los mitos y estereotipos de género.



Materiales necesarios

- Tiras de papel o fichas



Antes de comenzar

- Lea minuciosamente toda la **Información clave para la Sesión 1**, la **Sesión 2** y la **Sesión 3**. Modifique con ajustes necesarios.
- Lea cada paso de esta sesión. Piense en la forma en que los llevará a cabo.
- Decida cómo va a enseñar el **Paso 2 para los hombres y mujeres**.
- Lea cuidadosamente las **Notas para el facilitador** sobre la masturbación en el **Paso 2: Me siento bien con mi cuerpo**.
- Si bien no hay pruebas médicas de que la masturbación es “algo malo”, hay muchos mitos que dicen que es dañina 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 comunidad a la que usted pertenece podría tener tabúes con respecto a este tema. Teniendo 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 los **Pasos 1 y 2**, se separará a los niños y las niñas. Lo ideal es que un líder hombre trabaje con los niños y una mujer trabaje con las niñas. Para el **paso 3** se integrará nuevamente a niñas y niños.
- 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 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 hombres y las mujeres hablen de los aspectos relacionados con la pubertad y la 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 niñas van a estar con la Sra. _____ y los niños con el Sr. _____. Las niñas obtendrán información más específica sobre la menstruación y los niños sobre la eyaculación nocturna. Ambos grupos recibirán también información adicional sobre sus cuerpos".



Tiempo

Actividades para niños	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
Paso 3: Mensajes e influencias a edad temprana (niños y niñas juntos en esta actividad)		30
Total de minutos		85

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

Paso 1

Niños: Cómo abordar inquietudes sobre la fertilidad masculina

Discusión en grupo de niños (45 minutos)

Lea cada uno de los siguientes enunciados. Dígales que provienen de niños 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 se identifican con lo que dicen estos niños. Comente que la mayoría de los niños se siente de la misma manera y es por ello por lo 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. Estas pueden referirse a temas de las sesiones anteriores o a otros aspectos relativos a la pubertad y a la 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, contéstela usted.

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. La **Sesión 4** es diferente. Aun cuando los participantes no formulen las siguientes preguntas, usted puede, en función del tiempo que tenga, plantearlas. Se trata de preguntas comunes que hacen los jóvenes y sería ventajoso que 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 la salud, docente o líder religioso puede ofrecerles ayuda. Si encuentra una experiencia de abuso infantil, abuso sexual, incesto o sexo por la fuerza, o bien sospecha 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 profesionales de la salud, director de escuela, maestro, centro para mujeres, líderes religiosos, policía, abogados, etc.



Posibles preguntas y respuestas

P. ¿Tienen los hombres regla o menstruación?

R. Los hombres 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 de poder tener eyaculaciones toda la vida.

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

R. A algunos niños 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 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 esperma, que son una sustancia pastosa y blanquecina. Ayudan al prepucio a retraerse suavemente sobre las glándulas. No obstante, si se acumulan 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 embarazoso la mayoría de la gente ni siquiera nota la erección a menos que se la haga notar.

P. ¿El varón pierde todos sus espermatozoides durante la eyaculación (nocturna o 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. Tú eres el dueño de tu cuerpo y nadie debería tocarlo de una manera que te incomode. Tienes derecho a pedirle a la persona que deje de tocar. Si esto te sucediera, recuerda que no tienes la culpa y deberás hablar con algún adulto de tu 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 desean 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 consentimiento antes de permitir que alguien la toque. Si surgiera la situación en que alguien toca de una manera incorrecta a otra persona sin su consentimiento, esta debe pedir ayuda inmediata. Es importante hablar con un adulto de confianza.

**Ejercicio en grupo
(10 minutos)**

Solicite al grupo que piense en su actividad preferida o en algo que les guste mucho. Pregúnteles a los niños 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. Explore si conocen alguna palabra para describir eso. Si mencionan la masturbación, describa brevemente lo que es y por qué sucede; si no la mencionan, dígalos 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.

Exponga 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 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 sobre la masturbación le servirá para que el tema resulte menos personal. Podría haber otros mitos sobre la masturbación en su cultura. Adapte este ejercicio para incluir cualquier otro mito que exista en su comunidad.

Después de realizar el ejercicio, explique a los participantes qué es la masturbación. Masturbarse es frotarse, acariciarse o estimularse los órganos sexuales (pene, vagina y senos) para obtener placer o expresar sentimientos sexuales. Tanto los hombres como las mujeres pueden calmar sus emociones sexuales y experimentar placer mediante la masturbación. Los varones pueden acariciar repetidamente el pene hasta que eyaculan. Las vaginas de las mujeres se humedecen, se mojan o producen un cosquilleo como resultado de la autoestimulación, y pueden 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 hombres 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 este tema y la aconseje hablar con un líder religioso. Agradézcales por participar con tanto entusiasmo. Dígales que a veces no es fácil hablar sobre sus propios cuerpos, y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Averigüe cuáles son las inquietudes de los jóvenes de su comunidad. Para prepararse, reúna a varios jóvenes y hágales las siguientes preguntas: ¿Qué piensan los adolescentes acerca de la masturbación?

Tenga en cuenta que el Paso 5 es una actividad para niños y niñas juntos. Refiérase al Paso 5 después de las actividades para niños del Paso 1 y 2.

ACTIVIDADES PARA NIÑAS

Paso 3

Niñas: Cómo abordar inquietudes sobre la fertilidad femenina

Discusión en grupo de niñas (45 minutos)

Lea cada uno de los siguientes enunciados. Dígale al grupo 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 me 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 significaba que estaba creciendo”.

Pregunte a las participantes si se identifican con lo que dicen estas niñas. Comente que la mayoría de las niñas se siente de la misma manera y es por ello por lo que 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. Estas pueden referirse a temas de las sesiones anteriores o a otros aspectos relativos a la pubertad y la 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, contestela usted.

Sesión 4

Nota para la facilitadora

Explique que la mayoría de las niñas se hace preguntas y 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.

Como recordará de sesiones anteriores, las **Posibles preguntas y respuestas** son opcionales. Si las participantes formulan esas preguntas, allí tendrá las respuestas. La **Sesión 4** es diferente. Aun 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 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.

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. Las jóvenes se culpan, a veces, si son víctimas de abuso y sienten temor de contarle a alguien. Un adulto de confianza, como por ejemplo el padre o la madre, un profesional de la salud, docente o líder religioso puede ofrecerles ayuda. Si encuentra una experiencia de abuso infantil, abuso sexual, incesto o sexo por la fuerza, o bien sospecha 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 profesionales de la salud, director de escuela, maestro/a, algún centro para mujeres, líderes religiosos, policía, abogados/as, 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 o 13. La mejor manera de saberlo es fijarse en las señales o indicios. Tanto el vello que aparece en las axilas como el flujo blancuzco que sale de la vagina son indicios de que la niña como el resto de sus amigas 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 la 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 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 ciclos 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. Pero suele ser 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 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 periodo menstrual o al iniciarse. La mujer no debe tener miedo alguno de tener su regla. Se trata de un acontecimiento totalmente normal y saludable.

P. ¿Qué hago cuando empiece a menstruar?

R. Si tienes información sobre la menstruación antes de que esta suceda por primera vez, estarás 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 puedes empezar a consultar al respecto.

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

R. Tu eres dueña de tu cuerpo y nadie debe tocarte de una manera que te haga sentir incómoda. Tienes derecho a pedirle a la persona que deje de tocarte. Si esto te sucede, no tienes la culpa y deberás hablar con alguna persona adulta de tu 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 desean 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 no deseen. La persona debe ofrecer su consentimiento antes de permitir que alguien la toque. Si surgiera la situación en que alguien toca de una manera incorrecta a otra persona, esta deberá pedir ayuda inmediata.

Paso 4 Niñas: Me siento bien con mi cuerpo

Ejercicio en grupo de niñas (10 minutos)

Solicite al grupo que piense en su actividad preferida o en algo que les guste mucho. Pregúnteles a las niñas qué sienten al hacer, tener o comer eso. Pídale 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. Explore si conocen alguna palabra para describir eso. Si mencionan la masturbación, describa brevemente lo que es y por qué sucede; y si no la 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 exponer 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.
- Las mujeres que se masturban están obsesionadas con el sexo.
- La masturbación empalidece y usa todos los espermatozoides del hombre.
- La masturbación te debilita y no le permite al hombre tener hijos.
- La masturbación ocasiona la pérdida de interés por el sexo opuesto.

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 qué es

la masturbación. Masturbarse es frotarse, acariciarse o estimularse los órganos sexuales (pene, vagina y senos) para obtener placer o expresar emociones sexuales. Tanto los hombres como las mujeres pueden calmar sus emociones sexuales y experimentar placer mediante la masturbación. La vagina de las mujeres se humedece, se moja o produce un cosquilleo como resultado de la autoestimulación y pueden 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 tienen alguna pregunta sobre la postura sobre la masturbación de su religión, aconseje hablar con su líder religioso.

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

Paso 5

Mensajes e influencias tempranas: mitos y estereotipos de género⁴

Actividad grupal de lluvia de ideas (30 minutos)

Solicíteles a los participantes que piensen mensajes que han recibido de sus padres, maestros/as y otras personas adultas, así como de sus compañeros/as sobre la forma en que hombres y mujeres deben comportarse en relación al placer sexual; en relación al tema del

⁴ Adaptado de "Género y relaciones: una guía de acciones prácticas para gente joven." Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide

embarazo. Pídales que a través de una lluvia de ideas mencionen los mensajes que las niñas reciben. Utilice las siguientes frases para generar ideas y registre las frases en un papelógrafo:

LAS NIÑAS SON...

Las mujeres deberían....

A los hombres les gustan las mujeres que....

Las niñas que...

Lo mejor sería que las mujeres....

Las niñas tienen derecho a....

Ahora siga el mismo procedimiento para las siguientes frases:

LOS NIÑOS SON...

Los hombres deberían...

A las mujeres les gustan los hombres que...

Los niños que....

Sería mejor que los hombres...

Los niños tienen derecho a...

Discuta las diferencias en los mensajes que los niños y las niñas reciben. Pregunte ¿qué mensajes tienen un efecto positivo en su comportamiento y cuáles tienen un efecto negativo? ¿Qué mensajes tienen un efecto positivo en el sexo puesto y cuáles un negativo? ¿Cómo podrían ellos y ellas cambiar los mensajes negativos de manera que puedan tomar decisiones saludables?

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
- Varias hojas de papel para pósteres
- Marcadores



Antes de comenzar

- Lea cuidadosamente la **Información clave para la Sesión 5**.
- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma en que los llevará a cabo.
- 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 atraviesa 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 la **Información clave para 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. Así, 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 al Equipo 1 una pregunta 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 la cara en caso de acné? *(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 correcta es lo que sea más común en su entorno).*
5. ¿Cuál es la mejor manera de lavarse los dientes? *(La respuesta correcta debe apuntar a 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 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. ¿Las mujeres deben lavarse el interior de la vagina con duchas vaginales o hierbas, or colocarse perfume en los genitales? *(No porque les ocasionará sequedad, irritación o infección).*

(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 el 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.** Depende del tipo de cabello y el medio ambiente. Si el cabello y cuero cabelludo se pone graso rápidamente, o bien si nos encontramos en una zona de mucho polvo o si sudamos mucho (por ejemplo, al practicar deportes), entonces podemos lavarnos el cabello todos los días o cada dos o tres días. En cambio, si el cabello y cuero cabelludo tienden a ser secos, entonces está bien hacerlo una vez por semana.
- P. ¿Todos los hombres se afeitan?**
- R.** No. Algunos hombres se dejan crecer la barba o los bigotes. Algunos hombres no se afeitan porque no les crece mucho vello facial.
- P. ¿Está bien apretarse los granitos del acné?**
- R.** Es conveniente no tocar ni apretar los granos porque ello podría ocasionar alguna infección. Además quedan cicatrices.

Información clave para la sesión 5

Llavarse el cuerpo

Si se lava el cuerpo, no solamente se está limpio, sino se que evitan 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. También hay que hacerlo después de ir el 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 en su entorno sea más común 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 hombres 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 la comunidad 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 las piezas dentales. Es conveniente usar pasta dentífrica con fluoruro para fortalecer los dientes.

Ropa interior

Se debe usar ropa interior limpia todos los días para evitar infecciones y mantener pulcros los órganos genitales.

Órganos genitales (hombres)

Es importante lavarse y limpiarse el pene todos los días. Hay que lavarse con agua y jabón todos los días el escroto, y entre el escroto y los muslos, entre las nalgas y el ano. En el caso de niños que no estén circuncidados, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente esta parte. Independientemente de que el niño 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 la salud dé instrucciones para hacerlo. Algunas niñas y mujeres tratan de lavarse dentro de la vagina con jabones fuertes, algunas usan desodorantes, perfumes, hierbas o duchas vaginales para limpiarse la vagina. Pero 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 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 la cantidad de flujo que tenga.



Actividad familiar

Los participantes deben compartir y discutir la información que han aprendido con sus padres, y pedirles sus comentarios y respuestas. Solicítesles que tomen nota de las cosas que podrían hacer difícil que la gente y los jóvenes mantengan una higiene apropiada.

Sesión 6

Repaso

Objetivos

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

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.
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 **Folleto J: La historia de Elena** y **Folleto K: La historia de Federico** (después del **Paso 4**) para cada participante.
- Varias hojas de papel para afiches
- Marcadores



Antes de comenzar

- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma en que los llevará a cabo.
- 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 **Folleto J: La historia de Elena** y **Folleto K: 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
Ejercicio sobre sexualidad	30
Paso 4: La fertilidad y el futuro	30
Total de minutos	120

Paso 1 Repaso sobre la fertilidad

Juego colectivo (20 minutos)

Escriba en tiras de papel o fichas las preguntas que encontrará a continuación 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? *(Es el desprendimiento del recubrimiento interior del útero que se desecha por la vagina y que elimina junto a la sangre, el óvulo que no fue fertilizado).*
3. ¿Qué sucede el primer día del ciclo menstrual de una mujer? *(Empieza a sangrar).*
4. ¿Cuándo termina el ciclo menstrual? *(Un día antes de la siguiente menstruación).*
5. ¿Qué es la ovulación y cuándo ocurre? *(Es la liberación de un óvulo maduro del ovario. Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer).*
6. ¿Puede quedar embarazada una mujer durante todos los días de su ciclo? *(No).*
7. ¿Puede quedar embarazada una mujer la primera vez que tiene relaciones sexuales? *(Sí).*

8. ¿Cuáles son los días fértiles? *(Los días en que la mujer puede quedar embarazada).*
9. ¿Cuáles son los días infértiles? *(Los días en que la mujer no puede quedar embarazada).*
10. Después que empieza la pubertad, ¿es siempre fértil el hombre? *(Sí, puede ser fértil todos los días por el resto de su vida).*
11. ¿Quién empieza antes la pubertad: las niñas o los niños? *(La mayoría de las niñas empieza la pubertad uno o dos años antes que los niños, pero estos a la larga las alcanzan).*
12. ¿Cómo se limpian el pene los varones que no están circuncidados? *(Retraen el prepucio y lo lavan con cuidado).*
13. ¿Dónde se unen el óvulo y el espermatozoide para producir un embarazo? *(En las trompas de Falopio).*
14. ¿Cuál es la función de las secreciones vaginales? *(Ayudan a los espermatozoides a moverse en dirección del útero).*
15. ¿Todos los niños tienen sueños eróticos o eyaculación nocturna? *(No, pero la mayoría sí los tiene y es perfectamente normal).*
16. ¿La mujer tendrá menstruaciones o reglas durante el resto de su vida? *(No, dejará de tenerlas cuando llegue a la menopausia).*
17. ¿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 jóvenes⁵

Actividad 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, e indíqueles que elijan a alguien que tome notas. Distribuya una copia del **Folleto J: La historia de Elena** y el **Folleto K: 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, solicítele al encargado de tomar notas de cada grupo que lea

la versión de la **Historia de Elena** que 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 la sexualidad?
- ¿Actuarían de una manera diferente a la de Elena y Federico? ¿Por qué?

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 uno un juego de fichas con algunas de las siguientes frases escritas.

- 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. Dígales que estas representan lo que sucede en el ciclo menstrual. Pídeles 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.

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 de los participantes. Pídeles 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.

Díales 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 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 como besar o tocar a otra persona, pero, aún no están preparados para manifestar físicamente esos sentimientos.

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 pudieran tener más adelante.

FOLLETO J: La historia de Elena

Completa la historia de Elena llenando los espacios en blanco. Esto no es una prueba, así que no hay que 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 _____

_____.

FOLLETO K: La historia de Federico

Completar la historia de Federico llenando los espacios en blanco. Esto no es una prueba, así que no hay que preocuparse por tener las respuestas "correctas".

Una mañana Federico se despertó y encontró que había tenido su primer sueño húmedo 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 _____

_____.

Por otra parte, Federico se sentía bien de que _____

_____.

Federico pensó mucho en los sueños húmedos 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 _____

_____.

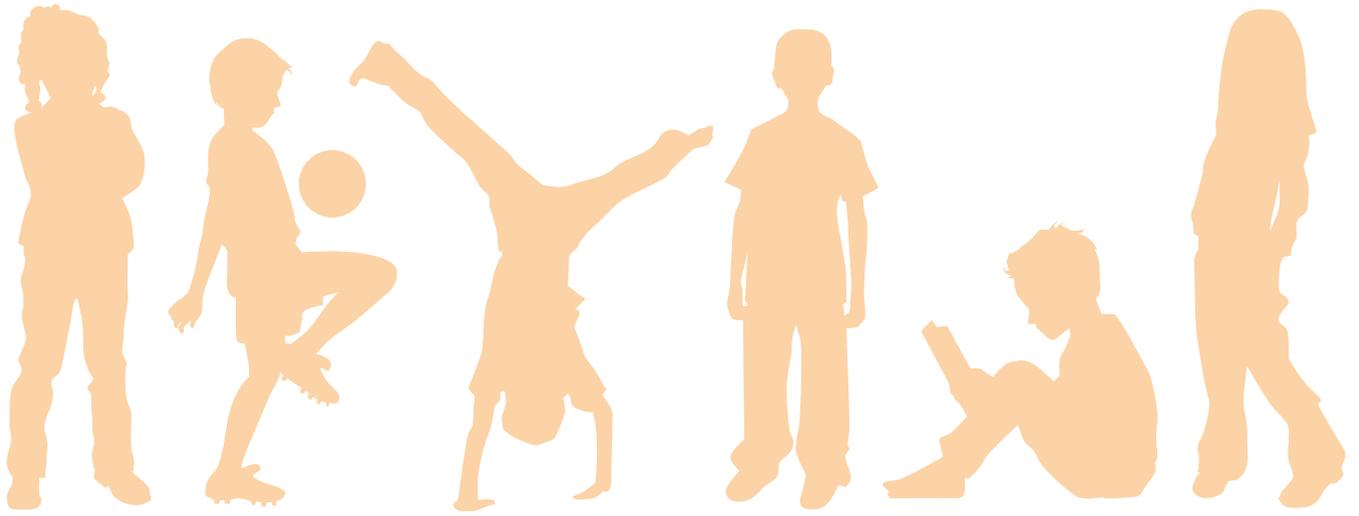
Evaluación: ¿Cuánto sabes?

Se puede utilizar esta evaluación para averiguar cuánto saben los niños y las niñas de lo que han aprendido sobre la fertilidad con el manual. 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 húmedos son comunes entre los niños durante la pubertad.	X	
El semen contiene líquido seminal y espermatozoides.	X	
Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular.		X
Los senos del niño nunca cambian durante la pubertad.		X
Los hombres dejan de eyacular cuando llegan a los 60 años.		X
Durante la pubertad, los hombros del niño se ensanchan y empiezan a crecer.	X	
La circuncisión es una operación que se realiza en hombres solamente.		X
Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por nuevos pensamientos y sentimientos.	X	
En la pubertad, el niño 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 una niña que ya tuvo su regla no le baja al mes siguiente, es posible 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.	X	
Durante la pubertad, el vello crece donde antes no había nada.	X	
Durante la pubertad, los niños y las niñas sufren grandes cambios de altura y peso.	X	
Tener relaciones sexuales y estar enamorado es lo mismo.		X
Es necesario lavarse las partes genitales con agua y jabón para mantener una buena higiene.	X	

Evaluación: ¿Cuánto sabes?

Enunciado	Verdadero	Falso
Los espermatozoides se producen en el pene.		
Los sueños húmedos son comunes entre los niños durante la pubertad.		
El semen contiene líquido seminal y espermatozoides.		
Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular.		
Los senos del niño nunca cambian durante la pubertad.		
Los hombres dejan de eyacular cuando llegan a los 60 años.		
Durante la pubertad, los hombros del niño se ensanchan y empiezan a crecer.		
La circuncisión es una operación que se realiza en hombres solamente.		
Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por nuevos pensamientos y sentimientos.		
En la pubertad, el niño puede convertirse en padre.		
Si una mujer no ha tenido su primera regla para cuando cumple 14 años, algo malo le está sucediendo.		
Si una niña que ya tuvo su regla no le baja al mes siguiente, es posible que esté embarazada.		
La regla o menstruación siempre dura cinco días.		
Todas las mujeres tienen un ciclo menstrual que dura 28 días.		
La eyaculación se produce solamente durante el coito.		
Tanto los hombres como las mujeres se masturban.		
La masturbación puede volver loca a la gente.		
Una jovencita puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.		
La relación sexual o coito es un acto físico en que el hombre introduce el pene en la vagina.		
Durante la pubertad, el vello crece donde antes no había nada.		
Durante la pubertad, los niños y las niñas sufren grandes cambios de altura y peso.		
Tener relaciones sexuales y estar enamorado es lo mismo.		
Es necesario lavarse las partes genitales con agua y jabón para mantener una buena higiene.		



Mi cuerpo está cambiando

Sesión de instrucciones
para padres

Mi cuerpo está cambiando: Sesión de instrucciones para padres

Los padres cumplen una función protectora importante para sus hijos, y los estudios realizados demuestran que al mejorar la comunicación entre ambas partes se puede ayudar a reducir los riesgos sexuales de los adolescentes. Por lo tanto, vale la pena invertir en los padres como componente de los programas destinados a los jóvenes.

Investigaciones realizadas en varios países evidencian que los preadolescentes de ambos sexos desean pedir a sus padres y demás adultos de confianza consejos e información sobre la pubertad, sexualidad y otras cuestiones afines. Se comprobó también que los padres y maestros quieren prestar apoyo a los jóvenes durante la pubertad, pero carecen de conocimientos, se sienten incómodos con el tema y desconcertados por los cambios en las normas relativas al género y la sexualidad, además de no saber cómo modificar sus conductas en vista de las transformaciones que atraviesan los preadolescentes.

Si bien se considera que es mejor para el programa que los padres participen en la comunicación y el apoyo que brindara los jóvenes durante la pubertad, muchos de los proyectos destinados a preadolescentes no se ocupan de incluir a los padres. Por lo tanto, necesario hacer todo lo posible por identificar lugares en los que se reúnan padres para que puedan beneficiarse al participar en sus propias actividades de aprendizaje.

Mi cuerpo está cambiando: instrucciones para los padres fue creado para ayudar a mejorar conocimientos y la facilidad para hablar temas delicados, así como las aptitudes de comunicación de los padres y demás adultos de confianza para que puedan brindar un mayor apoyo a los preadolescentes. El contenido del manual abarca actividades participativas y debates de los mismos temas que se tratan en el *Mi cuerpo está cambiando (2.ª edición)* y analiza más detenidamente aspectos relativos a ambos sexos, la sexualidad y la comunicación entre padres e hijos.

Objetivos

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

1. Identificar tres razones por las que creen que es importante su participación en la educación sexual de sus hijos.
2. Identificar tres maneras en las que pueden participar en la educación sexual de sus hijos.

3. Discutir los principales cambios que atraviesen los niños y las niñas durante la pubertad.
4. Obtener conocimiento de la información básica de la sexualidad masculina y la fertilidad femenina.



Materiales necesarios

- Papel para rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Documentos de trabajo para los participantes:
 1. **Folleto L: Diez trabas para la comunicación eficaz**
 2. **Folleto M: Definiciones de trabas**
 3. **Folleto N: Diez elementos fundamentales para la comunicación eficaz**
 4. **Folleto O: Definiciones de elementos fundamentales**
 5. **Folleto P: Círculos de la sexualidad**
 6. **Folleto Q: Cambios físicos durante la pubertad para hombres y mujeres**
 7. **Folleto R: Desarrollo sexual de hombres y mujeres**
 8. **Folleto S: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual**
 9. **Folleto T: ¿Es usted un padre o una madre a quien se le puede hacer preguntas?**



Antes de comenzar

- Lea cada paso de la sesión. Piense en cómo va a llevar a cabo cada uno de ellos.
- Prepare los materiales para las actividades de los **Pasos 1 al 5**.



Tiempo

Actividad	Minutos
Bienvenida y presentaciones.....	15
Paso 1: Por qué es necesario hablar de esto: Qué sabemos de la participación de los padres.....	15
Paso 2: Mejor comunicación con sus hijos.....	30
Paso 3: Conocimiento y comprensión de la sexualidad y el género	60
Paso 4: Qué cambia durante la pubertad	30
Paso 5: Conocimiento de la fertilidad	60
Paso 6: Resumen y conclusión	30
Total de minutos	240

Bienvenida y presentaciones

Discusión (15 minutos)

Acomode las sillas para los participantes en un amplio círculo. Deles la bienvenida, preséntese y haga que ellos se presenten dando el nombre y apellido, la edad y el sexo del hijo o de la hija que participa en el programa. Pídales que identifiquen algo que quisieran aprender durante la sesión. Aclare a cada participante si se cubrirá o no dicha información en la sesión. De no ser así, sugiéralas hablar con usted más tarde.

Paso 1

Por qué es necesario hablar de esto:

Qué sabemos de la participación de los padres

Ponencia con preguntas y respuestas (15 minutos)

- Rotafolio con tres puntos escritos en él.
 1. Los padres son importantes educadores de sus hijos en muchos sentidos, incluyendo la sexualidad. Les enseñan valores. Les comunican a sus hijos sus expectativas.
 2. A los hijos les importa lo que los padres piensan y creen en lo que dicen.
 3. La única manera en que los hijos pueden saber qué piensan y creen sus padres es hablando con ellos.

Los puntos clave que debe destacar son:

1. Los padres son los principales educadores sexuales de sus hijos. Los programas del tipo de *Mi cuerpo está cambiando* tienen por objeto prestar apoyo a lo que enseñan los padres reforzarlos y aclarar información científica. Sólo los padres pueden enseñar a sus hijos los valores y las expectativas que tienen para ellos en lo relativo a la sexualidad.
2. A los hijos les importa lo que los padres piensan y les creen lo que dicen. Si bien los adolescentes son influenciados por los medios de comunicación y sus pares, recurren a sus padres para que les enseñen qué esperar a medida que van creciendo y cambiando, y qué decisiones esperan que tomen con respecto a la sexualidad y las relaciones sexuales.
3. Los hijos que tienen claro las decisiones respecto de la sexualidad que sus padres esperan que tomen tienen más probabilidades de tomar tales decisiones.
4. La única manera de saber lo que ellos como padres creen es hablando con sus hijos de todos estos temas.

5. ***Mi cuerpo está cambiando*** tiene actividades y tareas para el hogar que los padres tienen que realizar con sus hijos. Estas actividades ayudarán a los padres a aclarar con sus hijos lo que aquellos consideran que está bien y qué decisiones esperan que sus hijos tomen a medida que vayan creciendo y transformándose en mujeres y hombres jóvenes.

Material de consulta para el facilitador: **Folleto T: “¿Es usted un padre o una madre quien se le puede hacer preguntas?”**, de Advocates for Youth, que se encuentra en la última sesión.

Paso 2 **Mejor comunicación con sus hijos**

Debate de grupo sobre la comunicación entre padres e hijos (30 minutos)

- Rotafolio o diapositiva con la definición de **Trabas para la comunicación**.
- Juego de fichas
 1. 10 fichas blancas, cada una con una “traba”
 2. 10 fichas azules, cada una con la respuesta correspondiente a un “elemento fundamental”
- **Folleto L: Diez trabas para la comunicación eficaz**
- **Folleto M: Definiciones de trabas**
- **Folleto N: Diez elementos fundamentales para la comunicación eficaz**
- **Folleto O: Definiciones de elementos fundamentales**

Nota para el facilitador

En los cuadros que figuran al final de este paso hay algunas situaciones que ilustran la Trabas y los Elementos fundamentales para lograr una comunicación eficaz. Las situaciones o las declaraciones de un hijo o hija aparecen a la izquierda. Las posibles respuestas de un adulto aparecen a la derecha. Estos cuadros con las Trabas y los Elementos fundamentales se convierten en una actividad de debate al hacer una ficha de cada una de las respuestas y distribuirlas entre los participantes.

Trabas y elementos fundamentales para lograr una comunicación eficaz

Explique que va a pedir a los padres que participen en una discusión de las formas más comunes en que nuestras palabras, el tono de nuestra voz y la manera en que nos acercamos a alguien físicamente pueden cerrar la puerta para que haya comunicación (Trabas) o bien contribuir y dar lugar a una buena comunicación llena de respeto (Elementos fundamentales). La comunicación verbal son las palabras que usamos;

la comunicación no verbal se refiera a la forma en que decimos las palabras (nuestro tono, emociones y lenguaje corporal).

Trabas para la comunicación eficaz (10 minutos)

Muestre la diapositiva o el gráfico con las **Definiciones de las trabas**.

Distribuya una de las fichas blancas de Trabas a cada uno de los participantes. Si no tiene diez participantes, indique a algunos de ellos que tomen dos fichas. Si tiene más de diez, algunos no van a recibir ficha. Asegúrese de que quienes no reciban una ficha de las Trabas, reciba una de los Elementos fundamentales.

Empezando con las Trabas, la persona que tenga la ficha, leerá una situación o descripción que aparezca a la izquierda del cuadro que figura a continuación. Al participante que tenga la correspondiente respuesta numerada se le perderá que lea con firmeza, como lo haría un padre o adulto en esa situación. Demuestre brevemente cómo desea que los participantes realicen este ejercicio.

Haciendo referencia a la diapositiva o gráfico con las definiciones, explique muy brevemente cómo se llama esta Traba y lo que significa.

Si el tiempo lo permite, puede optar por representar los roles en algunas situaciones. Indique a los participantes que les va a dar un documento de trabajo con todas las situaciones o descripciones y las respuestas para que se lleven a sus casas. Las Trabas, por lo general, implican abrir un juicio, criticar o exigir, como las frases “debieras...”, “sería mejor que...” y “eres tonto”.

Puede finalizar el ejercicio pidiéndole al grupo que hable de lo que sintió cuando se leyó la respuesta del adulto (por ejemplo, ofendidos, enojados, discriminados, menospreciados y desatendidos, entre otras). O bien, puede pedir a los participantes que compartan ejemplos de situaciones en las que hayan vivido la experiencia de estas Trabas.

Elementos fundamentales para la comunicación eficaz (10 minutos)

Distribuya una de las fichas azules de Elementos fundamentales a cada uno de los participantes. Utilice el mismo procedimiento que usó en el ejercicio de las trabas. No se olvide de mostrar la diapositiva o el gráfico con las Definiciones de los elementos fundamentales.

Finalice el ejercicio con un debate como lo hizo con el ejercicio de las Trabas. Pida al grupo que exprese sus sentimientos cuando se leyó la respuesta del adulto. Diga que los “Elementos fundamentales” ayudan a la gente a sentirse valorada, escuchada, comprendida, respetada y querida. Destaque que hay que resaltar uno de los “Elementos

fundamentales”: escuchar con atención y en especial de manera reflexiva, porque se trata del pilar de toda comunicación eficaz.

Repase las situaciones de los “Elementos fundamentales” mostrando los “Diez Elementos fundamentales para lograr una comunicación eficaz” (en una diapositiva o gráfico).

Si dispone de tiempo, pida a los participantes que elaboren respuestas con “Elementos fundamentales” para las situaciones en que existen “Trabas”. Puede indicarles a los participantes que se formen en parejas. Pida a un participante que lea la situación en que haya una “Traba” y al otro participante que dé la respuesta del “Elemento fundamental”, o bien puede pedir individualmente a los participantes que lean las situaciones y luego inviten a cualquier otra persona del grupo a ofrecer una respuesta a la “Traba” indicada.

Distribuya:

Folleto L: Diez trabas para la comunicación eficaz

Folleto M: Definiciones de Trabas

Folleto N: Diez elementos fundamentales para la comunicación eficaz,

Folleto O: Definiciones de elementos fundamentales, y resuma este debate con los siguientes puntos clave.

- Las aptitudes para lograr una buena comunicación eficaz pueden aprenderse.
- Los jóvenes merecen aprender a comunicarse de adultos que sean honestos, respetuosos y cariñosos.
- Nadie es perfecto. Todos perdemos la paciencia en algún momento y hacemos cosas que luego lamentamos. Pero podemos decir que lo sentimos y usar los “Elementos fundamentales” para fortalecer nuestras relaciones.

Recoja las fichas y vuelva a ponerlas en el cuaderno.

FOLLETO L: Diez trabas para la comunicación eficaz

Situaciones	Respuestas de los adultos (en las fichas blancas)
S-1. Mamá, no sé que hacer con todas las clases que tengo este año. Es bien difícil tener tantos cursos extra que cumplir.	R-1. Debes tomar todos los cursos de matemáticas y ciencias que ofrezcan. Tienes que darte cuenta lo importante que es eso.
S-2. Papá, ese niño me acaba de quitar mi camión.	R-2. Es tu problema. Solúcionalo.
S-3. Mamá, se acaba de caer el frasco de goma al piso.	R-3. ¡Fíjate lo que has hecho! Has ensuciado el piso. Eres descuidada e irresponsable.
S-4. Su hijo de 8 años se vistió para ir a la iglesia con su camisa más vieja, la que tiene las mangas rotas, y unos pantalones sucios, en vez de ponerse la ropa que normalmente usa para los días domingo.	R-4. ¡Sólo alguien tonto o loco se vestiría así para ir a la iglesia!"
S-5. Papá, no es mi culpa, mi maestra de matemáticas no me quiere.	R-5. Te voy a contar lo que es mi jefe. ¡Tú crees que estás en problemas!
S-6. Voy a ir a ver a mi amigo esta tarde, mamá.	R-6. No, no vas a ir. Vas a quedarte en casa a estudiar. Vas a dedicarte a levantar tus notas.
S-7. Pero, papá, es la última oportunidad que tengo de ver las fiestas del pueblo, y no las he visto todavía.	R-7. Si no estudias, no vas a poder usar el carro este fin de semana.
S-8. Mamá, tengo que saber si voy a poder participar en las actividades escolares que están previstas para el fin de semana.	R-8. Vamos a ver, tengo que pensarlo.
S-9. Voy a hacer mis tareas domésticas más tarde, papá.	R-9. No te lo voy a decir de nuevo. Ya te lo he dicho diez veces. ¡Ya mismo!
S-10. Su hijo(a) vuelve de la escuela, cierra la puerta de un golpe, se va a su habitación sin saludarlo(a), arroja su uniforme escolar en el piso y da un puntapié a la cómoda/armario.	R-10. Usted frunce el ceño, se cruza de brazos, tamborilea con el pie y se para frente a su hijo(a).

FOLLETO M:
Definiciones de trabas para la comunicación eficaz

Verbal		Ejemplos
S-1. Juzgar	Abrir juicio.	Tú debieras (deberías)...
Tendrías que...	No dar apoyo.	It's your problem, not mine.
S-2. Rechazar	No prestar apoyo.	Es tu problema, no el mío.
S-3. Culpar/criticar	Culpar a la otra persona.	Es tu culpa.
S-4. Catalogar	Poner calificativos o apelativos que sean negativos.	Solamente un tonto lo haría de esa manera.
S-5. Transferir	No prestar atención e irrumpir con los problemas propios.	Déjame que te cuente lo que me sucedió a mí.
S-6. Ordenar	Dar soluciones sin opciones.	Tienes que hacer esto.
S-7. Amenazar/sobornar	Usar amenazas o sobornos para intentar que alguien haga algo.	Si no haces lo que yo quiero... Si haces lo que yo te digo, voy a hacer esto por ti.
S-8. Hablar sin decir nada	No ser claro ni congruente al establecer límites.	Bueno, a lo mejor... Vamos a ver... Voy a pensarlo...
S-9. Fastidiar	Repetir órdenes o pedidos de una manera persistente.	Te lo he dicho miles de veces... ¿Cuántas veces tengo que pedirte que... ?
No verbal		Ejemplos
S-10. Actuación	Usar lenguaje corporal que envíe mensajes negativos o que transmita rechazo; recurrir al abuso físico.	Cruzar los brazos; no mirar a los ojos a quien habla; retirarse del lugar; tamborilear los dedos o golpear el piso con los pies; apuntar con el dedo en la cara; pegar; patear

FOLLETO N: Diez elementos fundamentales para la comunicación eficaz

Situaciones	Respuestas de los adultos (en las fichas azules)
S-1. Papá, ha sido un día tremendo. Totalmente horrible, hice todo mal.	R-1. ¿Te gustaría contarme todo lo que te sucedió? Te voy a escuchar con atención.
S-2. Mira lo que hice con mis piezas de madera, piedras y palos.	R-2. Trabajaste mucho tiempo para construir tu máquina y fíjate cómo usaste todo el material.
S-3. Te odio.	R-3. Te quiero y me entristece mucho cuando me dices eso.
S-4. Mamá, no sé qué hacer. Él me dice que va a cortar conmigo si yo no me acuesto con él.	R-4. ¿Qué puedo hacer para ayudarte con esta decisión tan difícil?
S-5. No puedo creer que el maestro me puso una mala nota en la monografía. Me esforcé mucho e hice todo lo que él me dijo que hiciera.	R-5. Pareciera que te sientes muy frustrado y desilusionado. ¿Es así? ¿Te gustaría hablar de lo que sientes?
S-6. Ella es una buena persona. Es muy cuidadosa, responsable y se porta bien. ¿Puedo ir con ella al lago?	R-6. Sé que puedo confiar en ti y que tienes buen criterio.
S-7. Papá, mírame, mírame. Nadé hasta el otro lado de la piscina.	R-7. Eres tan buen nadador y sabes cómo no correr riesgos en el agua.
S-8. No vas a creer lo que me dijo y me hizo. ¡Nunca más voy a ser su amiga!	R-8. Pareciera que estás muy enojada con ella. ¿Es así? ¿Te gustaría hablar de lo que sientes?
S-9. Lo odio. Es tan tonto. No me importaría no volver a jugar nunca más con él.	R-9. ¿Me puedes contar más de lo que sucedió con él?
S-10. Su hijo(a) vuelve de la escuela, cierra la puerta de un golpe, se va a su habitación sin saludarlo(a), arroja su uniforme escolar en el piso y da un puntapié a la cómoda/armario.	R-10. Se sienta al lado de su hijo(a), toma su mano, lo(a) mira a los ojos y luego le dice que le gustaría saber por qué está tan enojado(a).

FOLLETO O:
Definiciones de elementos fundamentales
para la comunicación eficaz

Verbal		Ejemplos
S-1. Escuchar con atención	Concentrarse en el presente; no mencionar problemas o errores anteriores; crear la sensación de seguridad para expresar cualquier cosa.	Siento que en este momento necesitas que tan solo te escuche con atención.
S-2. Elogiar	Premiar con frecuencia y cuando se merece; reconocer los esfuerzos en vez del producto o resultado final.	Trabajaste tanto y durante tanto tiempo para este proyecto.
S-3. Sentimientos	Compartir lo que uno siente, por ejemplo enojo, alegría y frustración; usar frases que empiecen con "yo"	Yo siento o creo que... Yo me enojo tanto cuando tú... Yo te quiero.
S-4. Respeto	Dejar que otros tomen decisiones; evitar juzgar y aconsejar, tratar de ayudarlo(a) a tomar sus propias decisiones.	Eso es decisión tuya. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
S-5. Escuchar con atención	Identificar el sentimiento así como el contenido y pedir a la persona que lo confirme.	Pareciera que te sientes muy frustrado(a) por el cambio de clase. ¿Es así?
S-6. Confianza	Ser congruente: hacer preguntas o pedir comentarios y entender que los jóvenes tienen que aprender a su manera aun cuando cometan errores.	Sé que lo vas a pensar mucho y a actuar de una manera responsable.
S-7. Afirmación	Tratar de buscar la forma positiva de expresar algo.	Eres tan competente. Me siento feliz cuando tú...
S-8. Escuchar de manera reflexiva	Reflejar lo que dice la otra persona; expresar lo mismo en otras palabras para demostrar que se escuchó lo que dijo	Suenas enojado(a) por la respuesta de tu amigo(a). ¿Es así?
S-9. Aclarar	Pedir más información cuando uno no se siente seguro.	¿Me podrías contar algo más de la pelea que tuviste con tu amigo(a)?
No verbal		Ejemplos
S-10. Actuación	Encontrar medios físicos de demostrar cariño, preocupación y atención.	Mirar a los ojos y tocar cuando corresponda; abrazar o quedarse bien cerca de la persona.

Ser hombre o mujer: ¿Qué nos define?⁶ (20 minutos)



Materiales necesarios

- Rotafolio con dos columnas, una que diga “Mujeres” y la otra, “Hombres”

Pregunte a los participantes: “¿Cuáles son las características de las mujeres y los hombres?”. Invítelos a dar respuestas rápidamente, una tras otra (todas las respuestas correspondientes a las mujeres primero, luego todas las de los hombres), sin pensar demasiado en las respuestas. Liste las respuestas en la columna correspondiente.

Una vez finalizado el cuadro, tache la palabra “Mujeres” y reemplácela por “Hombres” y luego tache “Hombres” y sustitúyala por “Mujeres”.

A continuación, pregunte al grupo qué características no podrían ser posibles en cualquier sociedad, por ejemplo, solo tendrá que subrayar “procrear”, “amamantar” y “paternidad” como características que responden a causas biológicas.

Ya puede dirigir una discusión de los roles que la sociedad espera que cumplan los hombres y las mujeres (roles según el género) y explicar la diferencia entre “sexo” y “género”. Pregunte a los participantes lo que tienen en común los roles del género (no tienen causas biológicas sino culturales). Ayude al grupo a identificar la forma en que dichos roles han cambiado con el transcurso del tiempo en su familia/comunidad/cultura/país. Resalte a los padres que los conceptos de cambios en los roles de ambos sexos serán tratados en *Mi cuerpo está cambiando* para ayudarles a preparar a sus hijas e hijos para confrontar el mundo cambiante en el que están creciendo.

Círculos de la sexualidad⁷ (40 minutos)



Materiales necesarios

- 4-6 hojas de rotafolio (la cantidad dependerá del número de participantes).

Divida al grupo en grupos más pequeños de 4-6 participantes cada

6 Este ejercicio se adaptó de *Workshop on Gender, Health and Development: Facilitator's Guide*. Washington, D.C. PAHO. 1997.

7 Este ejercicio se adaptó de *Advocates for Youth Circles of Sexuality Exercise and ISOFI Toolkit: Tools for Learning and Action on Gender and Sexuality*

uno) preparadas por adelantado con el diagrama de **“Círculos de la Sexualidad”** (cinco círculos con títulos en ellos, como en **Folleto P**).

- **El Folleto P: “Círculos de la sexualidad”** para cada participante.

Explique a los participantes que en el temario de **“Mi cuerpo está cambiando”** se habla de la sexualidad en un sentido más general cuya definición es amplia y abarca mucho más que simplemente “sexo”. Explíqueles que van a participar en un ejercicio para analizar el sentido amplio de la sexualidad.

Pida a los participantes que nombren todos los términos o las palabras que se les ocurra que puedan estar relacionadas con la sexualidad. Anote todas las palabras en un papel de rotafolio, sin ningún tipo de cambio o corrección, tratando de indagar aquellas áreas que pudieran haberse pasado por alto.

Haga preguntas para obtener aquellas palabras que falten: ¿Alguna asociación positiva? ¿De qué parte de la sexualidad la sociedad prefiere no hablar abiertamente? Trate de sacar a luz aquellos aspectos ocultos de la sexualidad. ¿Cuáles son algunas de las consecuencias o situaciones negativas que se relacionan con la sexualidad?

Divide los participantes en grupos de 4 -6 y dé a cada grupo una hoja de los Círculos de la Sexualidad. En un documento limpio, pida al grupo que escriba las palabras de la sesión de lluvia de ideas en el círculo correspondiente, señalando que algunas palabras pueden encajar en más de un lugar.

Vuelva a reunir a todos en un solo grupo y muestre todas las hojas de los Círculos. A continuación, dirija un debate en el que se tratarán las siguientes preguntas:

1. ¿Hay algún círculo que no tenga nada escrito en él? ¿Cómo nos sentimos, en nuestro carácter de padres, con respecto a tratar estos aspectos de la sexualidad?
2. ¿Hay algún círculo que tenga muchas palabras en él? ¿Cómo nos sentimos, en nuestro carácter de padres, con respecto a tratar estos aspectos de la sexualidad?
3. ¿Hay algún círculo que piensen que no deba tratarse con los hijos de 10 a 14 años? ¿Por qué sí o por qué no?
4. ¿Hay algún círculo que consideren que es especialmente importante y que debe tratarse con los hijos de 10 a 14 años? ¿Por qué sí o por qué no?

A continuación aparecen algunos ejemplos de los términos/palabras que surgieron en talleres anteriores (sin ningún orden en particular).

Besar	Abrazar	Anticonceptivos	Imagen física
Masajes	Acoso sexual	Necesidad de tener contacto físico	Impotencia
Acariciarse	Mostrar cariño	Querer/gustar	Pornografía
Infertilidad	Aborto	Esperma o espermatozoide	Bisexual
VIH	Agresión durante una salida	Autoestima	Sexo anal
Tocarse	Masturbación	Orgasmo	Comunicación
Fantasia	Pasión	Atracción sexual	Vulnerabilidad emocional
Compartir	ITS	Coito interrumpido	Coqueteo
Espaciamiento de los nacimientos	Ovarios	Quedar embarazada	Incesto
Violación	Mutilaciones Genitales Femeninas (MGF)	Lesbiana, homosexual (gay)	Embarazo no deseado

Distribuya el **Folleto P: Círculos de la sexualidad** al fin de la actividad.

- Prepare tres hojas de papel de rotafolio con los siguientes títulos: “Cambios del cuerpo”, “Cambios en los sentimientos”, “Cambios en las relaciones”. Haga tres columnas en cada hoja: “Mujeres”, “Hombres”, “Ambos”
- **Folleto T: “¿Es usted un padre o una madre a quien se le puede hacer preguntas?”**

Pida a los participantes que piensen en algún momento en el que hayan hablado con sus hijos del paso de la niñez a la adolescencia. Empiece dando el siguiente ejemplo (siéntase libre de usar algún ejemplo que provenga de su propia experiencia o que sea más adecuado para el contexto, la cultura o comunidad con la que esté trabajando):

“Mi hija se puso un suéter que estaba cubierto con polvo. Me puse a sacarle el polvo con un paño húmedo y cuando pasé por el pecho, dijo “¡Ay!”, Ni me había dado cuenta de que le estaban creciendo los pechos y le dije: ‘Te duelen los pechos porque estás creciendo y a travesando los cambios que te van a convertir mujer. Eso es tan solo el comienzo de muchos cambios.’”

Después de dar su ejemplo, anótelo en donde corresponda (así usa el ejemplo anterior, anótelo en el cuadro correspondiente a “Cambios del cuerpo” en la columna “Mujeres”). A continuación recorra el círculo y pida un ejemplo a cada participante, indicándole que mencione las circunstancias y el contenido del que habló con su hijo o hija. Cuando todos hayan dado algún ejemplo, pregunte al grupo si hay algún otro cambio que hayan observado en sus hijos, que recuerden de sus hijos más grandes o de su propia pubertad.

Después de completar las listas, reparta los **Folleto de la Pubertad (Folleto Q y R)** para afianzar la información que abarcó este ejercicio. Indique a los padres que repasen el material que les entregó e invítelos a hacer toda pregunta que pudieran tener con respecto a su contenido.

Una vez finalizado este intercambio, pregúnteles de qué manera alientan a sus hijos a hacerles preguntas. Distribuya el **Folleto T: “¿Es usted un padre o una madre a quien se le puede hacer preguntas?”** y repase el contenido. Invite a los padres a hacerle todas las preguntas que tengan.

Paso 5 Introducción al conocimiento de la fertilidad

Actividad de grupo (60 minutos)

Va a utilizar algunas de las actividades de *Mi cuerpo está cambiando* para jóvenes con el fin de presentar el conocimiento de la fertilidad a los padres. Siga las instrucciones que aparecen en los **Pasos 1, 2 y 3** de la **Sesión 2** y los **Pasos 3 y 4** de la **Sesión 3** del manual *También* siga las instrucciones del manual para los materiales, la preparación y las indicaciones para las actividades. Puede usar el **Folleto 5: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual** para apoyar estas actividades.

Explique a los padres que el conocimiento de la fertilidad es la base fundamental del control de la fertilidad. A medida que sus hijos crezcan y maduren, es importante que ellos comprendan cuáles son los procesos de sus propios cuerpos y del sexo opuesto. Dígales que dado que su participación es esencial para la comprensión de sus hijos, las actividades en las que van a participar ese día son iguales a las que se harán con sus hijos.

Invítelos a participar activamente, asegurándoles que hasta nosotros, como adultos, no siempre comprendemos plenamente cómo funcionan nuestros cuerpos o los de otros. Al desarrollar este tipo de conocimiento, los padres pueden ayudar a sus hijos a comprender mejor estos aspectos.

Paso 6 Resumen y conclusión

(30 minutos)

Repase brevemente los temas principales de la sesión primaria. Pida a los participantes que analicen la capacitación que acaban de recibir y que compartan sus pensamientos. ¿Qué aprendieron? ¿Qué información los sorprendió? ¿Qué les gustó y qué no les gustó de las sesiones?

Una vez finalizada esta discusión, pregunte a los padres qué les preocupa de ese momento en lo que respecta a la comunicación con sus hijos y al hecho de prestarles apoyo durante la pubertad. Pida a la gente que hable de lo que tenga intenciones de hacer para alentar a sus hijos a hacer preguntas.

Como esta sesión es la última, agradezca a los participantes por participar.

FOLLETO P: Círculos de la sexualidad

Sensualidad

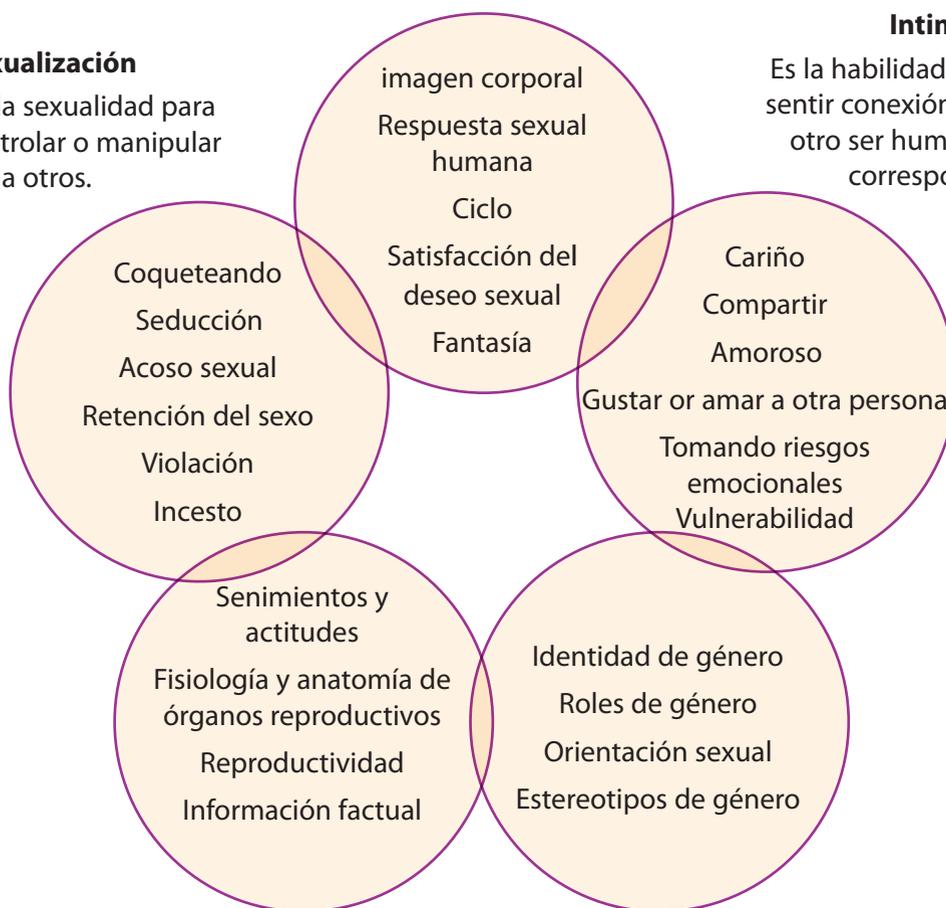
Conocer, aceptar y sentirse cómodo con el cuerpo que uno tiene; sentir placer fisiológico y psicológico respecto del cuerpo de uno y de los cuerpos de los demás; conocer y disfrutar el mundo según se lo perciba por intermedio de los cinco sentidos: tacto, gusto, olfato, visión y audición.

Intimidad

Es la habilidad y necesidad de sentir conexión emocional con otro ser humano y sentirse correspondido/a.

Sexualización

El uso de la sexualidad para influir, controlar o manipular a otros.



La salud sexual y la reproducción

Actitudes y comportamientos relacionados a la capacidad de procrear, el cuidado y mantenimiento los órganos reproductivos, y consecuencias de la conducta sexual en la salud.

Identidad sexual

Una sensación de quien uno es sexualmente incluyendo un sentido de masculinidad o feminidad.

FOLLETO Q: Cambios físicos durante la pubertad para hombres y mujeres

Adaptado de: <http://www.4parents.gov/sexdevt/index.html> (Physical changes during puberty for boys; Physical changes during puberty for girls; Sexual Development of Boys and Sexual Development of Girls)

CAMBIOS FÍSICOS DURANTE LA PUBERTAD

HOMBRES	MUJERES
• Aumento de altura y peso.	• Desarrollo de los senos.
• Crece vello en el pubis, debajo de los brazos y en la cara, y se vuelve más espeso en las piernas.	• Aumento de altura y peso.
• Los músculos se ponen más duros.	• Las caderas y la cintura tienen una mejor definición.
• Las cuerdas vocales se ponen más gruesas y largas: las voces de los niños se ponen más profundas.	• Puede haber cambios de humor.
• El cuerpo desarrolla una mayor cantidad de células rojas.	• Crece vello en el pubis, debajo de los brazos y se vuelve más espeso en los brazos y las piernas.
• Las glándulas sudoríparas y sebáceas se vuelven más activas y cambia el olor corporal.	• Los músculos se ponen más duros.
• Puede aparecer el acné.	• Las cuerdas vocales se ponen más gruesas y largas.
• Algunos varones desarrollan pequeños tejidos mamaros temporales.	• Las glándulas sudoríparas y sebáceas se vuelven más activas y cambia el olor corporal.
• El sistema reproductor empieza a funcionar.	• Puede aparecer el acné.
	• El sistema reproductor madura.

FOLLETO R: Desarrollo sexual de los hombres

El niño pasa por cinco etapas de desarrollo durante la pubertad. Los hombres, por lo general, empiezan a mostrar los cambios físicos de la pubertad entre los 11 y 14 años, lo que es un poco posterior a la edad en que las mujeres se convierten en púberes. La hormona sexual masculina llamada testosterona y otras hormonas causan los cambios físicos. A continuación se detallan las cinco etapas y lo que sucede en cada una de ellas:

Etapa 1	Etapa 2
<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar a los 9 años y continuar hasta los 14.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay signos de desarrollo físico pero comienza la producción de hormonas. 	<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 11 y 13 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento rápido de altura y peso. • Los testículos se agrandan y el escroto está más bajo. • El color del escroto se oscurece. • Empieza a crecer un vello fino en la base del pene. • Es probable que empiece a crecer vello en las piernas y las axilas.
Etapa 3	Etapa 4
<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 12 y 14 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pene, el escroto y los testículos crecen. • El vello púbico se oscurece y se pone más grueso y enrulado (crespo). • Se agrandan los músculos y los hombros se ponen más anchos. • Las glándulas sudoríparas y sebáceas se vuelven más activas, lo que puede producir acné. • Es probable que comience la producción de semen o esperma. • Es probable que empiece a haber inflamación o sensibilidad temporal alrededor de los pezones. • Prosigue el aumento de altura y peso. • Continúa el crecimiento del vello en las piernas y las axilas. 	<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 13 y 16 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por lo general ya ha iniciado la producción de semen. • Aumenta el tamaño de la prominencia laríngea (“nuez” o “manzana de Adán”). Las cuerdas vocales se alargan y se vuelven más gruesas, y la voz comienza a quebrarse para luego tornarse más grave. • Prosigue el aumento de altura y peso. • El pene y los testículos siguen creciendo. • El vello púbico aumenta en cantidad y se pone más oscuro, grueso y enrulado (crespo).
Etapa 5	
<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 14 y 18 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienza a crecer el vello facial. • Puede empezar a crecer vello en el pecho (no todos los hombres tienen mucho vello en el pecho). • Se llega a la altura adulta. • Tanto el pene como los testículos alcanzan el tamaño que tendrán durante toda la adultez. • El vello púbico, así como el de las axilas y piernas ya tienen el color, la textura y distribución que tendrán durante toda la adultez. • La apariencia general es la de un joven hombre adulto. 	

FOLLETO R: (continuación): Desarrollo sexual de las mujeres

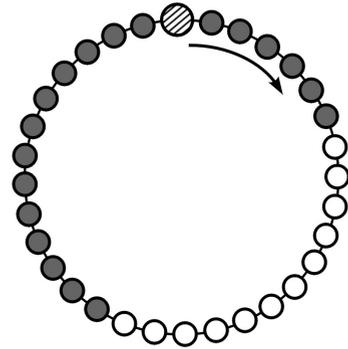
La mujer pasa por cinco etapas de desarrollo durante la pubertad. Por lo general, empieza a mostrar los cambios físicos de la pubertad entre los 9 y 13 años, lo que es un poco antes de la edad en que los niños se convierten en púberes. La hormona sexual femenina llamada estrógeno y otras hormonas causan los cambios físicos. Muchas mujeres ya están plenamente desarrolladas a los 16 años. Algunas seguirán su desarrollo hasta los 18 años. A continuación se detallan las cinco etapas y lo que sucede en cada una de ellas:

Etapa 1	Etapa 2
<p style="text-align: center;">Edad: Entre los 8 y 12 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay signos visibles de desarrollo físico. Pero los ovarios se agrandan y comienza la producción de hormonas. 	<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 8 y 14 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento rápido de altura y peso. • Empieza a crecer vello en el pubis y las axilas. • Aparece el botón mamario; se elevan los pezones y toda esta área se torna más sensible. • Las glándulas sudoríparas y sebáceas se vuelven más activas, lo que puede producir acné.
Etapa 3	Etapa 4
<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 9 y 15 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los pechos se tornan más redondos y robustos. • Es probable que las caderas empiecen a ensancharse con respecto a la cintura. • Un líquido transparente o blanquecino (secreción) se encuentra en la apertura de la vagina. • El vello púbico se oscurece y se pone más grueso y enrulado (crespo). • Prosigue el aumento de altura y peso. • Algunas niñas empiezan a menstruar (tener reglas) y ovular, pero de una manera irregular. 	<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 10 y 16 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El vello axilar se oscurece. • El vello púbico empieza a formar un triángulo en la parte delantera y lateral de la zona genital. • El pezón y la areola oscura que está alrededor de él empieza a sobresalir del pecho. • Muchas niñas empiezan a menstruar (tener reglas) y ovular, pero de una manera irregular.
Etapa 5	
<p style="text-align: center;">Edad: Puede comenzar entre los 12 y 19 años.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es probable que se llegue a la altura adulta. • El desarrollo de los pechos termina. • El vello púbico forma un triángulo espeso y crespo. • La ovulación y menstruación (reglas) ya son regulares, por lo general. • La apariencia general es la de una joven mujer adulta. 	

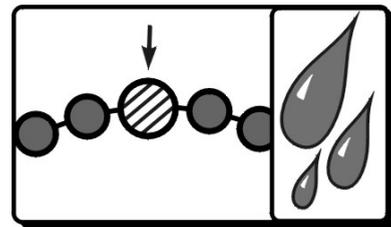
FOLLETO 5: Cómo usar la cadena para llevar la cuenta del ciclo menstrual

Esta cadena representa el ciclo menstrual de la mujer. Cada perla es un día del ciclo. La cadena tiene perlas de distintos colores.

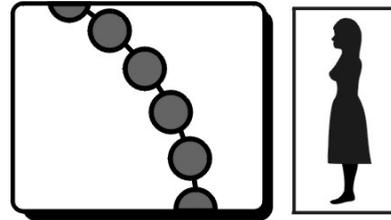
La cadena puede ayudar a llevar el control de su ciclo menstrual, saber cuándo espera su regla, y entender los cambios acerca de la fertilidad que ocurren en su cuerpo durante el ciclo menstrual.



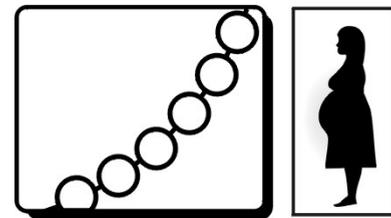
La perla roja representa el primer día de la menstruación de la mujer.



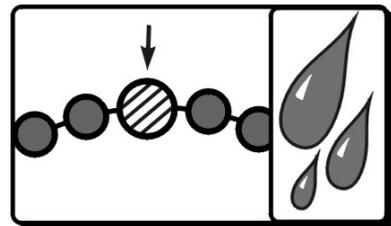
Las perlas oscuras representan los días infértiles: los días en que la mujer tiene muy pocas probabilidades de quedar embarazada.



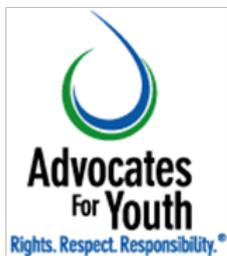
Las perlas blancas o claras representan los días fértiles: aquellos días en que la mujer puede quedar embarazada.



El día en que empieza la regla de nuevo, comienza un nuevo ciclo menstrual.



* 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.



FOLLETO T:

¿Es usted un padre o una madre a quien se le puede hacer preguntas?

Como padre de familia o persona a cargo del cuidado de un niño, es muy importante que sea una persona a la que **se le puedan hacer preguntas**. ¿Qué significa esto? ¿Cómo se convierten los adultos en personas a quienes se les puede preguntar algo?

Ser una persona a la que se le pueden hacer preguntas significa que los jóvenes le ven como alguien accesible y abierto a las preguntas. Ser una persona a la que se le pueden hacer preguntas sobre la sexualidad es algo que la mayoría de los padres de familia y adultos a cargo del cuidado de un menor desean, pero que muchos suelen encontrar difícil.

Puede que los adultos hayan recibido poca información o ninguna sobre la sexualidad cuando eran pequeños. Es probable que no se haya hablado de ello en el hogar durante su infancia, ya sea por temor o por vergüenza. O es probable que los adultos puedan preocuparse por:

- No saber las palabras **correctas** o las respuestas **correctas**.
- Lucir **anticuado(a)** ante los ojos de los jóvenes.
- Dar demasiada información o muy poca.
- Proporcionar información en el momento equivocado.

Es importante ser alguien a quien **se le pueden hacer preguntas**. La investigación demuestra que los jóvenes que cuentan con información menos precisa sobre sexualidad y conductas de riesgo sexual pueden experimentar más y a edades más tempranas en comparación con los jóvenes que tienen más información^{1, 2,3,4,5}. La investigación también muestra que, cuando los adolescentes pueden hablar con uno de sus padres u otro adulto responsable sobre sexualidad y protección sexual, es menos probable que tengan relaciones sexuales tempranas o sin protección que aquellos adolescentes que no han conversado con un adulto de confianza.^{6,7,8,9} Por último, los jóvenes suelen decir que quieren conversar sobre sexualidad, relaciones y salud sexual con sus padres; los padres de familia son la fuente preferida de información en estos temas^{10, 11}.

Debido a que es tan importante ser alguien a quien **se le puedan hacer preguntas** y ya que es muy difícil para muchos adultos iniciar conversaciones sobre sexualidad con sus hijos, es probable que los adultos necesiten aprender nuevas destrezas y tener más confianza en cuanto a su capacidad para conversar sobre ello. A continuación aparecen algunos consejos que dan los expertos en el campo de la educación sexual.

A. Cómo hablar sobre sexualidad con los jóvenes

- 1. Adquiera unas bases amplias de información objetiva que proceda de fuentes fiables.** Recuerde que la sexualidad es un tema mucho más amplio que las relaciones sexuales. Incluye biología y género, por supuesto, pero también abarca emociones, intimidad, cuidados, la acción de compartir, actitudes cariñosas, coqueteo y orientación sexual, así como reproducción y relación sexual.
- 2. Aprenda y use los términos correctos para las partes del cuerpo y sus funciones.** Si le es difícil decir algunas palabras sin sentir vergüenza, practique decir esas palabras, en privado y frente al espejo, hasta que se sienta tan cómodo al decirlas como cuando usa palabras que no se relacionan con el sexo. Por ejemplo: usted quiere decir “pene” con la misma facilidad que dice “codo”.
- 3. Piense en sus propios sentimientos y en sus valores sobre el amor y el sexo.** Incluya los recuerdos de su infancia, su primer enamoramiento, sus valores y cómo se siente con respecto a los temas actuales relacionados con el sexo, como anticonceptivos, derecho de reproducción e igualdad de sexo, género y orientación sexual. Usted debe saber cómo se siente antes de que, de hecho, pueda hablar con el/la joven.
- 4. Hable con su hijo(a).** Escuche más y hable menos. Asegúrese de que usted y su hijo tengan una comunicación abierta y en ambos sentidos, ya que esto constituye la base para una relación positiva entre usted y su hijo(a). Únicamente al escucharse el uno al otro podrán entenderse mutuamente, en especial en lo referente al amor y la sexualidad, dado que los adultos y los jóvenes con frecuencia perciben estas cosas de modo diferente.
- 5. No se preocupe por:**
 - Estar “en el tema”. Los jóvenes tienen eso con sus pares. En cuanto a usted, ellos quieren saber lo que piensa, quién es y cómo se siente.
 - Sentir vergüenza. Sus hijos también sienten vergüenza. Esto está bien, porque el amor y muchos aspectos de la sexualidad, incluyendo la relación sexual, son temas muy personales. Los jóvenes entienden esto.
 - Decidir cuál de los padres debería tener esta charla. Cualquier padre, madre o persona a cargo del cuidado de un menor, que sea cariñoso puede ser un educador sexual eficaz para su hijo(a).
 - No tener todas las respuestas. Está bien decir que no sabe. Simplemente ofrezca averiguarle la respuesta o trabaje con su hijo(a) para encontrarla. Después hágalo.

B. Cómo hablar con los hijos más pequeños

1. **Recuerde que si alguien tiene suficiente edad para hacer preguntas, tiene también la edad adecuada para oír la respuesta correcta y aprender la(s) palabra(s) correcta(s).**
2. **Asegúrese de que entiende lo que su hijo(a) pequeño(a) le está preguntando.** Vuelva a verificar. Por ejemplo, usted podría decir: "No estoy seguro de que entendí exactamente lo que estás preguntando. ¿Estás preguntando si está bien hacer esto o por qué la gente lo hace?". Lo que usted no quiere es comenzar una explicación larga que no responda la pregunta del niño o de la niña.
3. **Responda la pregunta cuando se la hacen.** Por lo general, es mejor tomar el riesgo de que unos pocos adultos sientan vergüenza (en el supermercado, por ejemplo) que avergonzar a su hijo(a) o desperdiciar un momento oportuno para la enseñanza. Además, su hijo(a) normalmente preferiría que usted le respondiera en ese momento, en voz baja. Si no puede responderle en ese momento, asegúrele a su hijo(a) que está contento de que él o ella haya preguntado y fije un momento en cual le responderá en forma completa. "Me alegro que hayas preguntado eso. Hablaremos del tema camino a casa".
4. **Responda ligeramente por encima del nivel que usted cree que su hijo(a) le va a entender,** porque puede estar subestimándolo y también porque esto creará una oportunidad para preguntas futuras. Pero no se olvide que está hablando con un niño(a) pequeño(a). Por ejemplo, cuando le pregunte sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres, no saque un libro de texto y le muestre los dibujos de los órganos reproductores. Él o ella quiere saber lo que está afuera. Así que simplemente diga: "El hombre tiene pene y la mujer tiene vulva".
5. **Recuerde que, incluso con los niños pequeños, tiene que establecer límites.** Puede negarse a responder preguntas personales. "Lo que sucede entre tu padre y yo es personal y no hablo de eso con ninguna persona". Además, asegúrese de que su hijo(a) entienda la diferencia entre los valores y las normas relacionadas con su pregunta. Por ejemplo, si le pregunta si está mal masturbarse, usted podría decirle: "La masturbación no es mala; sin embargo, no nos masturbamos en público. Es algo que se hace en privado ". [Valores versus normas] Usted también debería advertir a su hijo(a) que otros adultos pueden tener valores diferentes sobre este tema si bien cumplirán la misma norma; es decir, ellos creen que está mal y que es una conducta privada.

C. Cómo hablar con los adolescentes

1. Recuerde cómo se sentía usted cuando era adolescente.

Recuerde que la adolescencia es una época difícil. En un determinado momento el adolescente se esfuerza por establecer su propia identidad e independencia y al siguiente momento necesita con urgencia todo el apoyo de un adulto.

2. Recuerde que los adolescentes desean mantener

conversaciones en las que haya respeto mutuo. Evite dictar.

Comparta lo que sienta así como sus valores y actitudes, y escuche y averigüe cuáles son los de ellos. Recuerde que no puede dictar los sentimientos, actitudes o valores de nadie.

3. No presuponga que el adolescente tiene experiencia o inexperiencia sexual, o bien que tiene conocimientos o ingenuidad al respecto.

Escuche con atención a lo que el adolescente dice y pregunta. Responda a las preguntas reales o tácitas del adolescentes, y no a sus propios miedos o preocupaciones.

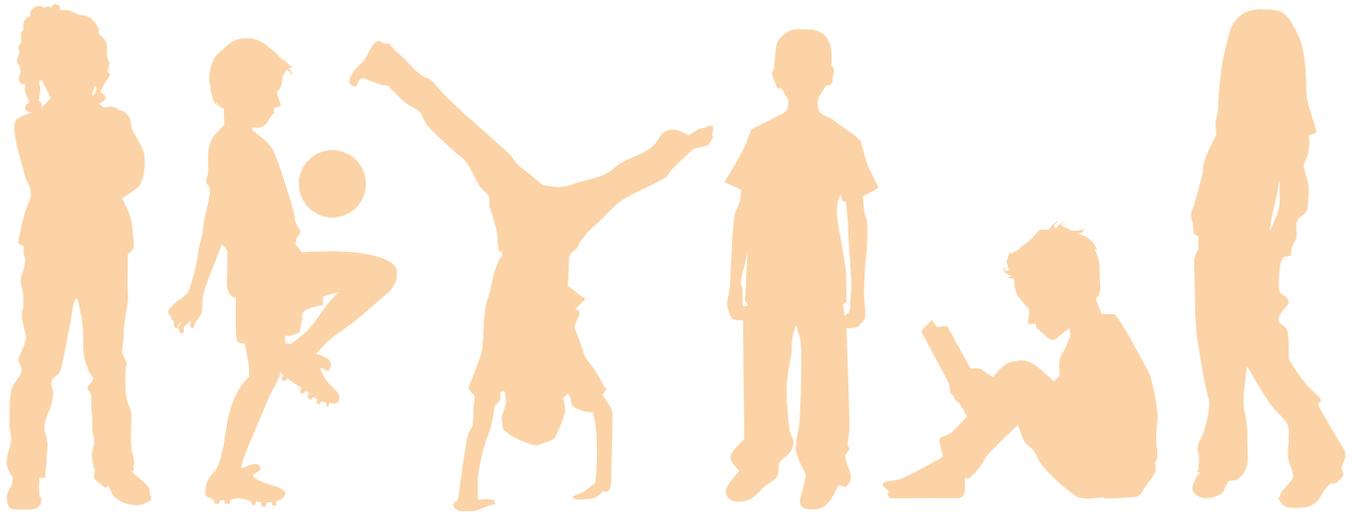
4. No subestime la capacidad del adolescente de evaluar las ventajas y desventajas de las diversas opciones.

Los adolescentes tienen valores y son capaces de tomar decisiones maduras y responsables, especialmente cuando cuentan con todos los datos necesarios y tienen la oportunidad de discutir las opciones con un adulto que sea comprensivo. Si da información errónea al adolescente, es probable que él o ella le pierda confianza, de espacio la misma manera en que va a confiar en usted si se convierte en su fuente constante de información clara y precisa. Por supuesto que las decisiones del adolescente podrán ser diferentes de las que usted tomaría, pero eso es algo que no se puede evitar.

El hecho de ser alguien a quien se le **puede hacer preguntas** es un componente de la relación que va a durar toda la vida. Abre las puertas para una relación más cercana y para establecer vínculos familiares. Nunca es tarde para comenzar.

- 1 Kirby D. Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001.
- 2 Baldo M, Aggleton P, Slutkin G. Does Sex Education Lead to Earlier or Increased Sexual Activity in Youth? Presentation at the IX International Conference on AIDS, Berlin, 6-10 June, 1993. Geneva: World Health Organization, 1993.
- 3 UNAIDS. Impact of HIV and Sexual Health Education on the Sexual Behaviour of Young People: A Review Update.[UNAIDS Best Practice Collection, Key Material] Geneva: UNAIDS, 1997.
- 4 Alford S et al. Science & Success:Sex Education & Other Programs that Work to

- Prevent Teen Pregnancy, HIV & Sexually Transmitted Infections. Washington, DC: Advocates for Youth, 2003.
- 5 Thomas MH. Abstinence-based programs for prevention of adolescent pregnancies: a review. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:5-17.
 - 6 Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health* 1998; 88:1542-1544.
 - 7 Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. *Journal of Adolescence* 1994; 17:137-148.
 - 8 Jemmott LS, Jemmott JB. Family structure, parental strictness, and sexual behavior among inner-city black male adolescents. *Journal of Adolescent Research* 1992; 7:192-207.
 - 9 Rodgers KB. Parenting processes related to sexual risk-taking behaviors of adolescent males and females. *Journal of Marriage and Family* 1999; 61:99-109.
 - 10 Hacker KA et al. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:279-288.
 - 11 Kaiser Family Foundation, Nickelodeon, and Children Now. Talking with Kids about Tough Issues: a National Survey of Parents and Kids. Menlo Park, California: The Foundation, 2001.



Mi cuerpo está cambiando

Capacitación para facilitadores

Mi cuerpo está cambiando: Capacitación para facilitadores

Mi cuerpo está cambiando tiene por premisa que proporcionar a los preadolescentes un espacio seguro para aprender y hablar de la pubertad, la comprensión del cuerpo y el conocimiento de la fertilidad de una manera que sea divertida y activa. Este plan de estudios de cuatro horas tiene por intención brindar a los instructores y educadores que trabajen con jóvenes, y que pudieran no tener experiencia con metodologías didácticas participativas, conceptos básicos de enfoques participativos, métodos para la asociación o colaboración entre jóvenes y adultos, y la facilitación, que son necesarios para usar eficazmente este programa. Más de la mitad de este plan de estudio consiste en sesiones de práctica para el facilitador y los participantes, en las que se usan actividades de *Mi cuerpo está cambiando* (2.º edición), que permiten a los participantes afianzar sus conocimientos y sentirse cómodos al hablar de los sentimientos, la fertilidad y otros temas delicados. Aquellos facilitadores que sean nuevos en los temas de género y sexualidad podrán practicar también la facilitación de actividades relacionadas con ellos que se encuentran en el plan de estudio de “**Mi cuerpo está cambiando (para padres)**”.

Objetivo

Al finalizar esta sesión, los facilitadores se sentirán más cómodos en dicha función (a diferencia de ser instructores), y encararán su labor basándose en un esfuerzo de colaboración entre jóvenes y adultos, el consentimiento e interés de los participantes.



Materiales necesarios

- Papel para rotafolio
- Hojas de papel tipo cuaderno
- Plumas para cada participante
- Marcadores
- Fichas en blanco para los comentarios de los participantes
- Cinta adhesiva
- **Folleto U: Formulario de autoevaluación para facilitadores**
- **Folleto V: Principios básicos de la facilitación**



Tiempo

Actividad	Minutos
Bienvenida y presentaciones.....	10
Sesión 1: Facilitación.....	20
Sesión 2: Métodos participativos.....	25
Sesión 3: Percepciones y estereotipos de los jóvenes.....	45
Sesión 4: Pautas y práctica para los facilitadores.....	140
Total de minutos	240

Bienvenida y presentaciones

(10 minutos)

Los participantes se presentan.

Paso 1

Facilitación

Discusión en grupo (20 minutos)

Análisis colectivo del significado de facilitación. Divida al grupo en parejas para analizar y anotar las diferentes interpretaciones de facilitación en las fichas (una por ficha). No se debe escribir los nombres en las fichas. Después de unos minutos, recoja todas las fichas y después léalas en voz alta para analizarlas con todo el grupo. En función de su aplicabilidad, se pegarán las fichas en un rotafolio.

Termine el ejercicio anterior compartiendo los **Principios Básicos de la facilitación** que figura a continuación. (Ya deberá tener esta lista escrita en una hoja de rotafolio y la puede pegar con cinta a la pared una vez que se haya finalizado el primer ejercicio).

Principios básicos de la facilitación

- Espíritu de inclusión de todos los participantes.
- Respeto mutuo y relaciones sin jerarquías.
- Preguntas formuladas de manera estratégica.
- Atención constante.
- Reflexionar todos juntos.
- Responder con más preguntas: cuestionar e indagar para aclarar los puntos planteados.
- Resumir las respuestas proporcionadas por el grupo.
- Uso de herramientas y metodologías participativas.

Pida a los participantes que hablen de la diferencia entre educación, capacitación y facilitación.

Al final de este paso, entregue el **Folleto V: Principios básicos de la facilitación**.

Paso 2 Métodos participativos

Discusión en grupo (25 minutos)

Nota para el facilitador

La definición que aparece a continuación ya deberá estar escrita en un rotafolio para luego ponerla en la pared para la discusión en grupo.

Concepto de Métodos Participativos de Capacitación:

Participación = Apropiación = Empoderamiento y Desarrollo

Pida a los participantes que expliquen cómo entienden lo anterior. Invite a la reflexión y discusión.

Resalte los siguientes puntos con los participantes. Invite a hacer preguntas y tratar cada uno de los puntos:

- La capacitación participativa es **bilateral**, es una **alianza o colaboración** entre el facilitador y los participantes, mediante la cual la gente descubre sus propios aspectos positivos, desarrolla aptitudes para solucionar problemas y juntos cumplen una función más eficaz en el manejo de su entorno.
- La capacitación participativa es un método **enfocado en el alumno**, es decir se respeta el hecho de que los participantes jóvenes tienen información, conocimiento y experiencias.
- El aprendizaje activo es **aprender haciendo** y, por lo tanto, toma más tiempo. Las sesiones de aprendizaje están estructuradas en forma de actividades para resolver problemas o tareas que exigen una labor de equipo y un debate franco con los pares. Si bien el facilitador proporciona la estructura simple de la actividad o tarea para solucionar el problema, el contenido proviene fundamentalmente de los alumnos jóvenes o padres participantes. Ello acrecienta la aplicabilidad del aprendizaje y les brinda autoconfianza en la práctica de las aptitudes para resolver problemas. Los facilitadores tienen que tener paciencia para el diálogo y las consultas, y cerciorarse de que se involucre lo suficiente a todos los participantes.
- Los métodos de capacitación participativa están divididos en diferentes categorías:

- 1) **Creatividad:** tiene la más alta prioridad porque genera energía y estimula el talento y poder.
- 2) **Investigación:** permite a los participantes efectuar su propia evaluación y recopilación de datos.
- 3) **Análisis:** permite a los participantes examinar un problema a fondo para que puedan entender mejor sus causas e identificar las soluciones.
- 4) **Planificación:** los participantes identifican actividades, personas responsables y un plazo para encarar el problema.
- 5) **Información:** los participantes procuran obtener información mientras realizan todo lo anterior y pueden introducir materiales didácticos para complementar lo que saben.

Paso 3 Percepciones y estereotipos de los jóvenes

Juego y discusión

(45 minutos:15 para el juego y 30 para la discusión)



Materiales necesarios

Va a necesitar dos hojas de papel, en una escribirá "ESTOY DE ACUERDO" y en la otra "NO ESTOY DE ACUERDO". Cuelgue ambas hojas en la pared en lados opuestos del salón.

Juego

Balanza de opiniones:

A continuación aparece una lista de frases u opiniones relativas a la vida de la gente joven y los roles que juegan en la sociedad. Las frases u opiniones son controvertidas.

- La juventud es rebelde.
- La juventud no puede decidir por sí misma.
- Antes los jóvenes no eran tan difíciles.
- Los jóvenes de hoy en día van a ser buenos líderes.

Pida a los participantes que se imaginen que hay una línea entre ambas hojas y que indiquen donde está el medio. Es una especie de balanza para medir el acuerdo o desacuerdo. Estar en el medio quiere decir "NO SÉ".

Lea en voz alta la primera frase e indique a los participantes que se paren en virtud de su acuerdo o desacuerdo con lo expresado por ella. Pida a algunos de los participantes que expliquen su postura. Por lo general tiene sentido pedirle a aquellos participantes que estén cerca de los extremos.

para que se sientan cómodos con la tarea.

4. Como parte de la preparación para cada sesión, los facilitadores habrán de utilizar una Lista de verificación para facilitadores o el material didáctico para cada actividad de capacitación, de manera tal que cuando los participantes hayan aportado sus ideas y opiniones, el facilitador pueda llenar los blancos y completar la lista. Por ejemplo en ejercicios tipo lluvia de ideas o discusiones en grupo, el facilitador habrá de tener su propia lista de puntos o ideas que desee tratar en la sesión. De esa manera, después que el facilitador haya indagado e invitado a todos los participantes a expresar sus ideas/opiniones, podrá consultar esta lista de verificación para agregar lo que provenga de los participantes.
5. Toda la información que aporten los participantes durante los ejercicios o discusiones será puesta en la pizarra o pared, como producto de su labor, para que los participantes puedan verlo durante las sesiones y sentir que son autores de todo eso.

Práctica

Este ejercicio está dedicado a la práctica de quienes se capacitan para ser facilitadores. Seleccione distintos participantes para practicar los conocimientos de facilitación, pidiéndoles que faciliten las siguientes sesiones como lo harían si estuvieran trabajando con jóvenes. Estos ejemplos de sesiones fueron tomados del manual *Mi cuerpo está cambiando*.

Entregue el **Folleto U: Formulario de autoevaluación para facilitadores**. Explique que después de cada sesión de práctica, se deberá realizar una autoevaluación y todo el grupo de participantes tendrá que efectuar comentarios también para que todo el grupo pueda aprender con estas sesiones de práctica.

Ejemplos de sesiones



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: Signos 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 en grupo (10 minutos)

Formule las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué significa “fertilidad”?
- ¿Cuándo comienza a ser fértil la mujer?
- ¿Cuándo comienza a ser fértil el hombre?

Después de recibir y escuchar las respuestas, dígame al grupo que van a discutir 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 entender mejor lo que ellos saben. Procure que todos los participantes sepan qué es la fertilidad. Resalte que la fertilidad de los hombres 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 signos de la fertilidad femenina y la masculina, especialmente en la menstruación y los sueños húmedos, y que este juego les ayudará a identificar y romper mitos (creencias erróneas) sobre el tema. Divida al grupo en dos equipos y colóquelos enfrentados 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 pizarra. Adjudique un punto a cada respuesta correcta. Si responde correctamente, pida al jugador que justifique su respuesta. Si responde incorrectamente, proporcione la respuesta correcta y dé una explicación breve del porqué.

A continuación, lea otra frase 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 húmedos, 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, dígales si están en lo cierto y por qué. Al final, sume los puntos y anuncie quién es el equipo con más respuestas correctas.

Facilitadores

¿Mito o realidad?

Descripción	Mito o realidad
La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma.	Mito
Las bebidas calientes ocasionan dolores menstruales.	Mito
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 espermatozoides y 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 hombre tiene un sueño húmedo quiere decir que necesita relaciones sexuales.	Mito
La mayoría de los hombres tienen sueños eróticos durante la pubertad.	Realidad
Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente.	Mito

Consejos para adaptar la sesión al contexto local

Averigüe cuáles son las inquietudes de los jóvenes de su comunidad. Para prepararse, reúna a varios jóvenes y hágales las siguientes preguntas: ¿Qué mitos y rumores circulan en tu zona? Use esta información para que la sesión esté más a tono con la realidad de los participantes.

Finalice la actividad preguntando 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 entendiera mejor la menstruación y los sueños húmedos?

Paso 3 Introducción a la fertilidad femenina

Discusión en 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 en los medios de comunicación, escuela, etc. Distribuya el **Folleto A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos**, a todos los integrantes del grupo. Explique los fundamentos de la menstruación usando la **Información clave para la Sesión 2** como guía. Procure cubrir las siguientes secciones de ese apartado:

- **¿Qué es la menstruación?** Use el **Folleto A: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales internos**, para explicar cada punto. Solicíteles 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.
- **¿A qué edad empiezan a menstruar las mujeres?**
- **¿Cuál es el signo que señala el comienzo de la menstruación?**
- **¿Qué es el ciclo menstrual?**
- **¿Cuánto flujo menstrual saldrá?**
- **¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?**
- **¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?**
- **¿Qué es la ovulación?**
- **¿Qué es la menopausia?**

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

1. Tiene su regla.
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 **Folleto B: Sistema Reproductor Femenino: órganos genitales externos**, entre los integrantes del grupo. Explique a los participantes las diversas partes de la anatomía externa de la mujer.

Destaque lo siguiente

- Una vez que la mujer empieza a menstruar (es decir que tiene la regla), está en condiciones físicas de quedar embarazada.
- La mujer puede quedar embarazada antes de tener su primera regla si ya es fértil.
- Se denomina ciclo menstrual porque se repite continuamente, salvo durante el embarazo, hasta la menopausia.

- Los ciclos menstruales empiezan en la pubertad y terminan con la menopausia.
- La regla indica que la niña se ha convertido en mujer (o “señorita” según algunos). Casi todas las mujeres del mundo menstrúan o tienen reglas. No hay que preocuparse por ello. Ello implica que la niña se ha convertido en mujer.

Paso 2 | Signos de la fertilidad

Discusión en grupo (10 minutos)

Tome el recipiente que contiene las claras de huevo. Dígale al grupo que, algunas veces, las mujeres observan una sustancia blanquecina o transparente en su ropa interior, o bien sienten húmeda la vagina. Esa sustancia líquida o húmeda se llama “flujo o 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 desplazarse por el útero para encontrarse con el óvulo.

Explique que las mujeres están más conscientes de su flujo o secreción vaginal durante la ovulación, es decir, cuando son más fértiles, porque es el momento del ciclo de 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 la clara de huevo que está en el recipiente y deslícela entre sus dedos índice y pulgar para demostrar el aspecto del flujo o secreción. Dígale al grupo que no todas las secreciones se parecen a esto, algunas son más consistentes o más livianas.

Dícales a las niñas que si prestan atención a su flujo vaginal, podrán aprender a reconocer lo que es normal para ellas. Si ven algo diferente de lo normal, entonces deberán consultar a un profesional de la salud. Por ejemplo, todo flujo o secreción amarillenta o con mucho olor podría ser señal de una infección.

Destaque lo siguiente

- Algunas mujeres tienen secreciones abundantes, mientras que otras tienen secreciones muy livianas o no las tienen.
- El hecho de tener secreciones no quiere decir que la vagina de la mujer este 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 olor, ello podría significar que la mujer tiene alguna infección, y

deberá consultar a un profesional de la 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 de hombres y mujeres.

Dé a cada grupo uno de los productos que usa la mujer durante la regla y una taza de agua. Deje que los participantes toquen los productos y que se familiaricen con ellos. Pídales que expliquen 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 fueran una esponja y es precisamente eso lo que hacen con la sangre durante el periodo menstrual. Invite a los hombres 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 es necesario cambiarlos?
- ¿Cómo hay que eliminarlos o limpiarlos?
- ¿Dónde se venden y cuánto cuestan? (O bien, ¿dónde se encuentran los materiales para hacerlos?)

Paso 6 Introducción a la fertilidad masculina

Discusión en grupo (20 minutos)

Tome nuevamente el recipiente que contiene las claras de huevo. Pida voluntarios entre los participantes para que digan lo que han oído decir sobre las erecciones, eyaculaciones y sueños húmedos de parte de sus hermanos, tíos, otros amigos y parientes, 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 de la **Información clave para la Sesión 2**.

- **¿Cómo se producen los espermatozoides?** Use el **Folleto C: Sistema reproductor masculino** para repasar este tema en forma breve. Pida a los participantes que se turnen para leer el texto en voz alta y solicíteles que señalen en el dibujo lo que se menciona en el texto.

Facilitadores

- **¿Qué es una erección?**
- **¿Qué es la eyaculación?** (Tome la clara de huevo y apriétela con los dedos para demostrar a qué se parece este líquido y aclare que el color del semen es a veces más blanco y menos transparente que las claras de huevo). Explique a los participantes que el semen es el líquido que sale del pene durante la eyaculación.
- **¿Qué son los sueños húmedos?**

Destaque lo siguiente

- El hombre no puede controlar las erecciones involuntarias ni los sueños húmedos.
- Las erecciones involuntarias y los sueños húmedos son normales. Ello implica que el niño se ha convertido en hombre.
- Los hombres no eyaculan cada vez que tienen una erección.
- Durante la eyaculación sale semen del cuerpo.
- La eyaculación significa que el niño ya está en condiciones de dejar embarazada a una niña (si tienen relaciones sexuales).

Paso 7

Hablemos de la fertilidad

Ejercicio en parejas

(30 minutos)

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

Juego de representación de roles N.º 1: Una persona representa a la tía y la otra 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 se presenta entre los nueve y diez años, pero también algunos años más tarde.

Juego de representación de roles N.º 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 qué es. La hermana mayor le explica lo que es la menstruación y por qué sucede.

Juego de representación de roles N.º 3: Una persona representa al padre y la otra al hijo de 13 años. Este está preocupado porque cada vez que 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 húmedos y le comenta que es normal.

Juego de representación de roles N.º 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 a ella porque piensa que todos la vieron. La madre o el padre la tranquiliza y le dice que toda mujer tiene alguna mancha de vez en cuando en su ropa. La madre o el padre le explica qué tiene que usar para estar preparada para su menstruación y manejar su flujo menstrual.

Juego de representación de roles N.º 5: Una persona representa al hermano mayor y la otra a un niño 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 qué son los sueños húmedos 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 húmedos son totalmente normales y señalan la pubertad.
- La menstruación significa que la niña ya está en condiciones biológicas de quedar 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. Igual infórmeles que tendrán una sesión privada para hablar de todos estos temas con un facilitador de su mismo sexo (Sesión 4). Agradézcales por ser un grupo con tanto entusiasmo. Dígales que a veces no es fácil hablar sobre el propio cuerpo y que usted se siente orgulloso de ellos por su participación e intercambio de información con los demás.

Autoevaluación

Consulte el **Folleto U: Formulario de autoevaluación para facilitadores**. Cada uno de los participantes que practique una sesión deberá efectuar un autoanálisis al terminarla, para evaluar cómo le fue y para recibir los comentarios de otros facilitadores. Los demás habrán de hacer sus comentarios también. (Tenga a mano copias de los formularios de Autoevaluación para entregar como documento de trabajo).

FOLLETO U: Formulario de autoevaluación para facilitadores

Títulos/ Tema de la sesión: _____

NO	EN CIERTA FORMA	SÍ	
			1. Usé una herramienta o metodología participativa durante la sesión.
			2. Procuré que los participantes se compenetraran y contribuyeran a la discusión.
			3. Procuré que las personas calladas del grupo fueran invitadas a hablar y participar.
			4. Escuché activamente lo que dijeron los participantes.
			5. Hice preguntas e indagué para aclarar cuestiones o comentarios hechos por los participantes.
			6. Consideré las ideas de los participantes cuidadosamente, aun cuando eran diferentes de las mías.
			7. Ofrecí mis ideas al grupo.
			8. Resumí las respuestas dadas por el grupo al final de la discusión.
			9. Me aseguré de que el salón del taller estuviera dispuesto de manera tal que se acrecentara la participación (en vez de filas de sillas había círculos o mesas redondas de trabajo), etc.
			10. Procuré que los participantes tuvieran la oportunidad de hacer preguntas ya sea durante la sesión o al final de ella.

Recomendaciones para mejorar la facilitación:

FOLLETO V: Principios básicos de la facilitación

- Espíritu de inclusión de todos los participantes.
- Respeto mutuo y relaciones sin jerarquías.
- Preguntas formuladas de manera estratégica.
- Atención constante.
- Reflexionar todos juntos.
- Responder con más preguntas: cuestionar e indagar para aclarar los puntos planteados.
- Resumir las respuestas proporcionadas por el grupo.
- Uso de herramientas y metodologías participativas.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA PARA EL FACILITADOR

¿Qué es la sexualidad?⁸

A menudo la sexualidad se malinterpreta y puede ser un concepto difícil de explicar bien. Lo entendemos de manera intuitiva hasta cierto punto, pero no lo discutimos o analizamos con frecuencia.

Hay muchas ideas distintas de lo que es la sexualidad y lo que significa. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)** (2002) la define de la siguiente manera:

- La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.
- Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones.
- La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o expresan siempre.
- La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Las características de nuestra sexualidad es producto de una singular combinación de factores biológicos y sociales, y cambia constantemente. Dado que responde a una construcción social y no es totalmente innata en nosotros, hay grandes variantes entre las distintas generaciones, culturas, grupos étnicos, etc. La sexualidad puede tener un significado diferente para la gente en las diversas etapas de la vida, y hay diferencias con respecto a la edad, el género, la cultura y la orientación sexual.

A menudo la gente ve las palabras *sexo* o *sexualidad* y piensa en el coito o alguna otra actividad sexual. **Pero la sexualidad es mucho más que las sensaciones sexuales o la relación sexual en sí.** Es una parte importante de quien es cada persona. Incluye todos los sentimientos, pensamientos y comportamientos del ser mujer u hombre, sentirse atraído hacia otros y resultar atractivo a otros, de estar enamorado, así como estar en una relación que incluye la relación sexual en sí. Abarca también el hecho de disfrutar del mundo mediante los cinco sentidos: gusto, tacto, olfato, audición y visión.

Facilitadores

⁸ Adaptado de *Inner Faces, Outer Spaces Initiative Toolkit- Tools for Learning and Action on Gender and Sexuality*. International Center for Research on Women (ICRW). 2007.

El género y la sexualidad están estrechamente ligados con la identidad y la autoexpresión. La manera en que expresamos nuestra sexualidad a menudo está determinada por nuestro género; a veces se espera que los hombres sean sexualmente “promiscuos” mientras que se supone que la mujer tiene que proteger su virginidad y reputación por castidad, y negar que siente placer sexual. En muchos lugares, se presupone que la sexualidad de un hombre es incontrolable. Por ejemplo, si un hombre viola a una mujer, se supone que él no pudo controlar sus impulsos sexuales.

La sexualidad es parte de la vida. Ya sea por bienestar físico, emocional o psicológico, medio de vida o reproducción, **la sexualidad es un aspecto central de la existencia humana.** Las decisiones que puede tomar un hombre o una mujer con respecto a la sexualidad están relacionadas, a menudo, con el hecho de dar y recibir poder.

La sexualidad es un derecho humano. Los derechos sexuales incluyen el derecho a expresarse y obtener satisfacción personal, mientras no se discrimine a otros ni se sienta miedo de ser discriminado. Los derechos sexuales garantizan que la gente pueda expresar su sexualidad sin ningún tipo de coerción, discriminación ni violencia, y abarca el consentimiento y respeto mutuo.

Mucha gente que participa o trabaja en proyectos de desarrollo o ayuda humanitaria entiende que **la sexualidad es muy importante para lograr los objetivos de desarrollo económico personal, comunitario y hasta de índole nacional.** Nuestra comprensión cultural y las normas relacionadas con la sexualidad influyen en la edad en que uno contrae matrimonio, el hecho de que la gente pueda irse de su casa libremente o no, las políticas nacionales de acceso a la información de anticoncepción y tamaño de la familia y si determinados tipos de personas sufren discriminación laboral o no, como la gente que realiza trabajos sexuales o que tiene VIH.

El Institute for Development Studies (Boletín informativo N.º 29 de IDS, 2006) brinda un contexto para el concepto de **sexualidad en desarrollo.** “Las políticas y prácticas de desarrollo han tendido a pasar por alto la sexualidad o a tratarla solamente como un problema en relación con la población, la planificación familiar, las enfermedades y la violencia. Sin embargo, la sexualidad tiene un impacto mucho más amplio en el bienestar y malestar de la gente. La necesidad de responder al VIH y sida y la adopción de enfoques para los derechos humanos han dado lugar a una apertura respecto de un debate más franco sobre la sexualidad y más recursos en este campo. Las normas sociales y legales, así como las estructuras económicas basadas en la sexualidad tienen un impacto enorme en la seguridad física, la integridad corporal, la educación de salud, la movilidad y la situación

económica de la gente. A su vez, estos factores repercuten en sus oportunidades de vivenciar sexualidades más felices y sanas”.

Al igual que con el género, el facilitador tiene que explorar y comprender sus valores, actitudes y creencias en relación con la sexualidad así como su comprensión del lugar que ocupan dentro de los marcos conceptuales y los modelos del cambio de conducta. Otras razones para usar el lente de la sexualidad en nuestra labor incluyen:

- La falta de información lleva a observar una conducta coercitiva, riesgosa y hasta violenta.
- El miedo a la sexualidad puede negar aspectos probablemente placenteros del sexo.
- Sirve para reconocer las minorías sexuales que en caso contrario estarían ocultas (homosexuales, trabajadores del sexo, etc.).
- Ayuda a ampliar la concentración programática más allá del cambio conductual de la persona a fin de ejercer influencia en los significados sociales y culturales del sexo.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA PARA EL FACILITADOR

Explicación de los Círculos de la sexualidad⁹

Sexualidad es mucho más que las sensaciones sexuales o el coito o la relación sexual en sí. Es una parte importante de quién es la persona y lo que ella va a ser. Incluye todos los sentimientos, pensamientos y comportamientos del ser mujer u hombre, resultar atractivo a otros, estar enamorado, así como estar en una relación que incluya la relación sexual en sí y actividades sensuales y sexuales. Abarca también el hecho de disfrutar del mundo mediante los cinco sentidos: gusto, tacto, olfato, audición y visión.

Círculo N.º 1: Sensualidad

La sensualidad es el conocimiento y sentimiento que uno tiene respecto del cuerpo, propio y ajeno, especialmente el cuerpo de la pareja sexual. La sensualidad nos permite sentirnos bien con respecto a cómo se ve y siente nuestro cuerpo y qué puede hacer, así como disfrutar del placer que nuestro cuerpo puede brindarnos y brindar a los demás. Esta parte de nuestra sexualidad afecta nuestro comportamiento de varias maneras.

- **Imagen física:** Sentirse atractivo y orgulloso del cuerpo de uno y de la manera en que este funciona ejerce influencia en muchos aspectos de la vida. Los adolescentes a veces eligen a personas conocidas de los medios de comunicación como modelos para su propia apariencia, por lo tanto, a menudo se desilusionan por lo que ven en el espejo. No están nada contentos especialmente cuando los principales medios no describen, o bien no presentan de una manera positiva las características físicas que ellos ven en el espejo, como el color de piel, el tipo de cabello, la forma de los ojos, la altura o la figura del cuerpo.
- **Sensación de placer:** La sensualidad permite a la persona sentir placer cuando hay contacto físico con determinadas partes del cuerpo. La gente también siente placer sensual a través del gusto, tacto, visión, audición y olfato, todo lo que forma parte de sentirse vivo.
- **Satisfacción de la necesidad de contacto físico:** Es la necesidad de tener contacto físico con otras personas de una manera cariñosa y afectuosa. Los adolescentes normalmente tienen mucho menos contacto físico con sus padres que los niños pequeños. Muchos adolescentes satisfacen esta necesidad

⁹ Este ejercicio se adaptó de: *Life Planning Education, a comprehensive sex education curriculum*. Washington, DC: Advocates for Youth, 2007

mediante el contacto físico que tienen con sus pares. La relación sexual o coito a veces es el resultado de la necesidad que siente el adolescente de ser abrazado, en vez de derivarse de un deseo sexual.

- **Sensación de atracción física por otra persona:** El centro de la sensualidad y atracción hacia otros no se encuentra en los órganos genitales (a pesar de todas las bromas que se hacen al respecto). El centro de la sensualidad y atracción hacia otros se encuentra en el cerebro, el "órgano sexual" más importante de los seres humanos. El mecanismo inexplicable que es responsable por la atracción sexual reside en el cerebro.
- **Fantasía:** El cerebro brinda también a la gente la capacidad de tener fantasías respecto de los comportamientos y las experiencias sexuales. Los adolescentes a menudo necesitan ayuda para entender que la fantasía sexual es algo normal y que no tienen que actuar en función de estas.

Círculo N.º 2: Intimidad Sexual

La intimidad sexual es la capacidad de sentirse emocionalmente apegado a otro ser humano y de aceptar ese apego mutuo. Varios de los aspectos de la intimidad incluyen:

- **Compartir:** la intimidad compartida enriquece las relaciones personales. Si bien la sensualidad tiene que ver con la proximidad física, la intimidad se centra en la cercanía emocional.
- **Sentir afecto y cariño:** al sentir afecto y cariño por otros uno siente y comparte su alegría y dolor. Esto implica estar abiertos a sentir aquellas emociones que pudieran hacernos sentir incómodos o que no fueran convenientes. No obstante, toda relación íntima solo es posible cuando nos importa y sentimos afecto y cariño.
- **Sentir que nos gusta y amamos a la otra persona:** el hecho de sentir apego emocional o estar conectados emocionalmente con otros es una expresión de intimidad.
- **Tomar riesgos emocionales:** para tener una verdadera intimidad con otras personas, uno tiene que estar dispuesto a abrirse y compartir sentimientos e información personal. Es riesgoso compartir pensamientos y sentimientos personales con alguna otra persona, porque podría ser que no sienta lo mismo. Pero no es posible sentirse realmente cerca de otra persona sino hay sinceridad y franqueza ella.
- **Vulnerabilidad:** Tener una relación íntima implica compartir y sentir afecto o cariño, gustar o amar, y asumir riesgos emocionales. Eso nos torna vulnerables porque la persona con quien compartimos, que nos importa, que nos gusta o queremos

tiene el poder de lastimarnos emocionalmente. La intimidad requiere vulnerabilidad por parte de cada una de las personas que forma la relación.

Círculo N.º 3: Identidad sexual

La identidad sexual es la comprensión por parte de una persona de quién es sexualmente, incluida la sensación de ser hombre o ser mujer. La identidad sexual consiste en tres “piezas interconectadas” que, en conjunto, afectan la forma en que cada persona se ve a sí misma. Cada “pieza” es importante.

- **Identidad de género:** saber que uno es hombre o mujer. La mayoría de los niños pequeños determinan su propia identidad de género a los dos años de edad. Algunas veces, el sexo biológico de la persona no es igual a su identidad de género (a esto se llama transgénero).
- **Rol del género:** la identificación de las acciones y conductas de cada género. Algunos roles están determinados por la forma en que el cuerpo de la mujer o del hombre están constituidos o funcionan. Por ejemplo, solamente las mujeres menstrúan y solamente los hombres producen semen. Otros roles están determinados por la cultura. En Estados Unidos, se considera adecuado que solo las mujeres usen faldas para trabajar en el mundo empresarial. En otras culturas, los hombres pueden usar indumentaria con faldas en todos lados.

Hay muchas “reglas” con respecto a lo que los hombres y las mujeres deben hacer que no tienen nada que ver con la forma en que sus cuerpos están constituidos o funcionan. Es muy importante que los preadolescentes conozcan este aspecto de la sexualidad, dado que las presiones que reciben de parte de sus pares, padres y la sociedad en general con respecto a ser “masculino” o “femenina”, aumentan durante los años de la adolescencia. Tanto los hombres como las mujeres jóvenes necesitan ayuda para darse cuenta de cómo las percepciones de los roles del género afectan el hecho de que se sientan alentados o desalentados en sus decisiones respecto de relaciones, actividades de ocio, educación y carrera profesional.

La discriminación por género implica tener opiniones estereotipadas de la gente en función de su sexo. Dicha discriminación podría incluir la creencia de que las mujeres son menos inteligentes o capaces que los hombres, que los hombres sufren de “contaminación de testosterona”, que no pueden criar hijos sin la ayuda de las mujeres, que las mujeres no pueden ser analíticas y que los hombres no pueden ser sensibles. Muchas veces la gente se atiene demasiado a estas opiniones estereotipadas sin pensar de manera racional los aspectos relativos al género.

- **Orientación sexual:** el hecho de que la persona se sienta primordialmente atraída por gente del sexo opuesto (heterosexualidad), por personas del mismo sexo (homosexualidad) o por ambos sexos (bisexualidad) define su orientación sexual. La orientación sexual comienza a surgir en la adolescencia. Es probable que entre el tres y diez por ciento de la población general sea exclusivamente homosexual en su orientación. Quizás otro diez por ciento de la población sienta atracción hacia ambos sexos.

Los jóvenes heterosexuales, homosexuales (gay), lesbianas y bisexuales pueden sentir atracción sexual por personas de su mismo sexo durante la pubertad y actuar al respecto. Dicha conducta, incluido el juego sexual con pares de su mismo sexo, entusiasmos desmedidos por adultos del mismo sexo o fantasías homosexuales, es normal entre los preadolescentes y adolescentes, y no tiene necesariamente relación alguna con la orientación sexual. Los mensajes sociales negativos y la homofobia en la cultura general pueden implicar que los preadolescentes que sientan alguna atracción sexual y sentimientos románticos por alguien de su mismo sexo necesiten apoyo para poder aclarar lo que sienten y aceptar su sexualidad.

Círculo N.º 4: Reproducción y salud sexual

Se trata de la capacidad de una persona de reproducirse y los comportamientos y las actitudes que hacen que las relaciones sexuales sean sanas y puedan disfrutarse.

- **Información objetiva de la reproducción:** es necesaria para que los jóvenes entiendan cómo funcionan los sistemas reproductores femenino y masculino, y cómo se produce la concepción y las ITS. A menudo los adolescentes tienen información insuficiente sobre sus propios cuerpos y los de su pareja. Necesitan esta información para tomar decisiones con conocimiento de causa con respecto a la expresión sexual y la protección de su salud. Ellos tienen que entender la anatomía y fisiología porque necesitan los conocimientos y la comprensión que les puede ayudar a apreciar cómo funcionan sus cuerpos.
- **Sentimientos y actitudes:** tienen un gran alcance cuando se trata de expresión sexual y reproducción, así como de temas relativos a la salud sexual, tales como las ITS, VIH y sida, uso de anticonceptivos, aborto, embarazo y parto.
- **Relación sexual o coito:** es una de las conductas más comunes entre los seres humanos. El coito es puede producir placer sexual que a veces termina con el orgasmo para las mujeres y los hombres. También puede resultar en un embarazo o en una ITS. En los programas para jóvenes, la discusión del coito se limita con

frecuencia a la mera mención del coito (vaginal) entre hombres y mujeres. Sin embargo, los jóvenes tienen que recibir información de salud precisa sobre la relación sexual vaginal, oral y anal.

- **Anatomía reproductiva y sexual:** el cuerpo del hombre y de la mujer y cómo funcionan forma parte de la salud sexual. Los jóvenes pueden aprender a proteger su salud reproductiva y sexual. Entonces, los adolescentes tienen que recibir información sobre todos los métodos de anticoncepción que hay actualmente, cómo funcionan, dónde se los puede conseguir, su eficacia y efectos secundarios. Los jóvenes tienen que aprender también a usar los condones para prevenir las ITS. Aun cuando los jóvenes todavía no mantengan relaciones sexuales, es probable que lo harán en algún momento futuro, por lo que tienen que saber cómo evitar un embarazo y la ITS.

Los jóvenes también tienen que saber que los métodos tradicionales para prevenir el embarazo (que pudieran ser comunes en una determinada comunidad o cultura) podrían no ser eficaces y hasta podrían acrecentar la susceptibilidad a las ITS, según el método de que se trate. Quien dirija la sesión habrá de decidir cuáles son esos métodos tradicionales, su eficacia y efectos secundarios antes de tratar los métodos anticonceptivos tradicionales de una manera que sea adecuada e informativa en función de la cultura.

- **Reproducción sexual:** los procesos reales de concepción, embarazo, parto y recuperación después del alumbramiento son partes importantes de la sexualidad. Los jóvenes necesitan información de la reproducción sexual, el proceso por el cual dos personas distintas aportan la mitad del material genético de su hijo o hija. Por lo tanto, ese hijo o hija no es idéntico(a) a cualquiera de los padres. [La reproducción asexual es el proceso por el cual se reproducen organismos unicelulares simples mediante la división y creación de dos organismos unicelulares separados que sean idénticos al organismo [femenino] original antes de su división]. Son muchos los programas que se concentran en la reproducción sexual durante la educación sexual sin prestar atención alguna a todos los otros aspectos de la sexualidad humana.

Círculo N.º 5: Sexualización

La sexualización es ese aspecto de la sexualidad en el que la gente se comporta de una manera sexual para ejercer influencia, manipular o controlar a otras personas. Esta conducta, que a menudo se llama el lado "oscuro" de la sexualidad humana, abarca comportamientos que pueden llegar a ser inofensivos, o bien sádicamente violentos, crueles y criminales. Estas conductas sexuales incluyen el coqueteo, la seducción,

la negación sexual con el propósito de castigar o conseguir algo de la pareja, el acoso sexual, el abuso sexual y la violación. Los adolescentes tienen que saber que nadie tiene derecho a explotarlos sexualmente y que ellos tampoco tienen derecho alguno a hacer eso a otros.

- **Coqueteo:** es una conducta de sexualización relativamente inofensiva. No obstante ello, según la ocasión, es un intento de manipular a alguien y puede lastimar, humillar y avergonzar a la persona objeto de la manipulación.
- **Sedución:** es el acto de atraer a alguien para realizar alguna actividad sexual. El acto de seducción implica manipulación que a veces puede resultar dañina para quien es seducido.
- **Acoso sexual:** es una conducta ilegal. Por acoso sexual se entiende molestar o atormentar a alguien por su género. Podría involucrar comentarios personales y vergonzosos respecto de la apariencia de una persona, especialmente las características relacionadas con la madurez sexual, como el tamaño de los pechos de una mujer o de los testículos o el pene de un hombre. O bien, podría tratarse de contacto no deseado, como abrazar a un empleado subordinado o dar palmaditas en las nalgas a alguien. También podría tratarse de avances sexuales por parte de un maestro, supervisor o alguna persona con autoridad a cambio de notas, ascenso, contratación, aumento de sueldo, etc. Todas estas conductas constituyen manipulación. Las leyes de muchos países brindan protección contra el acoso sexual. Los jóvenes tienen que tener conocimiento de las leyes locales de acoso sexual y de cómo presentar una demanda ante las autoridades que correspondan si son víctimas de tal acoso. Deben saber también que otros pueden quejarse de su comportamiento si ellos acosan sexualmente a alguien.
- **Violación:** significa forzar u obligar a alguien a tener contacto genital con otro. La agresión sexual puede incluir caricias y besuqueos forzados, así como el coito obligado. El uso de fuerza, en el caso de violación, puede incluir fuerza extrema, amenazas o implicaciones de amenaza que provoquen miedo en la persona violada. Los jóvenes tienen que saber que la violación es ilegal y cruel. Deben saber también que tienen derecho legal a la protección que contempla el sistema de justicia penal si son víctimas de una violación y que pueden ser juzgados penalmente si obligan a alguien a tener contacto genital con ellos. Negarse a aceptar un no y forzar a otra persona a tener relaciones sexuales siempre implica violación.
- **Incesto forzado:** el hecho de forzar a tener contacto sexual a un menor que esté relacionado con el autor del acto por nacimiento

o matrimonio. El incesto forzado es sumamente cruel porque traiciona la confianza depositada por los niños y jóvenes en sus familias. Asimismo, dado que la persona mayor sabe que el incesto es ilegal y trata de ocultarlo, culpa al menor. Esta triple carga de contacto sexual obligado, traición de la confianza y culpar hacia sí mismo convierte al incesto en un hecho sumamente grave y perjudicial para quienes lo sufren.

Glosario

adolescencia: época entre la pubertad y la edad adulta.

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

circuncisión: en los hombres, es la remoción de todo o parte del prepucio del pene. En las mujeres, es cuando se extirpa el clítoris o labios genitales durante el parto, la niñez o 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.

huevo u óvulo: célula sexual femenina.

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: rápido incremento de la altura y el peso que normalmente ocurre entre la niñez y la adolescencia.

eyaculación: expulsión del semen por el pene.

fecundación: unión del óvulo con el espermatozoide.

fertilidad: capacidad de procrear.

feto: producto de la fecundación a partir de la octava semana de embarazo hasta el momento del parto o nacimiento.

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

prepucio: piel relictal que cubre el glande del pene.

glande: punta o cabeza del pene.

clándula 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 cubren y protegen 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 de la uretra (orificio urinario): orificio por donde sale la orina tanto en el hombre como en la mujer.

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

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.

pene: órgano masculino externo a través del cual sale el semen y la orina del cuerpo.

prepucio: piel relictal que cubre el glande.

pubertad: período de la vida en que la persona adquiere la capacidad biológica de procrear.

relación sexual o coito: penetración de la vagina por parte del pene erecto del hombre.

reproducción: proceso de concebir y tener hijos.

secreción: 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 o inflamación en los senos que comienzan varios días antes del principio de la menstruación y se alivian una vez que la mujer empieza a menstruar.

sueños húmedos (eyaculación nocturna): expulsión involuntaria de semen durante el sueño.

testículos (testes): glándulas reproductoras masculinas que producen espermatozoides.

trompas de Falopio: conductos por los que pasa el óvulo desde los ovarios al útero.

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

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

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

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.

Recursos

El enfoque que adoptamos respecto de los programas para jóvenes se basa en los siguientes recursos:

Organizaciones con Recursos de Salud Reproductiva para Adolescentes y Jóvenes

Instituto de Salud Reproductiva (IRH)

El Instituto de Salud Reproductiva (IRH) de la Universidad de Georgetown se ocupa de cuestiones relativas a la salud reproductiva y planificación familiar a nivel mundial, mediante un programa completo de investigaciones y aplicación práctica. El Instituto pone énfasis en los métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de la fertilidad (en especial el Método de Días Fijos [MDF] y el Método de Dos Días [MDD]); el conocimiento de la fertilidad para jóvenes como medio de habilitarlos para que tomen decisiones sanas; y estrategias para mejorar la calidad de los servicios de VIH y sida a través de la reducción del estigma y la discriminación. El Instituto se asocia con una amplia serie de organizaciones, tanto a nivel global como en los países en los que trabaja, realiza investigaciones, forma capacidad y proporciona asistencia técnica a entidades públicas y privadas en los países en desarrollo y en los Estados Unidos.

Institute for Reproductive Health, Georgetown University, 4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310, Washington, DC 20008 USA; Teléfono: +1 202-687-1392; Fax: +1 202-537-7450; www.irh.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, 2000 M Street NW, Suite 750, Washington, DC 20036 USA; Teléfono: +1 202-419-3420; Fax: +1 202-419-1448; 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, 125 Maiden Lane, 7th Floor, New York, NY 10038 USA; Teléfono: +1 212-248-1111; Fax: +1 212-248-1951; or 1301 Connecticut Avenue, NW, Suite 700, Washington, DC 20036 USA; Teléfono: +1 202-296-4012; Fax: +1 202-223-5756; www.guttmacher.org

Center for Education and Population Activities (CEDPA)

CEDPA diseña e implementa programas destinados a mejorar las vidas de las mujeres y niñas, concentrándose en ofrecer más oportunidades educativas y mayor acceso a la información y los servicios de salud reproductiva y VIH y sida.

Center for Education and Population Activities, 1120 20th Street, NW, Suite 720, Washington, D.C. 20036, USA; Teléfono: +1 202-667-1142; Fax: +1 202-332-4496; www.cedpa.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.

FHI Headquarters, P.O. Box 13950, Research Triangle Park, NC 27709 USA; Teléfono: +1 919-544-7040; Fax: +1 919-544-7261; or FHI HIV/AIDS and YouthNet Departments, 2101 Wilson Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201 USA; Teléfono: +1 703-516-9779; Fax: +1 703-516-9781; www.fhi.org

International Center for Research on Women (ICRW)

La misión ICRW es empoderar a las mujeres, fomentar la igualdad entre de género y luchar contra la pobreza en países en vías de desarrollo. ICRW tiene varios proyectos con jóvenes, con publicaciones que se concentran en el matrimonio a edad temprana, el empoderamiento de las niñas y otros temas.

International Center for Research on Women (ICRW), 1120 20th St NW Suite 500 North, Washington, D.C. 20036 USA; Teléfono: +1 202-797-0007 Fax: +1 202-797-0020; www.icrw.org

International HIV/AIDS Alliance

La International HIV/AIDS Alliance se dedica a jóvenes que han quedado huérfanos como consecuencia del sida, así como a quienes viven con VIH, quienes se ocupan del cuidado de padres enfermos y que pertenecen a familias que han adoptado a huérfanos. La organización ha desarrollado muchas publicaciones para ayudar a grupos de la comunidad, entidades gubernamentales y no gubernamentales y familias.

International HIV/AIDS Alliance Secretariat, Preece House, 91-101 Davigdor Road, Hove, Sussex BN3 1RE United Kingdom; Teléfono: +44 (0) 1273 718900; Fax: +44 (0) 1273 718901 www.aidsalliance.org

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, 4 Newhams Row, London, SE1 3UZ, UK; Teléfono: +44 20-7939-8200; Fax: +44-20 7939-8300; www.ippf.org

International Women's Health Coalition

La misión de la International Women's Health Coalition's (IWHC) es garantizar el derecho de toda mujer a una vida justa y sana. IWHC empodera a líderes, mujeres y jóvenes y aboga por los derechos de la mujer y la salud en todo el mundo. IWHC presta apoyo a una serie de organizaciones y redes que se ocupan de las necesidades de salud de los jóvenes y sus derechos humanos.

International Women's Health Coalition, 333 Seventh Avenue, 6th Floor, New York, NY 10001, USA; Teléfono: +1 212-979-8500; Fax: +1 212-979-9009; www.iwhc.org

International Youth Foundation (IYF)

IYF realiza su labor en casi 70 países y territorios con el fin de mejorar las condiciones y posibilidades para la gente joven. Esta fundación se concentra en distintos campos: educación en salud y conocimiento de la salud, VIH y sida y salud reproductiva.

International Youth Foundation, 32 South Street, Baltimore, MD 21202, USA; Teléfono: +1 410-951-150; Fax: +1 410-347-1188; www.iyfnet.org

National Campaign to Prevent Teen & Unplanned 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 & Unplanned Pregnancy, 1776
Massachusetts Avenue NW, Suite 200, Washington, DC 20036
USA; Teléfono: +1 202-478-8500; Fax: +1 202-478-8588; **www.
thenationalcampaign.org**

PATH

La misión de PATH es mejorar la salud de la gente en todo el mundo mediante el perfeccionamiento de las tecnologías, el fortalecimiento de los sistemas y el fomento de conductas saludables. PATH se concentra en la salud reproductiva de los adolescentes mediante programas tales como: el Proyecto de Salud Reproductiva de la Juventud de China, Proyecto de Salud Reproductiva de la Juventud de Kenia, el Proyecto Entre Amigas y el Proyecto Farmacia RxGen.

PATH, P.O. Box 900922 Seattle, WA 98109 USA; Teléfono: +1 206-285-3500; Fax: +1 206-285-6619; **www.path.org**

Pathfinder International

Pathfinder International proporciona a las mujeres, los hombres y adolescentes del mundo en desarrollo acceso a información y servicios de primera calidad para la planificación familiar. Pathfinder se esfuerza por frenar la propagación del VIH y 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; **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 preservar el derecho a la privacidad que tienen los individuos.

Planned Parenthood Federation of America, 434 West 33rd Street, New York, NY 10001, USA; Teléfono: +1 212-541-7800; or 1110 Vermont Avenue, NW, Suite 300, Washington, DC 20005; Teléfono: +1 202-973-4800; Fax: +1 202-296-3242; or 800-230-PLAN refers you to your local Planned Parenthood organization; Fax: +1 212-245-1845; **www.plannedparenthood.org**

Population Services International (PSI)

La misión de PSI es mejorar en forma medible la salud de la gente vulnerable y de escasos recursos en los países en desarrollo, primordialmente a través del mercadeo social de la planificación familiar, los productos y servicios de salud, así como las comunicaciones de salud. PSI se ocupa de la salud sexual y reproductiva de los jóvenes a través de su proyecto YouthAIDS, el que se concentra en jóvenes en riesgo que tengan entre 15 y 24 años, transmitiendo mensajes positivos de abstinencia, fidelidad y uso constante y correcto de condones.

Population Services International, 1120 19th Street, NW, Suite 600, Washington, DC 20036 USA; Teléfono +1 202-785-0072; Fax +1 202-785-0120; **www.psi.org**

Save the Children

Save the Children se dedica a crear cambios positivos y duraderos en las vidas de los niños necesitados de Estados Unidos y de todo el mundo. Trabaja con familias y comunidades para definir y solucionar los problemas que confrontan los niños, incluyendo temas de salud reproductiva y sexual de los adolescentes.

Save the Children US Headquarters, 54 Wilton Road Westport, CT 06880 USA; Teléfono: +1 203-221-4030; Fax +1 203-227-5667; **www.savethechildren.org**

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, 90 John Street, Suite 402, New York, NY 10038 USA; Teléfono: +1 212-819-9770; Fax: +1 212-819-9776; or 1706 R Street,

Washington, DC 20009 USA; Teléfono: +1 202-265-2405; Fax: +1 202-462-2340; www.siecus.org

ISOFI (CARE)

Inner Spaces Outer Faces Initiative (ISOFI) se ocupa de la desigualdad de poder en materia de género y sexualidad a través de su método ISOFI, el que incluye herramientas de capacitación, reflexión y supervisión que pueden ayudar a las organizaciones a tener un mejor conocimiento y comprensión de los problemas de género y sexualidad, y aplicar tales conocimientos en sus programas actuales.

CARE, 151 Ellis Street, NE, Atlanta, GA, 30303 USA; Teléfono: +1 404-681-2552; [www.careacademy.org /isofi/](http://www.careacademy.org/isofi/)

Population Council

Population Council procura mejorar el bienestar y la salud reproductiva de las generaciones actuales y futuras en todo el mundo, fundamentalmente a través de las investigaciones. Uno de los principales objetivos de Population Council es mejorar la salud reproductiva y el bienestar de los adolescentes en el mundo en desarrollo.

Population Council, One Dag Hammarskjold Plaza, 9th Floor, New York, NY, USA 10017; Teléfono: +1 212-339-0500; Fax: +1 212-339-0599; www.popcouncil.org

United Nations Children's Fund (UNICEF)

UNICEF tiene presencia en 190 países y territorios de todo el mundo y se concentra en programas e investigaciones destinadas a prestar asistencia a niños y jóvenes. UNICEF cuenta con varios recursos y publicaciones sobre juventud, salud reproductiva y VIH y sida.

United Nations Children's Fund Headquarters, UNICEF House 3 United Nations Plaza New York, New York 10017 U.S.A.; Teléfono: +1 212-326-7000; Fax +1 212-887-7465; www.unicef.org

United Nations Population Fund (UNFPA)

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés) 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, 605 Third Avenue, New York, NY, 10158, USA; Teléfono: +1 212-297-5000; Fax: +1 212-370-0201; www.unfpa.org

Youth Coalition for Sexual and Reproductive Rights

La Youth Coalition es una organización internacional de jóvenes entre 15 y 29 años de edad, dedicados a abogar por la salud sexual y reproductiva y los derechos correspondientes a nivel nacional, regional e internacional.

The Youth Coalition for Sexual and Reproductive Rights, 190 Maclaren Street, Suite 200 Ottawa, Ontario K2P 0L6 Canada; Teléfono: +1 613-562-3522; Fax: +1 613-562-7941; **www.youthcoalition.org**

Sitios web para jóvenes

Girls Incorporated (www.girlsinc.org)

Girls Incorporated es una organización sin fines de lucro que inspira a todas las niñas a actuar con fuerza, inteligencia y audacia mediante una red de organizaciones locales en Estados Unidos y Canadá. El sitio web de Girls Inc. ofrece singulares actividades virtuales que guían a las niñas por un proceso completo de fijación de objetivos, entrevistas con consagradas mujeres y niñas, y recursos de educación y planificación profesional.

Girls Health (www.girlshealth.gov)

Este sitio es mantenido por la Oficina de la salud de mujeres, parte de la Oficina del secretario adjunto para la salud en el Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Tiene por objeto ayudar a las preadolescentes (10 a 16 años) a aprender todo lo relativo a la salud, a madurar y a los problemas o dificultades que ello conlleva.

Go Ask Alice (www.goaskalice.columbia.edu)

Go Ask Alice! es un recurso de preguntas y respuestas sobre salud que hay en Internet y que está producido por el programa Alice! Health Promotion Program a la Columbia University, división de Health Services at Columbia. El sitio contiene información relativa a una serie de temas de salud que afectan a los adolescentes, tales como el alcohol y otras drogas, nutrición, sexo y relaciones. Incluye una "pregunta y respuesta de la semana", y además permite a los adolescentes enviar sus propias preguntas.

I Wanna Know (www.iwannaknow.org)

El sitio web llamado *I Wanna Know* es una fuente de información fidedigna para adolescentes en temas tales como salud sexual, infecciones de transmisión sexual, relaciones y salud reproductiva. American Social Health Association (ASHA) produce este sitio.

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

It's Your Sex Life es un sitio interactivo mantenido por Music Television (MTV), que ofrece a la gente joven información sobre la salud sexual y reproductiva y brinda un foro para que los jóvenes formulen preguntas y compartan sus historias.

Sex Etc. (www.sexetc.org)

Rutgers University mantiene el sitio web llamado *Sex Etc.*, el que tiene exámenes escritos, videos, blogs, secciones de preguntas y respuestas y otras formas de información que se proponen ayudar a los jóvenes a tener una vida sexual sana y evitar el embarazo y las enfermedades durante la adolescencia.

TeensHealth (<http://kidshealth.org/teen/>)

TeensHealth es un sitio financiado por la Nemours Foundation y proporciona información sobre una serie de cuestiones que afectan a los adolescentes, incluyendo la salud sexual, las relaciones, los alimentos, el estado físico, las drogas y el alcohol. Además ofrece un boletín semanal que se puede obtener en español.

Teenwire (www.teenwire.com)

Teenwire es el sitio web para adolescentes que ofrece Planned Parenthood. Brinda información fidedigna sobre la comprensión del cuerpo, pubertad, sexo, masturbación, relaciones y sexualidad.

La Juventud Opina (<http://lajuventudopina.org/>)

La Juventud Opina tiene por objeto ofrecer a todos los adolescentes, incluyendo a todos aquellos que estén socialmente excluidos, un ciber sitio global que les resulte seguro y les brinde apoyo, donde puedan explorar, debatir y colaborar con otros en temas relativos a los derechos humanos y los cambios sociales, así como desarrollar conocimientos, liderazgo, formación comunitaria y aptitudes para el pensamiento crítico a través de la participación activa y sustantiva con sus pares y los encargados de tomar decisiones a nivel mundial.

X-press (www.ippf.org/en/Resources/Newsletters/)

Este sitio tiene el boletín informativo del IPPF, llamado *X-Press* y que está escrito por jóvenes para jóvenes.

Documentos clave relativos a preadolescentes

Breinbauer, Cecilia and Matilde Maddaleno. 2005. *Youth, Choices, and Change. Promoting Healthy Behaviors in Adolescents*. Available at: www.paho.org/English/DD/PUB/Youth_Presentation_June_2005.pdf

Caskey, M.M. & Anfara, V.A., Jr. 2007. *Research summary: Young adolescents' developmental characteristics*. Available at: www.nmsa.org/portals/0/pdf/research/Research_Summaries/Developmental_Characteristics.pdf

Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS). 2002. *Guidelines for Biomedical Research Involving Human Subjects*. Available at: www.cioms.ch/publications/layout_guide2002.pdf

Institute for Reproductive Health, Georgetown University. 2010. *Advancing Promising Program and Research/ Evaluation Practices for Evidence-based Programs Reaching Very Young Adolescents: A Review of the literature*. Washington, DC. Available at: [www.irh.org/sites/default/files/Promising Practices for VYA Programs_Literature Review_IRH_Sept2010.pdf](http://www.irh.org/sites/default/files/Promising_Practices_for_VYA_Programs_Literature_Review_IRH_Sept2010.pdf)

Mmari, K. and Blum, R. 2008. *Risk and Protective Factors Affecting Adolescent Reproductive Health in Developing Countries*. *Global Public Health Journal* 4 (4):350-366. Available at: www.who.int/child_adolescent_health/documents/9241592273/en/index.html

Ross, David A., Bruce Dick, and Jane Ferguson (eds.). 2006. *Preventing HIV/AIDS in Young People: A Systematic Review of the Evidence from Developing Countries*. Geneva: World Health Organization. Available at: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_938_eng.pdf

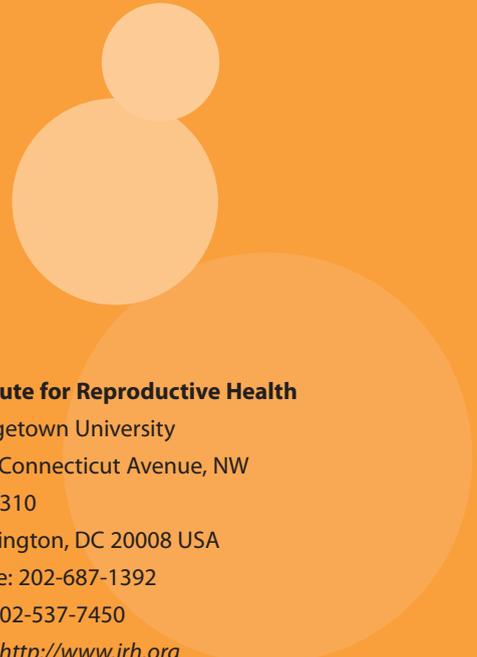
The Population Council. 2009. *It's All One Curriculum: Guidelines and activities for a unified approach to sexuality, gender, HIV, and human rights education*. Guidelines available at: www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf and activities available at: http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneActivities_en.pdf

The Population Council's Adolescent Data Guides derived from DHS data sets available for 50+ countries www.popcouncil.org/publications/serialsbriefs/AdolExpInDepth.asp

United National Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Available at: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>

UNICEF. 1989. *The Convention on Rights of the Child*. Available at: www2.ohchr.org/english/law/crc.htm

World Health Organization. 2007. *Helping parents in developing countries improve adolescents' health*. Available at: www.who.int/child_adolescent_health/documents/9789241595841/en/index.html



Institute for Reproductive Health

Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, NW

Suite 310

Washington, DC 20008 USA

Phone: 202-687-1392

Fax: 202-537-7450

Web: <http://www.irh.org>



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE