



# GUÍA: YO VALGO Y SOY IMPORTANTE



16 planificaciones metodológicas para facilitadores



# CRÉDITOS

Autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS–

- **Dr. Carlos Enrique Soto Menegazzo**  
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Dr. José Roberto Molina Barrera**  
Viceministro Técnico  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Dr. Mario Figueroa Álvarez**  
Viceministerio de Hospitales  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Lic. José Gustavo Arévalo**  
Viceministro Administrativo  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Dr. Julio Humberto García Colindres**  
Viceministro de Atención Primaria  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Dra. Karla Pamela Chávez Chévez**  
Directora General de Regulación,  
Vigilancia y Control de la Salud –DGRVCS–  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
- **Dra. Carmen Xiomara Castañeda Colindres**  
Jefa del Departamento de Regulación de Programas  
de Atención a las Personas –DRPAP–  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

## Equipo técnico

- **Dra. Roxana Paiz**, técnico normativo componente adolescentes, Programa Nacional de Salud Reproductiva/DRPAP-MSPAS
- **Dra. Maira Sandoval**, coordinadora del Programa de Adolescencia y Juventud, DRPAP-MSPAS
- **Licda. María del Pilar Said**, encargada Unidad de Prevención, Programa Nacional de Prevención y Control de ITS, VIH y sida/DRPAP-MSPAS
- **Licda. Magaly Zea**, Proedusa/SIAS-MSPAS
- **Msc. Ana Cecilia Escobar**, consultora OPS/OMS



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada



# Índice

Presentación y forma de uso .....	6
<b>Tema núm. 1</b>	
Derechos humanos y derechos sexuales y reproductivos .....	8
Bibliografía .....	15
<b>Tema núm. 2</b>	
Estilo de vida saludable .....	16
Bibliografía .....	22
<b>Tema núm. 3</b>	
Higiene personal .....	24
Bibliografía .....	31
<b>Tema núm. 4</b>	
Condomes .....	32
Bibliografía .....	38
<b>Tema Núm. 5</b>	
Sexualidad .....	40
Bibliografía .....	46
<b>Tema núm. 6</b>	
Prevención de embarazos .....	48
Bibliografía .....	55
<b>Tema núm. 7</b>	
Métodos anticonceptivos .....	56
Bibliografía .....	63
<b>Tema núm. 8</b>	
Salud mental .....	64
Bibliografía .....	69
<b>Tema núm. 9</b>	
Autoestima .....	70
Bibliografía .....	75

<b>Tema núm. 10</b>	
Prevención del suicidio.....	76
Bibliografía.....	84
<b>Tema núm. 11</b>	
Amistad y noviazgo.....	86
<b>Tema núm. 12</b>	
Violencia.....	94
Bibliografía.....	101
<b>Tema núm. 13</b>	
Drogas.....	102
Bibliografía.....	108
<b>Tema núm. 14</b>	
Liderazgo.....	110
Bibliografía.....	115
<b>Tema núm. 15</b>	
VIH.....	116
Bibliografía.....	124
<b>Tema núm. 16</b>	
Redes sociales.....	126
Bibliografía.....	133

## Presentación y forma de uso

Ser adolescente en Guatemala es sinónimo de vulnerabilidad; la población entre los 10 y los 19 años necesita una atención especial a la que muchas veces no tiene acceso. Pero ser adolescente también significa transitar por una etapa de esperanza en la que se vale soñar. Las y los adolescentes merecen, pues, espacios en los que se les brinde atención diferenciada; en donde se crea en sus sueños y en donde se realicen acciones que coadyuven a hacerlos menos vulnerables, facilitándoles conocimientos adecuados a su edad y a sus propias necesidades. En donde se alimente su autoconocimiento y se motive su autoestima; espacios en donde las y los adolescentes puedan reconocer su propio valor como personas, como individuos y como hombres y mujeres en crecimiento.

La guía «*Yo valgo y soy importante*» es un documento que contiene 16 planificaciones metodológicas para facilitadores, y su fin es el abordaje de temas para adolescentes durante sesiones de 90 minutos cada una.

La idea de esta guía es brindar las orientaciones pedagógicas pertinentes para que, a lo largo de una sesión educativa con adolescentes, los facilitadores puedan abordar un tema a la vez, y que por medio de las 16 sesiones se pueda desarrollar temas de crecimiento personal, salud sexual y reproductiva, higiene, noviazgo, prevención del suicidio y otros temas de importancia para la juventud a los que usualmente no tienen acceso en otros espacios.

La guía va acompañada de un rotafolio de 16 láminas o folios, cuyo uso pertinente se sugiere a lo largo de este manual como apoyo visual.

Las sesiones educativas dentro de la guía están numeradas y cada una corresponde a una de las láminas del rotafolio con el mismo número correlativo. No es necesario que las sesiones se faciliten en secuencia, ni que los mismos jóvenes estén en todas las sesiones para que se cumpla el objetivo de la guía, ya que cada sesión por separado tiene principio y fin y un objetivo educativo específico. Se sugiere que cada sesión sea implementada con un promedio de hasta 15 adolescentes por vez.

Se recomienda que antes, de iniciar una sesión educativa el facilitador lea todo el contenido de ella con esto se pretende que la persona a cargo de facilitar esté lo suficientemente preparada para trabajar con las y los adolescentes. Es importante considerar que están en una edad en la que pueden tener muchas dudas, y seguramente esperan que quien dirija la reunión pueda solventarlas.

Para ello, dentro de la guía el facilitador encontrará 6 columnas que indican lo siguiente:

- **Tiempo:** indica la cantidad de minutos que el facilitador debe asignar a cada actividad sugerida en cada bloque.
- **Contenido para implementar en la sesión educativa:** se refiere al contenido básico que el facilitador deberá abarcar durante el tiempo indicado.
- **Actividad y metodología:** brinda al facilitador la descripción de actividades específicas para facilitar el tema en una forma lúdica y sin monotonía; se han diseñado actividades que promueven momentos de escucha para los participantes y momentos dinámicos y para el intercambio de ideas. Todo con el fin de que las y los adolescentes disfruten de 90 minutos de convivencia mientras aprenden sobre el tema específico.
- **Contenido de refuerzo para el facilitador:** esta columna es muy importante porque brinda al facilitador contenido adicional que puede apoyarle para resolver dudas planteadas por las y los adolescentes, además de ampliar el tema al respecto del que gira cada una de las sesiones educativas.
- **Recurso visual en el folio:** el facilitador deberá colocar el folio correspondiente a la sesión educativa en un lugar visible desde el principio y recurrir a la lámina como recurso visual cada vez que la guía se lo sugiera; esto con el fin de apoyarse en las imágenes para explicar ciertos puntos fundamentales enmarcados en el cometido de la sesión correspondiente.

Esta herramienta invita a facilitadoras y facilitadores a hacer un trabajo de empatía con adolescentes, a brindarles formación en temas fundamentales y a transmitirles con convicción que son personas preciadas y valiosas para sí mismas, su familia y su comunidad.

Al principiar y al finalizar cada sesión se anima a las y los adolescentes a repetir la frase: «¡Yo valgo y soy importante!» con el fin de ir reafirmando continuamente la importancia de sí mismos. Recordemos que quien trabaja con adolescentes tiene entre sus manos seres humanos en formación que merecen formación de calidad y atención con calidez.

# 1

## ¡Yo valgo y soy importante! DERECHOS HUMANOS



**SON PRINCIPIOS O NORMAS**

**PROTEGEN A TODAS LAS PERSONAS**

**GARANTIZAN LIBERTAD, JUSTICIA Y PAZ**



Vida

Alimentación

Salud

Educación

Agua

Igualdad

**DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**

**SON DERECHOS HUMANOS**

**ESCUELA** Educación sexual

**CENTRO DE SALUD** Servicios amigables para adolescentes

**A. DECIDIR**

**B. VIDA SEXUAL**

**C. MATERNIDAD PATERNIDAD**

**D. PROTEGERME**

**E. NO VIOLENCIA**

**F. SERVICIOS DE SALUD**





## ¡Yo valgo y soy importante!

### Tema núm. 1

## Derechos humanos y derechos sexuales y reproductivos

**Objetivo:** adolescentes se reconocen como sujetos de derecho después de reflexionar, en general, sobre los derechos Humanos, y, particularmente, sobre los derechos sexuales y reproductivos.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre y edad. Los participantes se sientan en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar de los derechos humanos y de los derechos sexuales y reproductivos, y comprender que como adolescentes, ellos y ellas son sujetos de derecho; es decir, personas que cuentan con normas y principios que los protegen. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno
20 minutos	Dinámica de introducción	<b>Juego de grupo: «Fútbol sin reglas»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador pide a los participantes que integren dos equipos.</li><li>• Forma una pequeña cancha de fútbol con sillas como porterías.</li><li>• Debe contar con una pelota, o improvisar una; para ello puede utilizar hojas de papel periódico y debe arrugarlas hasta formar una pelota compacta.</li><li>• Con un cronómetro en la mano, el facilitador medirá 3 minutos de juego.</li><li>• Las instrucciones para los jugadores son: jueguen un partido de fútbol de 3 minutos, sin reglas. El</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>único objetivo será meter goles para ganar el juego, sin lastimar a ningún oponente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probablemente los adolescentes harán cosas como tocar la pelota con las manos, salirse fuera del área de la cancha, poner más de un portero, o evitar que el oponente se desplace abrazándolo, jalándolo, etc. Todo estará permitido, salvo lastimar a otro.</li> <li>• El facilitador debe observarlos mientras juegan y vigilar que nadie salga lesionado.</li> </ul> <p><b>Reflexión:</b> Una vez finalizado el tiempo asignado al partido, vuelven a la media luna.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realiza las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo se sintieron en un juego sin reglas?</li> <li>✓ ¿Qué actitudes inadecuadas o antideportivas se dieron durante el juego?</li> <li>✓ ¿Podremos jugar sin reglas en partidos de 90 minutos?</li> </ul> </li> <li>• Permite que varios de los adolescentes emitan su opinión.</li> <li>• Después de haber vivido esta experiencia, el facilitador pregunta a los adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Por qué las normas o reglas son importantes?</li> </ul> </li> <li>• Motiva a que varios participantes expresen su opinión a este respecto.</li> </ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Los derechos humanos	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <p>El facilitador explica el concepto de «derechos humanos» que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador»; cierra con la idea de que los adolescentes, como personas, gozan de estos derechos y por ello deben conocerlos. Además por ser las normas o principios que regulan las relaciones entre las personas, es importante que todos los conozcamos.</p> <p>Así como en el partido de fútbol es necesario conocer las reglas, en el mundo es importante que los seres humanos tengamos conocimiento de la existencia de estos principios y normas que explican nuestros derechos, para hacerlos valer. Una norma no puede ponerse en práctica si no se conoce previamente.</p> <p><b>Utiliza el rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brinda el concepto de derechos humanos.</li> <li>• Da algunos ejemplos sobre los derechos humanos.</li> </ul>	<p>Los derechos humanos son principios o normas que regulan las relaciones entre las personas y las protegen para procurar su libertad, justicia y paz, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. (Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos ONU, 2017).</p> <p>En la <i>Declaración Universal de Derechos Humanos</i> se destacan los siguientes derechos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vida</li> <li>• Libertad</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Igualdad</li> <li>• No ser esclavo</li> <li>• No ser sometido a torturas</li> <li>• Ser iguales ante la ley</li> <li>• Circular libremente</li> <li>• Tener una nacionalidad</li> <li>• Libertad de pensamiento y de religión</li> <li>• Libertad de expresión</li> <li>• Libertad de reunión</li> <li>• Al trabajo</li> </ul>	<p><b>Derechos Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son principios o normas</li> <li>• Protegen a todas las personas</li> <li>• Garantizan libertad, justicia y paz.</li> </ul>

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al descanso</li> <li>• Educación</li> <li>• Salud</li> <li>• Tomar parte en la vida cultural de la comunidad</li> </ul> <p>Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. Lo que significa que están vinculados unos con otros y que deben procurarse todos en la misma medida, porque todos son igualmente importantes.</p> <p>Los derechos humanos son universales e inalienables, lo que significa que son para todos y todas y que le pertenecen a cada individuo. Los adolescentes como personas gozan de estos derechos y por ello deben conocerlos.</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
25 minutos	Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos.	<p><b>Trabajo en tríos:</b> (10 minutos)</p> <p>El facilitador realiza un sondeo en el que indica que cada trío debe responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?</li> <li>✓ ¿Por qué es importante para los adolescentes conocer los derechos sexuales y reproductivos?</li> </ul> <p>El facilitador da el tiempo para que acuerden una respuesta por trío.</p> <p><b>Plenaria:</b></p> <p>Cada trío expone su respuesta; el facilitador anota las ideas de los participantes para tomarlas en cuenta y luego aporta una explicación asertiva del tema.</p> <p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad.</li> <li>• Se refieren a aquellos derechos que nos permiten decidir de forma libre y responsable sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.</li> <li>• Para que estos derechos puedan ser ejercidos de manera ideal por adolescentes y jóvenes existen dos espacios fundamentales: la educación sexual impartida desde la institución escolar y los</li> </ul>	<p>Los derechos sexuales y reproductivos han sido reconocidos por la comunidad internacional como derechos humanos en declaraciones, convenciones y pactos de diferentes organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Unión Europea (UE). El primer tratado que reconoce expresamente los Derechos Humanos de las mujeres fue la <i>Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer</i> (CEDAW, por sus siglas en inglés), adoptada por la ONU en 1979.</p> <p>Los derechos sexuales y reproductivos son inherentes a todos los seres humanos.</p> <p><b>Algunos derechos sexuales y reproductivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Prevenir el embarazo no deseado y protegerse de las infecciones de transmisión sexual.</li> </ul>	Derechos sexuales y reproductivos y cada uno de los íconos que los ejemplifican.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>servicios amigables de salud para adolescentes.</p> <p>El facilitador amplía el concepto de “derechos sexuales y reproductivos” que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</p> <p><b>Utiliza el rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Derechos sexuales y reproductivos:</b> son para mujeres y para hombres.</li> <li>• <b>Son derechos humanos:</b> refiriéndose a que son para todas las personas en el mundo, sin distinción alguna.</li> <li>• <b>Espacios Amigables (escuela y servicio de salud):</b> que se imparta educación integral en sexualidad en el centro de estudios y que en los Servicios de Salud atiendan a los adolescentes en forma amigable y diferenciada respecto de los adultos.</li> <li>• <b>Algunos de nuestros derechos sexuales y reproductivos (íconos específicos):</b> el facilitador habla brevemente de los derechos ejemplificados en la lámina, tales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>A. <b>Decidir:</b> cada persona decide de forma libre sobre su cuerpo y su sexualidad.</li> <li>B. <b>Vida sexual:</b> decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activo/a o no.</li> <li>C. <b>Maternidad y paternidad:</b> hombres y mujeres pueden decidir de manera libre y responsable la posibilidad de ser madres o padres.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decidir libre y responsablemente el número de hijos y el intervalo entre ellos y disponer de la información, educación y medios para lograrlo.</li> <li>• Decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activo/a o no.</li> <li>• Hombres y mujeres pueden decidir de manera libre y responsable la posibilidad de ser madres o padres.</li> <li>• Vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.</li> <li>• Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.</li> <li>• Acceder a métodos de anticoncepción seguros, aceptables y eficaces.</li> <li>• Escoger las y los compañeros sexuales.</li> <li>• Tener acceso a servicios de salud de calidad.</li> <li>• Tener respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.</li> <li>• Tener relaciones sexuales consensuadas.</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>D. <b>Protegerme:</b> prevenir un embarazo, evitar adquirir infecciones de transmisión sexual y acceso a métodos anticonceptivos.</p> <p>E. <b>No violencia:</b> vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.</p> <p>F. <b>Servicio de salud:</b> tener acceso a servicios de salud de calidad.</p> <p>El facilitador amplía con otros «derechos sexuales y reproductivos» que se encuentran en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva .</li> </ul> <p>(MSPAS Programa Nacional de Salud Reproductiva, 2012).</p>	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b></p> <p>El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se expresan uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b></p> <p>El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y los invita a reconocerse como personas con Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante! »</p>		

### Referencias

MSPAS, Programa Nacional de Salud Reproductiva (2012). *Guía de métodos anticonceptivos para adolescentes y jóvenes*. Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos ONU (2017). [www.ohchr.org](http://www.ohchr.org). Recuperado en noviembre de 2017, de: <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>

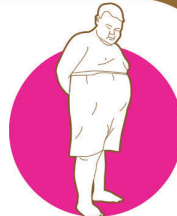
2

# ¡Yo valgo y soy importante! ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Alimentación  
saludable

¡Podemos  
decidir!



Falta de  
actividad física

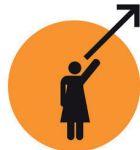


Actividad  
física



Drogas, alcohol  
y tabaco

¿Qué  
más  
podemos  
hacer?



Proyecto  
de vida



Convivencia  
y afecto



Autoestima



Uso adecuado  
del tiempo libre



Autocuidado





## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 2

### Estilos de vida saludable

**Objetivo:** adolescentes identifican acciones que son factores de riesgo para la salud en su vida diaria que ocasionan la mayoría de las enfermedades crónicas, y reflexionan en torno a los aspectos que pueden favorecer estilos de vida saludable.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes se presenten diciendo su nombre y edad. Los participantes se sientan en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre la importancia de elegir un estilo de vida saludable. Les recuerda que ellos y ellas valen mucho y son personas muy importantes. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>	Factores modificables: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentación inadecuada</li><li>• Sedentarismo</li><li>• Tabaquismo</li><li>• Obesidad</li><li>• Exceso en el consumo de alcohol</li></ul> Factores no modificables: <ul style="list-style-type: none"><li>• Edad</li><li>• Sexo</li><li>• Etnia o raza</li><li>• Herencia</li></ul>	Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Preguntas generadoras	<b>Juego de grupo: «Mímica»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador dice al oído a 6 participantes una de las acciones que se detallan a continuación.</li><li>• El adolescente no puede contarle a otro lo que el facilitador le ha dicho:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Comer un banano</li></ul></li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comer una chuchería</li> <li>✓ Hacer ejercicio</li> <li>✓ Ver televisión</li> <li>✓ Fumar</li> <li>✓ Salir a correr</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada adolescente que ha escuchado una acción deberá representarla con mímica frente al resto del grupo. No podrá hablar y el grupo deberá adivinar exactamente la acción representada.</li> <li>• Cuando el grupo adivina la acción, el facilitador los motiva a decidir si lo que han visto es saludable o no es saludable.</li> </ul>		
25 minutos	¿Qué es un estilo de vida saludable?	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador explica el concepto de «estilos de vida saludable» que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul> <p><b>Utiliza el rotafolio:</b></p> <p>Luego de haber compartido el concepto, pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿A qué nos referimos con alimentación adecuada?</li> <li>✓ ¿Qué tanta actividad física debe hacer un adolescente?</li> <li>✓ ¿Por qué los adolescentes muchas veces prefieren la inactividad?</li> <li>✓ ¿Por qué fumar o tomar licor perjudica la vida saludable de un adolescente?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha dos opiniones por cada pregunta y complementa con frases de refuerzo, especialmente acentuando que comer sano o hacer ejercicio de vez en cuando no es</li> </ul>	<p>Los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr desarrollo y bienestar, sin atentar contra su propia salud y su relación con su ambiente natural, social y laboral.</p> <p>Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio en su alimentación, actividad física, recreación, descanso, higiene y buenas relaciones con los demás.</p> <p>Para tener un estilo de vida saludable es necesario tomar en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos que la protegen.</p> <p>Para tener un estilo de vida saludable es necesario que las conductas</p>	Adolescentes con frase “¡Podemos decidir!”

		<p>suficiente para considerar que un adolescente tiene un estilo de vida saludable, por lo que debe hacer de esto un hábito permanente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador debe animar a los participantes a optar por un estilo de vida saludable.</li> </ul>	<p>saludables como comer sano o hacer ejercicio se repitan constantemente.</p> <p>Comer sano o hacer ejercicio de vez en cuando no es suficiente para considerar que un adolescente tiene un estilo de vida saludable. Por eso es importante reforzar la idea de que el adolescente puede elegir entre comportamientos saludables o dañinos para su cuerpo y mente.</p> <p><b>Alimentación saludable:</b> mantiene un peso corporal acorde con su edad, sexo, estatura y constitución física; el sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares; pero además, puede del mismo modo tener un bajo peso, lo cual también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional. Para llevar una vida saludable debe evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer muy poco. En este sentido deben elegirse los alimentos nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia, que ponen en riesgo su vida.</p>	
--	--	---	--	--

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p><b>Actividad física:</b> ayuda a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés; aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona; ayuda a lograr y mantener un peso adecuado; brinda mayor flexibilidad y mejora la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria y reduce la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca o diabetes. (OMS, 2014).</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
25 minutos	Otras situaciones que nos ayudan a tener estilos de vida saludable	<p><b>Juego de las sillas musicales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las sillas están colocadas en círculo en el centro del salón, pero debe haber una silla menos que el número de participantes.</li> <li>• Los participantes deben ir caminando alrededor de las sillas mientras suena una canción.</li> <li>• Cuando la música deja de sonar, todos se sientan, y uno quedará de pie y sale del juego.</li> <li>• Se retira otra silla y así sucesivamente, hasta que entre dos finalistas se define a un ganador.</li> <li>• Se colocan las sillas nuevamente en media luna y todos se sientan, con excepción del ganador, quien quedará de pie junto al facilitador.</li> <li>• El facilitador pedirá al grupo que dé tres consejos al ganador para tener un estilo de vida saludable.</li> </ul> <p><b>Sesión educativa y uso del rotafolio:</b> El facilitador explica que comer saludable y hacer ejercicio está bien, pero que no es suficiente para considerar que se tiene un estilo de vida saludable.</p> <p>Señalando el rotafolio, invita a los participantes a analizar los siguientes puntos adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto de vida</li> </ul>	<p>Comer bien y hacer ejercicio no es suficiente para considerar que se tiene un estilo de vida saludable.</p> <p>Para un adolescente también será importante tomar en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proyecto de vida:</b> es un plan trazado a corto, mediano y largo plazo, que plantea prioridades, valores y expectativas de una persona que, dueña de su destino, decide cómo quiere vivir.</li> <li>• <b>Mantener la autoestima:</b> el sentido de pertenencia y la identidad.</li> <li>• <b>Promover la convivencia:</b> solidaridad, tolerancia y negociación.</li> <li>• <b>Capacidad de autocuidado:</b> acciones relacionadas con aseo personal, protegerse del sol y alejarse del peligro.</li> <li>• <b>Uso adecuado del tiempo libre:</b> acciones relacionadas con las artes, lectura, música, entretenimiento, etc. Es un espacio de relajación en el cual los adolescentes utilizan su tiempo libre en las</li> </ul>	<p>¿Qué más podemos hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto de vida</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Convivencia y afecto</li> <li>• Autocuidado</li> <li>• Uso adecuado del tiempo libre</li> </ul>

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• Convivencia y afecto</li> <li>• Autocuidado</li> <li>• Uso adecuado del tiempo libre</li> </ul> <p>El facilitador explica las conductas ilustradas en el rotafolio con el contenido que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</p>	<p>actividades que más les gusta realizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autocuidado:</b> son hábitos saludables que cada persona debe realizar por iniciativa propia.</li> <li>• <b>Convivencia y afecto:</b> mantener la integración social y familiar.</li> </ul>	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a vivir un estilo de vida saludable, procurando el autocuidado y acciones permanentes para estar saludables.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

### Referencia

OMS (2014). *Salud para los adolescentes del mundo*. Suiza.



# 3

## ¡Yo valgo y soy importante! LA HIGIENE PERSONAL



Son las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud.

En nuestra adolescencia pongamos atención a:

### Cuidados especiales durante la menstruación



Cambia varias veces al día la toalla sanitaria.



Baño diario.



Límpiate de adelante hacia atrás.



Utiliza ropa interior limpia.



**Axilas:**  
Lavarlas bien evita malos olores.



**Pies:**  
Mantenerlos limpios evita hongos.



**Partes íntimas:**  
Lávalas con agua y jabón y utiliza ropa interior limpia.

### Recomendaciones para una buena higiene



Utiliza desodorante.



Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.



Lávate las manos después de cambiar pañales.



Lava tu cara y no exprimas tus espinillas.



Cepíllate los dientes 3 veces al día.



Acude al servicio de salud si te sientes enfermo.





## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 3

### Higiene personal

**Objetivo:** adolescentes conocen normas de higiene, valoran la necesidad de implementarlas y analizan las consecuencias de la falta de higiene personal.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre y edad. Los participantes se sientan en media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre la higiene personal y su importancia para los adolescentes. Les recuerda que ellos y ellas valen mucho y son personas muy importantes. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>	Participantes	Presenta la imagen en pleno.
10 minutos	Preguntas generadoras: ¿Qué saben los adolescentes sobre la higiene?	<b>Juego de parejas:</b> quien se quede solo, responde la pregunta.  Mientras los participantes están colocados en parejas, el facilitador da las instrucciones: <ul style="list-style-type: none"><li>• Al decir «rojo», la pareja está de espaldas.</li><li>• Al decir «verde» la pareja está de frente.</li><li>• Al decir «amarillo» cambian de pareja.</li></ul> El que se quede solo responde una de estas preguntas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Menciona 2 acciones que realizas diariamente para ser más higiénico(a).</li><li>• ¿Por qué es importante que en la</li></ul>		

		<p>adolescencia nos bañemos con frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un adolescente tiene mala higiene, ¿qué puede sucederle?</li> </ul> <p>El facilitador puede repetir las mismas preguntas 2 veces para jugar el intercambio de parejas hasta en 6 ocasiones.</p>		
10 minutos	¿Qué es la higiene personal?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes sentarse nuevamente en una media luna y pide que observen el rotafolio.</li> <li>• Pregunta a los adolescentes «para ustedes, ¿qué es la higiene personal?»</li> <li>• Escucha 2 o 3 intervenciones.</li> <li>• Cierra leyendo el concepto ilustrado en el folio. “Higiene personal: son las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud”.</li> </ul> <p>Quien facilita debe considerar ampliar con el contenido que se encuentra en la columna de “contenido de refuerzo para el facilitador”.</p>	<p><b>¿Sabías que la higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades?</b> Es por ello que se debe cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal, como en la vida familiar, trabajo, la escuela y la comunidad.</p> <p><b>¿Sabías que la higiene personal se refiere a las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud?</b> La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito, para lo cual es fundamental que los adolescentes tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud (Unicef, 2005).</p>	Adolescente con globo de texto y el concepto.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	<p>Nuestro cuerpo cambia durante la adolescencia y necesitamos ponerle más atención a nuestra higiene personal</p>	<p><b>Sesión educativa:</b>  <b>Aporta ejemplos:</b>  El facilitador plantea la pregunta: ¿qué preferimos oler?, y a continuación describe dos situaciones: una naranja recién cortada o un desagüe.</p> <p>Les anima a imaginar a un o una adolescente muy guapo o bonita, que se ha aplicado un rico perfume, pero que tiene muy mal aliento.</p> <p><b>Reflexión:</b>  Cuando olemos cosas agradables nos sentimos bien. Los adolescentes, por estar en crecimiento sudan más y el sudor trae consecuencias negativas si no tenemos una buena higiene, lo cual provoca malos olores.</p> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Axilas:</b> el sudor acumulado en las axilas produce olor desagradable; si no las lavamos adecuadamente, no solo olerán mal sino que podrían provocar infecciones en la piel.</li> <li>• <b>Pies:</b> los pies no huelen mal por naturaleza. Generalmente, el mal olor en los pies se provoca por no lavarlos y secarlos correctamente. Es importante lavarlos a diario con agua y jabón, secarlos con una toalla limpia. Los zapatos no deben usarse húmedos. Pies mal lavados y zapatos húmedos son la combinación perfecta para criar hongos en los pies.</li> <li>• <b>Partes íntimas:</b> las partes íntimas en los hombres (área del pene y de los testículos) y en</li> </ul>	<p>La adolescencia es una etapa de fuertes cambios en el cuerpo, en la que las glándulas sudoríparas producen mayor cantidad de sudor y esto puede causar algunas enfermedades; entre ellas, la sarna o escabiosis y la micosis u hongos. Las glándulas sebáceas comienzan a producir más grasa, provocando la aparición de barros y espinillas.</p> <p>Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No solo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud; un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan un aumento de los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades. Por salud mental, cuando se está limpio y libre de olores desagradables, el adolescente se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy</p>	<p>En nuestra adolescencia pongamos atención: a la higiene de axilas, pies y partes íntimas.</p>

		<p>las mujeres (área de la vagina) podrían producir mal olor si no se lavan adecuadamente. Las áreas íntimas pueden desarrollar infecciones y podemos evitarlas con una buena higiene diaria. Lavar y secar las partes íntimas también evita que se desarrollen hongos en estos lugares.</p>	<p>importante para las relaciones sociales, y por estética: la imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.</p>	
15 minutos	<p>Cuidados especiales de higiene personal que las adolescentes deben tener en cuenta durante la menstruación</p>	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a las y los adolescentes: ¿por qué las señoritas deben tener cuidados especiales de higiene personal durante la menstruación?</li> <li>• Escucha las ideas de las y los participantes.</li> </ul> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cambia varias veces al día la toalla sanitaria:</b> motivar a las señoritas a realizar esta práctica, explicando que aunque la sangre que fluye al exterior es limpia, al quedarse acumulada en la toalla sanitaria puede causar mal olor, irritaciones y hasta infecciones.</li> <li>• <b>Baño diario:</b> animar a las participantes a bañarse diariamente, especialmente durante la menstruación. Hay varios mitos que indican a las mujeres que no es conveniente bañarse mientras se está menstruando, pero estos no son ciertos y es importante priorizar la higiene durante estos días.</li> <li>• <b>Límpiate de adelante hacia atrás:</b> Se aconseja limpiarse de adelante hacia atrás después de defecar, para evitar que las heces entren en contacto con la vagina, lo que puede provocar infecciones.</li> </ul>	<p>En el caso de las adolescentes, la menstruación es un factor importante a la hora de hablar de higiene íntima, ya que aunque la sangre que fluye hacia el exterior es limpia, resulta necesario cambiar varias veces al día la toalla sanitaria, lo cual debe apoyarse con la limpieza durante el baño diario. La limpieza después de defecar siempre debe realizarse de adelante hacia atrás, porque se corre el riesgo de exponer la vagina a bacterias perjudiciales provenientes del ano, que pueden provocar infecciones del tracto urinario.</p>	<p>Cuidados especiales durante la menstruación.</p>

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Utiliza ropa interior limpia:</b> motivar a las adolescentes a utilizar calzones limpios. Cambiarse la ropa interior todos los días evitará malos olores. La ropa manchada con sangre huele mal y contiene bacterias.</li> </ul>		
15 minutos	Recomendaciones para una buena higiene	<p><b>Juego de la papa caliente:</b> Mientras aplaude, el facilitador hace pasar un objeto entre los participantes. El objeto se detiene cuando él deja de aplaudir y la persona con el objeto brinda una recomendación para la higiene personal de los adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede repetir este ejercicio de 3 a 5 veces.</li> <li>• Toma en cuenta y valora las recomendaciones brindadas por los adolescentes.</li> </ul> <p><b>Utiliza las imágenes del rotafolio:</b> Recomendaciones para una buena higiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Utiliza desodorante:</b> se motiva a los adolescentes a aplicarse desodorante en las axilas todas las mañanas después del baño. También se les recomienda bañarse después de hacer deporte y posteriormente usar de nuevo el desodorante.</li> <li>• <b>Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño:</b> muchas enfermedades pueden evitarse si los adolescentes se lavaran las manos con agua y jabón. Animarlos a lavarse constantemente las manos, sobre todo antes de comer y después de ir al baño.</li> <li>• <b>Lávate las manos después de cambiar pañales:</b> es de mucha importancia lavarse las manos después de cambiar pañales para evitar infecciones intestinales.</li> <li>• <b>Lava tu cara y no exprimas barros o espinillas:</b></li> </ul>	<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bañarse diariamente y secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.</li> <li>• Utilizar desodorante después del baño.</li> <li>• Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel, evitando usar ropa interior y zapatos de otras personas.</li> <li>• Lavarse la cara diariamente y si se padece de acné evitar exprimir los barros y espinillas.</li> <li>• Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, principalmente antes de cada comida y después de utilizar el sanitario.</li> <li>• Mantener las uñas limpias y cortas.</li> <li>• Cepillarse los dientes tres veces al día, después de cada comida; usar hilo</li> </ul>	Recomendaciones para una buena higiene.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>lavar la cara con agua y jabón puede reducir la grasa en el rostro. Es importante motivar a los adolescentes a lavarse la cara varias veces al día. Respecto a los barros y espinillas, recordar que exprimirlos o presionarlos podría dejar cicatrices. Por otro lado, si las manos están sucias podrían infectarse las heridas provocadas en la piel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cepíllate los dientes 3 veces al día:</b> utilizar cepillo dental es muy importante. Si en algunos casos no tienen acceso a pasta dental, animarlos a utilizar solo el cepillo con bicarbonato. Dientes limpios producen buen aliento y para los adolescentes oler bien es muy importante. También recordarles que con esta buena práctica evitamos las caries dentales.</li> <li>• <b>Acude al servicio de salud si te sientes enfermo:</b> animar a los adolescentes a acercarse a los servicios locales de salud es muy importante. La salud es un derecho fundamental y es básico que sepan que existen los servicios para ayudarlos, orientarlos y atenderlos en caso necesario.</li> </ul>	<p>dental para sacar restos de alimentos que queden entre los dientes y muelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.</li> <li>• Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de realizar cualquier deporte.</li> <li>• Acudir, en caso de enfermedad al servicio de salud más cercano.</li> <li>• No es conveniente automedicarse.</li> <li>• Mantener la casa limpia, incluidas las habitaciones: los adolescentes deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 Minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a poner en práctica lo aprendido en la sesión educativa.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

#### Referencia

#### Referencia

Unicef (marzo de 2005, *Los hábitos de higiene*. Recuperado en octubre 2017, de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>, recuperado en octubre 2017.

4

# ¡Yo valgo y soy importante! CONDONES

¿Para qué?



## Uso correcto del condón

1. Revisa la fecha de vencimiento.
2. Ábrelo sin cortar con tijera o dientes.
3. Colócalo correctamente.
4. Retíralo y deposítalo en un basurero.





## ¡Yo valgo y soy importante!

### Tema núm. 4 Condomes

**Objetivo:** adolescentes conversan sobre los condones masculinos y femeninos y reflexionan sobre la importancia de protegerse del VIH, las ITS, embarazos no planeados y zika.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre y edad, sentados en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es conversar sobre los condones masculinos y femeninos y reflexionar sobre la importancia de protegerse del VIH, ITS y prevenir embarazos no planeados y zika. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica de introducción	<b>Juego «Que no te metan el gol»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador lleva una pelota o improvisa una, marca una portería y pide a los integrantes del grupo que se ubiquen en parejas.</li><li>• Por parejas corresponderá que uno tire al otro la pelota e intente meterle gol.</li><li>• Los que van quedando invictos hacen nuevas parejas y hacen una nueva ronda para intentar meter goles. Sucesivamente se van eliminando hasta que quede un ganador. (A este juego también se le conoce como «sacarrín»).</li></ul> <b>Reflexión del facilitador:</b> La vida no es un juego de pelota, así que debemos		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>protegernos de infecciones peligrosas como el VIH, las distintas ITS y también de prevenir embarazos no planificados. Por eso hoy hablaremos de condones o preservativos.</p>		
15 minutos	¿Qué son los condones masculinos y femeninos?	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <p><b>Condones:</b> existen preservativos o condones para hombres y mujeres. Si el facilitador puede tener a su alcance por lo menos un condón masculino y uno femenino, se recomienda que los utilice como demostración de esta sesión educativa, empezando por abrirlos de la forma correcta. Será importante acotar que el condón masculino está disponible en los servicios de salud y que aunque el femenino no está disponible, también existe y cada vez se utiliza con más frecuencia.</p> <p>El facilitador complementa las ideas con el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p>	<p>Los condones masculino y femenino son los únicos dispositivos que reducen la transmisión del VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y previenen los embarazos no planeados.</p> <p>El condón masculino es una funda fabricada de látex (material elástico) o poliuretano (plástico) que se utiliza durante las relaciones sexuales y se coloca en el pene cuando está erecto. Sirve para impedir que el semen pase a la vagina y, al evitar el intercambio de fluidos, previene infecciones de transmisión sexual y también que se produzca un embarazo no planeado. La punta del condón tiene un reservorio que sirve para colectar el semen del hombre.</p> <p>El condón femenino es un método anticonceptivo de barrera que puede controlar la mujer. Es una funda transparente de poliuretano (plástico) que se inserta en la vagina antes del coito. Distintos estudios realizados <i>in vitro</i> han confirmado que el preservativo</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			femenino es una barrera eficaz frente al VIH, el virus del herpes y la hepatitis B.	
20 minutos	¿Para qué sirven los condones?	<p><b>Sesión educativa:</b> El facilitador explica a los adolescentes que los condones usados correctamente ayudan a prevenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VIH</li> <li>• ITS</li> <li>• Zika</li> <li>• Embarazos no planeados</li> </ul> <p>Luego complementa las «ideas con el «Contenido de refuerzo para el facilitador»».</p>	<p>Los condones masculinos y femeninos sirven para lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Previenen el VIH:</b> el virus de inmunodeficiencia humana se transmite por la vía sexual. Es importante que los adolescentes y sus parejas se realicen la prueba para determinar si están libres de VIH. Utilizar correctamente el condón masculino y femenino en cada relación sexual reduce la posibilidad de adquirir este virus.</li> <li>• <b>Previenen ITS:</b> como la gonorrea, la sífilis y la clamidia. Todas estas son infecciones que pueden transmitirse de persona a persona a través de la vía sexual sin protección.</li> <li>• <b>Previenen el zika:</b> ya que el virus del zika se transmite por la vía sexual, utilizar un condón correctamente en cada relación sexual puede prevenir el contagio. Es importante recordar que el virus del zika puede provocar microcefalia en un bebé en estado de gestación, por lo que inclusive, si una mujer está embarazada,</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>será conveniente que se utilice un condón en cada relación sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Previenen embarazos no planeados:</b> las y los adolescentes que han elegido tener una vida sexual activa podrán prevenir un embarazo no planificado, si utilizan correctamente un condón en cada relación sexual.</li> </ul>	
20 minutos	Recomendaciones para el uso del condón	<p><b>Sesión educativa:</b> El facilitador explica a los adolescentes las recomendaciones para el uso de condones masculinos y femeninos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisa fecha de vencimiento.</li> <li>• Ábrelo con cuidado, sin cortar con tijera o dientes.</li> <li>• Colócalo correctamente.</li> <li>• Retíralo al terminar la relación sexual y tíralo en un basurero.</li> </ul> <p>Luego complementa las ideas con el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p>	<p><b>Condomes masculinos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisa la fecha de vencimiento o caducidad del condón. Es muy importante revisar que el condón no esté caducado y que el empaque tenga una burbuja de aire para que su uso sea seguro.</li> <li>2. Abre el empaque del condón por la orilla con, mucho cuidado. No utilices tijeras, dientes o uñas. Si lo haces, corres el riesgo de que también se rompa el anticonceptivo, permitiendo el paso de fluidos durante la relación sexual.</li> <li>3. Para colocarlo, es importante ponerlo en la punta del pene erecto y tomar la punta del condón con tus dedos; con la otra mano desenrollar la otra parte del condón hasta la base del pene, de modo que quede</li> </ol>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>un espacio entre la punta del pene y el condón para que allí se deposite el semen tras la eyaculación. (Si no está circuncidado, se debe halar la piel que cubre la cabeza del pene (glande) hacia la base de éste antes de colocarse el condón).</p> <p>4. El último paso en el uso correcto del condón es, luego de la eyaculación y cuando todavía el pene está erecto, sacar el condón sujetándolo desde la base, evitando que se derrame el semen; deslízalo por el cuerpo del pene hasta sacarlo y hazle un nudo en la punta. Envuelve el condón en papel higiénico y tíralo a la basura. Si vas a tener otro encuentro sexual, recuerda usar un condón nuevo.</p> <p>Recuerda que el uso correcto del condón es un beneficio tanto para ti como para tu pareja.</p> <p><b>Condomes femeninos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisa la fecha de vencimiento o caducidad del condón. Es muy importante verificar que el condón no esté caducado y que esté en buen estado para que su uso sea seguro.</li> <li>2. Abrir el empaque del condón</li> </ol>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>por la orilla, con mucho cuidado. No debe usarse tijeras, dientes o uñas.</p> <p>Si lo haces, corres el riesgo de que también se rompa el anticonceptivo y se permita el paso de fluidos durante la relación sexual.</p> <p>3. Colocarlo de acuerdo con las instrucciones del sobre. Debe quedar fuera de la vagina el aro del preservativo.</p> <p>4. Debe ser retirado de la vagina inmediatamente después de terminada la relación sexual; debe ser amarrado o envuelto en papel higiénico y depositarlo en un basurero y nunca en el inodoro.</p>	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b></p> <p>El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b></p> <p>El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les anima a utilizar condones correctamente y en cada relación sexual, ya que previenen embarazos no planeados, zika, VIH e ITS.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

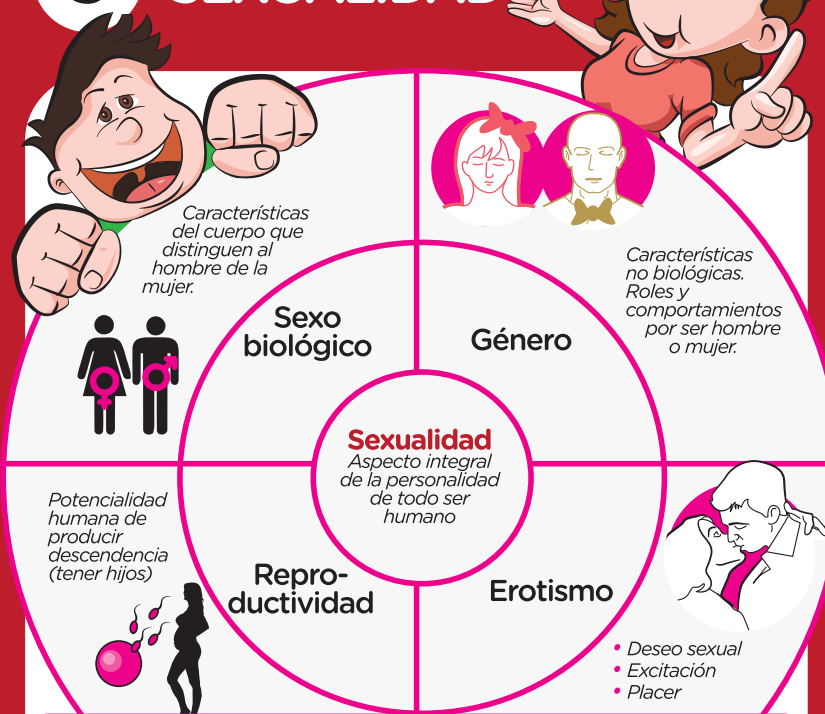
#### Referencia

Onusida (2015).UNFPA, OMS Y ONUSIDA: *Declaración sobre los preservativos y la prevención del VIH, otras infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado*. Recuperado en noviembre de 2017, de: [http://www.unaids.org/es/resources/presscentre/featurestories/2015/july/20150702\\_condoms\\_prevention](http://www.unaids.org/es/resources/presscentre/featurestories/2015/july/20150702_condoms_prevention)



5

# ¡Yo valgo y soy importante! SEXUALIDAD



## Otros aspectos de la sexualidad

### Identidad de género

Aceptación de sí mismo de acuerdo con el género asumido

- Femenino
- Masculino
- Trans



### Orientación sexual

Atracción sexual

- Heterosexual
- Homosexual
- Bisexual



## Las diferencias sexuales

La **identidad de género** y la **orientación sexual** **no** deben ser motivo de **discriminación** ni de **derechos desiguales**.

La **decisión de iniciar una vida sexual activa es personal**. Las relaciones sexuales deben ser de **mutuo acuerdo y sin violencia**.





## ¡Yo valgo y soy importante!

### Tema núm. 5 Sexualidad

**Objetivo:** adolescentes identifican la sexualidad como un aspecto integral del ser humano y conocen los componentes que la integran.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre y edad, y sentados en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre la sexualidad humana como un aspecto presente a lo largo de la vida. Les recuerda que ellos y ellas valen mucho y son personas muy importantes. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
20 minutos	Pregunta generadora: ¿Qué entiendes por sexualidad?	<p><b>Dinámica de la caja:</b>  <b>Materiales:</b> una caja de cartón, hojitas de papel y lápices o lapiceros para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador hace la pregunta «¿qué entiendes por sexualidad?», e indica a los participantes que deberán responder por escrito a través de una frase corta.</li> <li>Cada uno de los participantes escribe su respuesta en un papel anónimo y lo deposita doblado en la caja ubicada al</li> </ul>	La sexualidad es una categoría integral de la personalidad de todo ser humano que involucra aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Lauglo, 2008). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca sexo, género, identidades y roles de género; erotismo, placer, intimidad,	Rueda central con concepto sobre sexualidad.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>centro del salón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez que todos los participantes hayan colocado su respuesta en la caja, el facilitador procede a leerlas en voz alta.</li> <li>• El facilitador comenta que no siempre tenemos toda la información que necesitamos acerca de nuestra propia sexualidad y que por eso se hace esta sesión educativa.</li> </ul> <p>Concluye este espacio visualizando la rueda al centro del rotafolio con el concepto: «Sexualidad: aspecto integral de la personalidad de todo ser humano», lo que significa que la sexualidad formará parte de nosotros toda la vida y que también engloba aspectos tales como sexo, género, erotismo y reproductividad.</p> <p>Debe considerar ampliar brevemente con el contenido que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</p>	<p>reproducción y orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.</p>	
35 minutos	Componentes importantes de la sexualidad	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <p>Esta sesión abarca los 4 aspectos de la sexualidad. Se sugiere que se impartan empezando por el sexo biológico, y que se siga el orden propuesto en el rotafolio en dirección de las agujas del reloj (hacia la derecha); en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador» se lleva este orden y se amplía cada uno de los conceptos referidos.</p>	<p><b>Componentes importantes de la sexualidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sexo biológico:</b> características anatómicas y fisiológicas que distinguen a la mujer del hombre. (Ejemplo: un hombre nace con pene, la mujer nace con vagina. El sexo biológico diferencia a hombres de mujeres).</li> <li>• <b>Género:</b> creencias, roles y comportamientos que se esperan</li> </ul>	Presenta la imagen en pleno.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>Para cada uno de los 4 aspectos, el facilitador realiza preguntas a los adolescentes; por ejemplo, ¿qué es el sexo biológico?; escucha a dos participantes y apoyándose en la imagen del rotafolio amplía la información. Pregunta si hay alguna duda y resuelve si fuera el caso. Luego pasa al siguiente componente, iniciando siempre con una pregunta que motiva a escuchar lo que los adolescentes conocen sobre el tema.</p> <p>Luego de exponer los 4 aspectos principales, el facilitador explica sobre otros 2 aspectos de la sexualidad.</p>	<p>de las personas por el hecho de ser hombres o mujeres. Los roles de género son una construcción social aprendida, no son biológicos y determina formas en las que hombres y mujeres deberían comportarse. (Ejemplo: La sociedad establece los géneros masculino y femenino y envía mensajes que identifican roles para cada uno).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erotismo:</b> considera aspectos como el deseo sexual, la excitación, el placer sexual, y el orgasmo (biológico), así como los aspectos psicológicos y culturales involucrados en estas experiencias.</li> <li>• <b>Reproductividad:</b> potencialidad humana de producir descendencia -tener hijos- (rol biológico) con las construcciones psicológicas y sociales que se generan en torno a esta posibilidad.</li> </ul> <p>Los cuatro componentes funcionan de manera articulada y no separadamente, cada uno depende del otro. Nuestra familia, el entorno en el que vivimos, la comunidad, la iglesia, las normas sociales, entre otras cosas más influyen en la construcción de nuestra sexualidad.</p> <p>Al hablar de sexualidad también es importante</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>también tomar en cuenta otros dos aspectos relacionados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identidad de género:</b> reconocimiento y aceptación que cada persona tiene de sí mismo de acuerdo con el género asumido, el cual puede o no coincidir con las características sexuales que se tienen. La identidad de género puede ser femenina, masculino o trans.</li> <li>• <b>Orientación sexual:</b> sentimiento persistente de atracción sexual hacia personas del género opuesto (heterosexual) del mismo género (homosexual) o de ambos géneros (bisexual) (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2017).</li> </ul> <p>La sexualidad es parte de nuestra vida a lo largo de cada una de sus etapas, se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.</p>	
10 minutos	<b>Reflexiones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador invita a un participante a leer en el rotafolio la siguiente afirmación de las diferencias sexuales: <i>“La identidad de género y la orientación sexual no deben ser motivo de discriminación, ni de derechos desiguales”</i>, y pide a los participantes que digan lo que esa oración significa para cada uno. Permite unas tres intervenciones y cierra esta fase con un comentario.</li> </ul>	<p><b>Conclusiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La construcción de género es histórica y cultural, cambia a través del tiempo y cada sociedad establece sus propias convenciones.</li> <li>• La identidad de género y la orientación sexual de las personas no deben ser motivo de distinto trato ni de desiguales derechos y oportunidades.</li> </ul>	Las diferencias sexuales.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador invita a otro participante a leer en el rotafolio la siguiente afirmación: «<i>La decisión de iniciar una vida sexual activa es personal. Las relaciones sexuales deben ser de mutuo acuerdo y sin violencia</i>». Luego pide a los participantes que digan lo que esa oración significa para cada uno, permite unas tres intervenciones y cierra esta fase con un comentario.</li> <li>• Cierra este ejercicio con una invitación a vivir una sexualidad responsable, libre y sin violencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La decisión de iniciar una vida sexual activa es personal, e involucra factores como autoestima, acceso a educación, historia familiar, deseos, sentimientos, entre otros.</li> <li>• Si no deseas comenzar aún tu vida sexual, busca una forma efectiva de comunicar tu decisión a tu pareja y pedirle que la respete.</li> <li>• Si tomas la decisión de tener relaciones sexuales, estas deben ser siempre consensuadas (sin violencia), utilizando correcta y constantemente un condón para reducir riesgo de embarazos no planificados o infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.</li> <li>• Existen múltiples expresiones de la sexualidad, lo cual incluye las diferentes maneras de manifestar los roles de género y la orientación sexual, lo que incluye las formas de relacionarse sexual y afectivamente con personas de tu mismo sexo, del sexo opuesto o de ambos.</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b></p> <p>El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b></p> <p>El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a informarse más sobre su sexualidad.</p> <p>Cierra con el eslogan <b>«¡Yo valgo y soy importante!»</b></p>		

### Referencias

Lauglo, M. (2008). La salud reproductiva del joven y del adolescente. *Oportunidades, enfoques y opciones*. Washington. Organización Panamericana de la Salud.

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (2017). Manual para la vida: Un reto de generaciones. 2a. edición. Guatemala.



# 6

**¡Yo valgo y soy importante!**

## PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

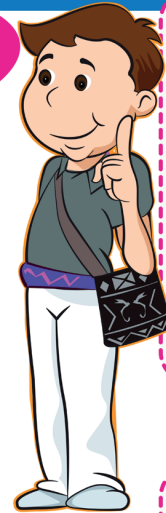


¿Embarazos en adolescentes?

Puede darse por:

**Relaciones sexuales sin protección**

**Violencia sexual**



Puede ser motivo de:



Muerte de la madre y del bebé



Dejar de estudiar



Dejar de trabajar



No disfrutar de la juventud



No disfrutar del tiempo libre



### FACTORES DE RIESGO

*Baja autoestima*

*Inicio temprano de la vida sexual*

*No tener un plan de vida*

*Abandonar la escuela*



### FACTORES DE PROTECCIÓN

*Familias fuertes*

*Permanecer en la escuela*

*Tener un plan de vida*

*Recibir educación sexual*

*Participar en actividades deportivas y culturales*





## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema num. 6

### Prevención de embarazos

**Objetivo:** adolescentes valoran la importancia de prevenir los embarazos durante la adolescencia (10-19 años) y reconocen factores protectores y de riesgo que se vinculan con esta problemática.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre edad, y sentados en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre la importancia de prevenir los embarazos durante la adolescencia (10-19 años) y reconocer factores protectores y de riesgo que se vinculan con esta problemática. Les recuerda que ellos y ellas valen mucho y que son personas muy importantes. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Preguntas generadoras	<b>Juego de grupo: “En el bus en que yo venía...”</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los participantes se sientan en media luna y solamente queda de pie el facilitador quien explica el juego.</li><li>• <b>Explicación del juego:</b> la persona que esté de pie dirá la frase: “En el bus que yo venía, todos traían...” y agregará algo que identifique a algunos de los presentes, por ejemplo: aretes. Todos los que tienen aretes deberán cambiarse rápidamente de lugar y quien dirige el juego deberá buscar una de las sillas que quedan vacías. Quienes no tienen aretes no deben moverse. Quien queda de pie</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>responde una de las preguntas generadoras sugeridas a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En tu comunidad, ¿es común que las adolescentes se embaracen?</li> <li>✓ ¿Conoces a alguna niña o adolescente embarazada en tu comunidad?</li> <li>✓ ¿Por qué las adolescentes no deben quedar embarazadas?</li> <li>✓ ¿Por qué crees que ocurren los embarazos en adolescentes?</li> <li>✓ ¿Qué información deberían recibir los adolescentes para evitar embarazos?</li> <li>✓ ¿Qué podemos hacer para evitar los embarazos de las adolescentes?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego de responder la pregunta, es él o ella quien dice la frase: «En el bus que yo venía, todos traían...» y agregar algo distinto, provocando que otros se cambien de lugar; un nuevo participante quedará de pie y será a él o ella a quien se le formule otra de las preguntas generadoras. El juego termina luego de haber formulado las preguntas generadoras.</li> </ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Causas de los embarazos entre los 10 y los 19 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes sentarse nuevamente en una media luna y solicita que observen el rotafolio.</li> <li>• Luego pregunta a los adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Para ustedes, ¿cuáles creen que son las causas más comunes por las que se dan los embarazos en adolescentes?</li> <li>✓ ¿A qué edad consideran que es normal que suceda un embarazo?</li> </ul> </li> <li>• Escucha unas 2 o 3 intervenciones.</li> <li>• Cierra leyendo las causas ilustradas en el rotafolio que se refieren a «Puede darse por» <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaciones sexuales sin protección</li> <li>✓ Violencia sexual</li> </ul> </li> <li>• Debe considerar ampliar brevemente con el contenido que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul>	<p><b>Relaciones sexuales sin protección:</b> puede suceder cuando los adolescentes de mutuo acuerdo tienen relaciones sexuales y no utilizan métodos anticonceptivos para prevenir los embarazos tales como condones, pastillas anticonceptivas u otros métodos que ellos elijan. Esto además se vincula con el riesgo que implica no utilizar condón, que expone a los adolescentes a adquirir VIH o ITS.</p> <p><b>Violencia sexual:</b> se da cuando un o una adolescente en posición de debilidad, ya sea psicológica o física, es abusado sexualmente por una persona que aprovecha su posición de autoridad (padres, tutores, profesores, líderes religiosos o comunitarios) para tener relaciones sexuales.</p> <p>El abuso sexual no necesariamente implica el uso de violencia física, pero puede implicar la intimidación que infunde miedo. La persona más débil se siente incapaz de presentar resistencia ante el agresor. Es un delito y debe denunciarse.</p> <p>Parte de la violencia sexual es la violación, que se refiere a la situación</p>	«¿Embarazos en adolescentes?»

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>en la que una persona agrede utilizando la fuerza y la violencia y obliga a la víctima a tener relaciones sexogenitales.</p> <p>La víctima manifiesta resistencia activa. El agresor puede intimidar con amenazas, golpes o armas, lo cual provoca temor, dolor, embarazos o hasta la muerte. Es un delito y debe denunciarse.</p> <p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: «todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo» (PAHO, 2017).</p>	
15 minutos	Consecuencias de un embarazo en la adolescencia	<p><b>Juego de la papa caliente:</b> Mientras aplaude, el facilitador hace pasar un objeto entre los participantes. El objeto se detiene cuando él deja de aplaudir y la persona con el objeto expresa lo que piensa respecto a una de las ruedas del rotafolio que se refieren a: «Puede ser motivo de»:</p> <p><b>Utilizar las imágenes del rotafolio:</b></p> <p>✓ Muerte de la madre y del bebé</p>	<p>Un embarazo que ocurre entre los 10 y 19 años pone en peligro la vida de la madre y el niño/a y reduce las oportunidades para estudiar, trabajar, disfrutar la juventud y gozar el tiempo libre.</p> <p>Si está presente un o una adolescente que ya tiene una hija o hijo, es importante recalcar que deben plantearse un proyecto de vida, así como el</p>	Sección «Puede ser motivo de ...»

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y Metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dejar de estudiar</li> <li>✓ Dejar de trabajar</li> <li>✓ No disfrutar de la juventud</li> <li>✓ No disfrutar del tiempo libre</li> </ul> <p>Repite este juego 5 veces.</p> <p>Posteriormente, quien facilita fortalece el tema con la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p>	<p>uso de métodos anticonceptivos para evitar un segundo embarazo.</p>	
20 minutos	Factores de riesgo y factores de protección	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los adolescentes que vean hacia el rotafolio y pregunta: «¿cuáles creen ustedes que son las situaciones que hacen que una adolescente se embarace?»</li> <li>• Escucha las opiniones de 2 o 3 participantes.</li> <li>• Menciona los 4 factores de riesgo que están visibles en el rotafolio.</li> <li>• Considera complementar con otros factores de riesgo enlistados en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> <li>• Reflexiona sobre la importancia de reforzar acciones que están en manos propiamente de los adolescentes (hombres y mujeres) tales como tener un plan de vida, no iniciar la vida sexual a temprana edad y alejarse de los vicios para evitar embarazos en la adolescencia.</li> <li>• Luego pregunta a los adolescentes, «¿cuáles son las situaciones que ayudan a retrasar el embarazo en</li> </ul>	<p><b>Factores de riesgo:</b> Son características de la persona, familia y comunidad que favorecen que las adolescentes se embaracen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja autoestima y soledad</li> <li>• Inicio temprano de la vida sexual</li> <li>• No tener un plan de vida</li> <li>• Abandonar la escuela</li> <li>• Familias en crisis (pérdida, enfermedad, indiferencia de padres o encargados)</li> <li>• Pobreza</li> <li>• Violencia/abuso sexual</li> <li>• Desconocimiento del funcionamiento de su cuerpo</li> <li>• Desconocimiento de las consecuencias de las relaciones sexuales (ausencia de EIS)</li> <li>• Problemas mentales</li> <li>• Comunidades inseguras</li> <li>• Trabajo infantil</li> <li>• Adicciones</li> </ul>	Factores de riesgo factores de protección.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>adolescentes?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha las opiniones de 2 o 3 participantes.</li> <li>• Menciona los 5 factores protectores que están visibles en el rotafolio.</li> <li>• Considera complementar con otros factores protectores enlistados en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> <li>• Reflexiona sobre la importancia de reforzar acciones que están en manos propiamente de los adolescentes, tales como informarse sobre su sexualidad y métodos anticonceptivos, permanecer en la escuela y participar en actividades culturales, sociales y deportivas para evitar embarazos en la adolescencia.</li> </ul>	<p><b>Factores protectores</b> Son características personales, familiares o sociales que evitan que las adolescentes se embaracen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias fuertes (confianza y cuidado)</li> <li>• Permanencia en el sistema educativo</li> <li>• Orientación para la construcción de un proyecto de vida</li> <li>• Educación en sexualidad</li> <li>• Participación en actividades sociales, culturales y deportivas</li> <li>• Diálogo con un adulto referente</li> <li>• Rendimiento escolar satisfactorio</li> <li>• Pertenencia a grupos o pares con conductas adecuadas</li> <li>• Orientación para retrasar las relaciones sexuales</li> <li>• Orientación sobre métodos anticonceptivos</li> <li>• Promover estilos de vida saludables (MSPAS, 2010)</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a evitar los embarazos en este momento de su vida.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

### Referencias

MSPAS (2010). Guía de Prevención del Embarazo en la Adolescencia en Guatemala. Guatemala, Guatemala: autor.

Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia sexual. Recuperado en octubre de 2017, de: <http://www.who.int/iris/handle/10665/98821>

# 7

¡Yo valgo y soy importante!

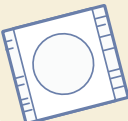
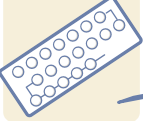

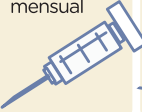


## LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



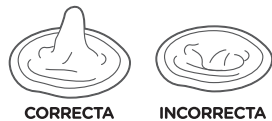
**SIRVEN PARA PREVENIR EMBARAZOS**



### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DISPONIBLES EN LOS SERVICIOS DE SALUD

 Condón	 Pastillas	 Inyección bimensual y trimestral
 Inyección mensual	 T de cobre	 Implantes subdérmicos

### Posición del condón



Al colocarse el condón, asegúrese de que el anillo enrollado se encuentre hacia afuera.

### Tipos de método anticonceptivo




#### ● TEMPORALES

Evitan embarazos mientras se usan

#### ● PERMANENTES

Operación cuando ya no se desea tener más hijos

#### ● NATURALES

- 
 Conocimiento de días fértiles
- 
 Retrasa la primera relación sexual
- 
 Método de lactancia amenorrea (MELA)





## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 7

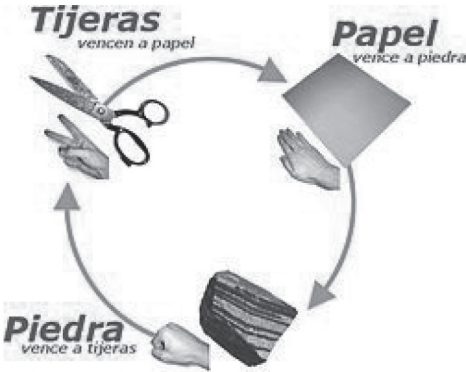
### Métodos anticonceptivos

**Objetivo:** adolescentes identifican los anticonceptivos como opciones para prevenir embarazos, conocen los que tienen a su alcance en los servicios de salud y reconocen formas correctas para utilizarlos.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo, diciendo su nombre y edad, y sentados en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre los anticonceptivos como opciones para prevenir embarazos, conocer los que tienen a su alcance en los Servicios de Salud y reconocer formas correctas para utilizarlos. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Pregunta generadora: ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?	<b>Juego: «Piedra, papel o tijera»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• EL facilitador pide a los participantes colocarse en parejas.</li><li>• Cada pareja pasará al frente y ambos esconderán detrás de sí la mano derecha.</li><li>• Juntos dicen: piedra, papel o tijera 1, 2, 3, ya; Inmediatamente muestran la mano con una de las figuras: piedra, papel o tijera, tal y como se explica en la siguiente ilustración:</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		 <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la pareja, quien pierde responde la pregunta: «¿Qué métodos anticonceptivos conoces?»</li> <li>• La dinámica termina cuando han pasado al frente todas las parejas.</li> <li>• El facilitador concluye este ejercicio recordando las respuestas que dieron los adolescentes durante el juego.</li> </ul>		
10 minutos	¿Qué son los métodos anticonceptivos?	<p>El facilitador pide a los participantes sentarse nuevamente en una media luna y solicita que observen en rotafolio.</p> <p>Pregunta a los adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Para ustedes, ¿qué son los métodos anticonceptivos?</li> <li>✓ Escucha unas 2 o 3 intervenciones.</li> </ul> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador da la definición del tema: “Los métodos anticonceptivos sirven para prevenir embarazos”.</li> <li>• Agrega que algunas parejas los utilizan para planificar el número de hijos que desean</li> </ul>	<p>Considere que es probable que entre los adolescentes presentes en la capacitación algunos no tengan aún una vida sexual activa y tengan poca información al respecto. Aproveche a motivar el retraso de la primera relación sexual y la construcción de proyectos de vida. Esta capacitación no tiene como fin motivarles a tener una vida sexual activa, antes bien pretende informarles sobre el tema</p>	<p>Presenta la imagen en pleno.</p>

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>tener.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen diversos métodos anticonceptivos y hoy se hablará de algunos de ellos.</li> <li>• Se debe considerar ampliar brevemente con el contenido que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	<p>como parte de sus derechos sexuales y reproductivos.</p> <p>Puede ser que entre los adolescentes presentes ya haya algunos con vida sexual activa; igualmente motive la construcción de proyectos de vida y explique que en esta capacitación se busca informar sobre los riesgos de embarazos entre adolescentes (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2016).</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador			Recurso visual en el folio
			Método	Descripción	Cómo funciona	
20 minutos	Métodos anticonceptivos disponibles en los Servicios de Salud	<p><b>Sesión educativa:</b>  <b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b> el facilitador explica cada una de las categorías que se presentan en la imagen.</p> <p><b>Métodos anticonceptivos disponibles en los servicios de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condón masculino</li> <li>• Pastilla anticonceptiva</li> <li>• Inyección bimensual y trimestral</li> <li>• Inyección mensual</li> <li>• T de cobre</li> <li>• Implantes subdérmicos</li> </ul>	Condón masculino	Vaina o cubierta que envuelve el pene erecto. Un condón es una funda delgada de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene erecto del hombre antes de tener una relación sexogenital.	Forma una barrera que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.  <b>Se sugiere que en este punto se haga una demostración sobre cómo debe ser manipulado un condón.</b>	Métodos anticonceptivos disponibles en los servicios de salud.
			La pastilla o píldora (anticonceptivos orales). Se toma una diaria, de preferencia a la misma hora	Contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno).	Evita la liberación de óvulos por los ovarios.	
			Progestágeno en forma inyectable ( <i>inyección bimensual y trimestral</i> )	Se inyecta por vía intramuscular o bajo la piel cada 2 o 3 meses, según	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador			Recurso visual en el folio
			Método	Descripción	Cómo funciona	
				el producto.	espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	
			Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables en combinación	Se inyectan cada mes por vía intramuscular; contienen estrógeno y progestágeno.	Impide que los ovarios liberen óvulos (ovulación).	
			Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre ( <i>T de cobre</i> )	Dispositivo plástico flexible y pequeño que contiene un asa o cubierta de cobre y se inserta en el útero.	El cobre daña los espermatozoides e impide que se junten con el óvulo.	
			Implantes subdérmicos	Cilindros o cápsulas pequeñas y flexibles que se colocan debajo de la piel del brazo; contienen únicamente progestágeno.	Hacen más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación (Organización Mundial de la Salud, 2017).	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Tipos de método anticonceptivo	<p><b>Juego: Temporales – permanentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador marca una línea sobre la que deberán pararse en fila todos los participantes.</li> <li>• Cuando diga la palabra “permanentes” todos deben brincar a la derecha.</li> <li>• Cuando diga “temporales” todos deben brincar a la izquierda.</li> <li>• El facilitador al principio lo hace lentamente y poco a poco va dando la instrucción más rápido. Algunos adolescentes se irán confundiendo y tendrán que salir del juego. Gana el último que quede sin confusiones.</li> </ul> <p><b>Preguntas:</b> El facilitador pide a los participantes que se sienten nuevamente en una media luna y les pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la diferencia entre temporal y permanente?</li> <li>• Escucha 2 o 3 opiniones.</li> </ul> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b> el facilitador explica la diferencia entre los métodos temporales (evitan embarazos mientras se usan y están disponibles en los servicios de salud) y permanentes (operación cuando ya no se desea tener más hijos).</p> <p>También habla brevemente de los métodos naturales que consisten en el conocimiento de los días fértiles y en el método MELA que consiste en brindar lactancia exclusiva, lo que provoca que la mujer no ovule y, por lo tanto, puede prevenir un embarazo.</p> <p>Debe considerar ampliar brevemente con el contenido que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</p>	<p><b>Métodos temporales:</b> evitan un embarazo solamente mientras se usan. Al no utilizarlos más, la mujer puede quedar embarazada. Ejemplo: condones, pastillas, inyecciones, T de cobre e Implantes subdérmicos.</p> <p><b>Métodos permanentes:</b> son para las personas que ya no quieren tener más hijas o hijos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Operación del hombre (vasectomía)</li> <li>• Operación de la mujer (anticoncepción quirúrgica voluntaria, (AQV))</li> </ul> <p><b>Métodos naturales:</b> son métodos que se recomiendan a personas con disciplina y amplio conocimiento al respecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos de dos días (métodos basados en el conocimiento de la fertilidad)</li> <li>• El collar o método de días fijos</li> <li>• Método de lactancia amenorrea (MELA)</li> </ul>	Tipos de métodos anticonceptivos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Posición del condón	<p><b>Reflexión:</b> El condón o preservativo masculino es el método que muchos adolescentes tienen más a la mano. Por ello se ofrece una ilustración que indica la forma correcta en la que el condón debe estar antes de ser colocado en el pene.</p> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b> el facilitador muestra las imágenes y transmite la idea de que al colocar el condón el adolescente debe asegurarse de que el anillo enrollado se encuentre hacia afuera.</p> <p>*Si el facilitador cuenta con condones de muestra sería ideal repartir uno a cada adolescente, y enseñarles a abrirlo adecuadamente y a identificar la posición correcta y la incorrecta para su uso.</p>		Posición del condón
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los participantes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a seguirse informando sobre los métodos anticonceptivos. Les invita a pensar en su plan de vida antes de planear un embarazo.</p> <p style="text-align: center;">Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

## Referencias

### Referencias

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social /Programa de Salud Sexual y Reproductiva. (2015). *Guía nacional de planificación familiar*. Guatemala, Guatemala: autor

Organización Mundial de la Salud (julio de 2017). Nota descriptiva: Planificación familiar. Recuperado en octubre de 2017, de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>

8

# ¡Yo valgo y soy importante! SALUD MENTAL



Estado de BIENESTAR en el que el adolescente es consciente de sus capacidades y puede afrontar las tensiones

## Capacidades

### PROMOVAMOS NUESTRA SALUD MENTAL



*Juega y diviértete*



*Haz ejercicio*



*Sé productivo*



*Ponte metas*



Expresar lo que siento

Hacer amigos

Escuchar

Sentido del humor

Arte



*Estoy consciente de mis capacidades y puedo afrontar las tensiones de cada día.*





## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 08

### Salud mental

**Objetivo:** adolescentes valoran la salud mental como estado de bienestar y reconocen sus propias capacidades para afrontar la vida cotidiana.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo diciendo su nombre y edad. Se sientan y forman una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica que el objetivo de la sesión educativa es que los participantes valoren la salud mental como estado de bienestar y reconozcan sus propias capacidades para afrontar la vida cotidiana. Les recuerda que ellos y ellas valen mucho y son personas muy importantes. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Pregunta generadora:	<b>Juego de grupo: «Expresiones»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes permanecen sentados formando una media luna y el facilitador dice en secreto a cada uno, una expresión que deben transmitir al resto del grupo solo con mímica y específicamente con expresión facial; no está permitido hablar.</li><li>Las expresiones que el facilitador deberá proponer a los adolescentes son las siguientes: triste, feliz, enojado, preocupado, pensativo, temeroso, exitoso, apenado, sorprendido, celoso, asustado, cansado, entusiasmado y</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>aburrido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno por uno, los adolescentes muestran su expresión al resto del grupo, cuyos integrantes tratan de adivinar el estado de ánimo expresado</li> <li>• Si el grupo no adivina, el adolescente deberá decir verbalmente la expresión que trató de transmitir.</li> </ul> <p><b>Pregunta generadora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar la ronda de expresiones el facilitador pregunta al grupo: «¿Cómo te sientes después de este ejercicio?»</li> <li>• Los adolescentes expresarán su sentir y el facilitador cerrará este espacio explicando que como seres humanos podemos sentirnos de diferentes formas, dependiendo de lo que nos suceda, pero lo importante es saber afrontar los cambios de la vida.</li> </ul>		
10 minutos	Concepto de salud mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta al grupo «¿Qué es la salud mental?»</li> <li>• Escucha 2 o 3 opiniones</li> <li>• Luego los refiere al rotafolio, leyendo y conversando con los adolescentes el concepto sugerido en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	<p>La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.</p> <p>La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición que, al respecto, figura en la constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de</p>	Concepto de salud mental.

			afecciones o enfermedades» (Organización Mundial de la Salud, 2013).	
15 minutos	Descubro mis capacidades e identifico lo que me causa tensiones	<p><b>Trabajo en grupos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide que se conformen grupos con no más de cinco miembros cada uno, y pide a cada grupo que forme una rueda, con los participantes sentados en el piso o en sillas.</li> <li>• Les indicará que tienen un total de 10 minutos para trabajar.</li> <li>• Cada adolescente deberá comentarle al grupo al menos una de sus capacidades y una situación que le provoca tensión.</li> <li>• El facilitador puede aportar algunas ideas sobre capacidades y tensiones que verá en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	<p><b>Capacidades de los adolescentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer amigos</li> <li>• Expresar libremente lo que siento o pienso</li> <li>• Escuchar a otro</li> <li>• Habilidades artísticas (arte)</li> <li>• Sentido del humor</li> <li>• Resolver problemas</li> <li>• Habilidades matemáticas</li> <li>• Buena memoria</li> <li>• Creatividad</li> </ul> <p><b>Situaciones que podrían provocar tensión en adolescentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes escolares</li> <li>• Decidir qué carrera estudiar</li> <li>• Problemas económicos</li> <li>• Presión del grupo de amigos</li> <li>• Separación de los padres</li> <li>• Que los padres no tengan trabajo</li> <li>• Empezar a trabajar</li> <li>• Tener o no tener novio(a)</li> <li>• Migración de padre o madre</li> <li>• Iniciar la vida sexual</li> <li>• Alcoholismo en la familia</li> <li>• El futuro</li> </ul>	Capacidades
10 minutos	La importancia de reconocer mis propias capacidades y lo que	El facilitador invita a los participantes a volver a la posición de media luna. Comenta que todos y todas tenemos capacidades y		Dos adolescentes piensan en sus

	me provoca tensión	<p>que a veces nos cuesta identificarlas. También que nos resulta difícil determinar las situaciones que nos causan tensión.</p> <p>Se recuerda a los participantes que un adolescente puede disfrutar más fácilmente de su propia salud mental cuando está consiente de sus propias capacidades, y cuando pueda afrontar las tensiones de la vida.</p>		capacidades
15 minutos	Promovamos nuestra salud mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes, «¿cómo podemos promover la salud mental positiva?»</li> <li>• Escucha 2 o 3 opiniones.</li> <li>• El facilitador puede aportar algunas ideas sobre cómo promover la salud mental positiva que verá en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	<p><b>Salud mental:</b></p> <p>«Propiciar el desarrollo de aptitudes para la vida en los niños y adolescentes y ofrecerles apoyo psicosocial en la escuela y otros entornos de la comunidad son medidas que pueden ayudar a promover su salud mental. También desempeñan una función importante los programas que brindan apoyo para fortalecer los lazos entre los adolescentes y sus familiares. Si surgen problemas, deben ser detectados y manejados por trabajadores sanitarios competentes y con empatía». (OMS, 2017)</p> <p>Algunas acciones para promover la salud mental son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juega y diviértete:</b> tómate el tiempo para hacer las cosas que disfrutas, como leer un libro, practicar algún deporte,</li> </ul>	Promovamos una salud mental positiva.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>escuchar música, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Haz ejercicio:</b> ejercítate diariamente para mantener una buena salud física y mental.</li> <li>• <b>Sé productivo:</b> aprovecha el tiempo para realizar actividades que te permitan reforzar aquellas situaciones para las que eres bueno.</li> <li>• <b>Ponte metas:</b> explora y analiza las capacidades que tienes y las que puedes mejorar.</li> </ul>	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a potenciar su salud mental reconociendo sus capacidades y afrontando correctamente sus tensiones, sin huir a través del alcohol, tabaco o drogas.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

## Referencias

OMS (2018). Recuperado en febrero de 2018. *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones de:* [www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solution](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solution).

Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado en octubre de 2017, de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

9

¡Yo valgo y soy importante!

# AUTOESTIMA

Forma en la que nos valoramos



*¡Tengo confianza en mí!*



*¡Me gusta verme en el espejo!*



*¡Soy importante!*



*¡Me quiero mucho!*

## Recomendaciones para una buena autoestima



*¡Enfócate!*



*¡Ponte metas!*



*¡Piensa positivo!*



*¡Aceptate!*



*¡No te compares!*

**¡Autoestima!**



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 9

### La autoestima

**Objetivo:** adolescentes reconocen la importancia de la autoestima y reflexionan sobre como afecta la baja autoestima en la vida.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y provoca que los participantes hagan lo mismo diciendo su nombre y edad. Sentados en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar de la importancia de la autoestima y reflexionar sobre como afecta la baja autoestima en la vida. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica de introducción	<b>Juego de grupo: «El juego de la botella»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador pide a los participantes que se sienten en el suelo formando un círculo y pone en el centro una botella que pone a girar.</li><li>• El participante que quede en dirección de la boca de la botella deberá decir su nombre y 2 características positivas de sí mismo.</li><li>• Este juego se repetirá las veces que el facilitador considere conveniente, pero no menos de cinco veces, para provocar la participación activa de varios adolescentes.</li></ul>		
20 minutos	La autoestima	<b>Sesión educativa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador pregunta a los</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La autoestima es la forma en la que nos valoramos a nosotros mismos.</li></ul>	Autoestima es la forma en la que nos valoramos.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>participantes «¿qué creen que es la autoestima?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha de 3 a 5 opiniones de los adolescentes.</li> <li>• Agradece los comentarios de los participantes.</li> <li>• Comparte el concepto de “autoestima” que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador» y los ayuda a reflexionar sobre la importancia de querernos y aceptarnos a nosotros mismos.</li> <li>• Complementa con las ideas desarrolladas en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador» y utiliza los íconos del rotafolio para reforzar, invitando a los participantes a abrazarse a sí mismos y repetir en voz alta las 4 frases: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¡Tengo confianza en mí!</li> <li>✓ ¡Me gusta verme en el espejo!</li> <li>✓ ¡Soy importante!</li> <li>✓ ¡Me quiero mucho!</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• También se manifiesta en el aumento de la confianza en sí mismo y de las capacidades para asumir el control, tomar responsabilidades o realizar cambios.</li> <li>• El/la adolescente puede construir la autoestima y la confianza en sí mismo si cuenta con una red de apoyo positiva: familia, amigos, pareja que refuercen sus cualidades y virtudes.</li> <li>• Para tener una mejor autoestima el/la adolescente debe desarrollar habilidades sobre sí mismo, tomando conciencia sobre sus derechos, influencias, valores, actitudes, fortalezas y debilidades.</li> <li>• Un(a) adolescente con una buena autoestima establecerá sus propias metas más fácilmente. La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno mismo, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.</li> </ul>	



Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Cómo afecta la baja autoestima	<p><b>Dinámica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador tiene una bolsa o mochila que previamente ha llenado con piedras, la cual debiera ser muy pesada y poco práctica de llevar.</li> <li>• Pide a un participante que colabore y se ponga en la espalda la mochila pesada; le pide que, con la mochila al hombro: camine, salte y suba algunas gradas (en general, la idea es que quien carga la mochila se movilice con dificultad). Al terminar el ejercicio que deberá durar unos 4 minutos, preguntará al resto de compañeros lo que vio.</li> <li>• Los participantes emitirán su opinión sobre la visible dificultad de su compañero(a) para trasladarse llevando la mochila.</li> <li>• Luego, el facilitador preguntará al adolescente que cargó la mochila cómo se sintió y qué dificultades afrontó.</li> </ul> <p><b>Reflexión:</b></p> <p>El facilitador reflexiona sobre la idea de que la mochila llena de piedras representa la baja autoestima; es como cargar algo muy pesado que simplemente no deberías cargar.</p> <p>Cuando no aceptas tu propio cuerpo, cuando no reconoces tus talentos, cuando recibes mensajes negativos de personas que son importantes para ti, generalmente tu autoestima estará baja y sentirás cada día como si tuvieras que cargar una mochila llena de piedras. <b>¡Suéltala! Tú vales y eres muy importante.</b></p>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Recomendaciones para tener una buena autoestima	<p><b>Utilizando el rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los adolescentes que le brinden algunas ideas para tener una buena autoestima.</li> <li>• Escucha unas 3 o 4 opiniones y las agradece.</li> <li>• Viendo el rotafolio brinda el refuerzo visual y anima a los participantes a seguir el mapa de la autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enfócate:</b> solicitar al adolescente que se enfoque en lo positivo sus virtudes, posibilidades y talentos.</li> <li>• <b>Acéptate:</b> se refiere a animar al adolescente a aceptarse y quererse.</li> <li>• <b>Ponte metas:</b> se refiere a recomendar al adolescente que piense en superarse poniéndose metas alcanzables.</li> <li>• <b>No te compares con otros:</b> se refiere a reflexionar sobre la importancia de reconocerse únicos. No necesitan compararse con nadie. Todos somos diferentes y todos tenemos un valor.</li> <li>• <b>Piensa positivo:</b> se refiere a recomendar al adolescente que sus pensamientos sean positivos para ser más feliz.</li> </ul>	Recomendaciones para tener una buena autoestima

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Cierre de la sesión educativa.	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita trabajar en su propia autoestima.</p> <p>Cierra con el eslogan «<b>¡Yo valgo y soy importante!</b>»</p>		

**Referencia**

Unicef (2006). *Salud y participación adolescente: palabras y juegos*. Uruguay: Unicef.

10

¡Yo valgo y soy importante!

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



**El suicidio es quitarse la vida voluntariamente**

¿Por qué suicidarse no es la alternativa?

- No soluciona los problemas
- Afecta a otras personas

¿Qué debe hacer la comunidad?

- Brindar una red de apoyo

## IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL SUICIDIO

- Lo habla pero no lo hace.
- Ocurre sin previo aviso.
- Si lo intenta una vez, lo hará de nuevo.

## PREVENCIÓN

- Alta autoestima
- Apoyo de la familia
- Creencias espirituales
- Buenos amigos
- Buena relación en el noviazgo
- Apoyo de instituciones



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 10

### Prevención del suicidio

**Objetivo:** adolescentes analizan las causas del suicidio y reflexionan sobre cómo prevenirlo.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad. También les pide que se sienten en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es conversar sobre las causas del suicidio y reflexionar sobre cómo prevenirlo. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en plató.
10 minutos	Dinámica y reflexión de introducción	<b>Juego de grupo: «Escapa del círculo»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador divide al grupo en 2.</li><li>• Cada subgrupo elige a un representante a quien deberán vendar los ojos.</li><li>• Cada grupo hará un círculo y albergará en medio al representante del grupo contrario.</li><li>• El objetivo del grupo es evitar que el representante del grupo contrario salga del círculo sin soltarse de las manos, mientras que el objetivo del representante será salir del círculo del grupo contrario para regresar al propio sin quitarse la venda de los ojos.</li><li>• El facilitador cronometrará 3 minutos para que se cumpla el objetivo.</li><li>• Gana el grupo cuyo representante logre volver primero a su círculo.</li><li>• El facilitador vigilará que no haya golpes o lesiones.</li></ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si sobra tiempo el facilitador podrá provocar una segunda ronda con nuevos representantes.</li> </ul>		
15 minutos	Causas del suicidio e identificación de la depresión	<p><b>Reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez ha terminado el juego, el facilitador les pide que se sienten nuevamente en media luna.</li> <li>• Les invita a analizar el juego con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué se siente querer salir y no poder hacerlo?</li> <li>✓ ¿Qué es lo más difícil del juego?</li> <li>✓ ¿Qué se siente volver al propio círculo?</li> </ul> </li> <li>• El facilitador provoca que unos 2 o 3 adolescentes le respondan cada pregunta brevemente.</li> <li>• Analiza sobre la depresión con el contenido que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> <li>• También les comenta sobre otros factores de riesgo recurrentes para el suicidio entre adolescentes.</li> <li>• Se cierra este espacio mediante una reflexión con la dinámica del inicio: «Todos tenemos posibilidad de regresar a nuestro círculo; sentirnos más seguros y felices. A veces puede ser difícil y estar en una lucha constante puede ser cansado y hasta agotador, pero es realmente posible salir de la depresión, de la tristeza y del estrés que nos limitan a ver la vida con más colores. Siempre es posible estar mejor y enfrentar la adversidad».</li> </ul>	<p><b>Depresión:</b> la depresión es la principal causa por la que los adolescentes toman la decisión de suicidarse.</p> <p><b>Factores de riesgo:</b> Existen diferentes factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona al comportamiento suicida: como el desempleo, la pérdida de seres queridos, una discusión, la ruptura de relaciones, problemas jurídicos o laborales. Los antecedentes familiares de suicidio, así como el abuso de alcohol y estupefacientes y los maltratos en la infancia, el aislamiento social y determinados trastornos mentales, como la depresión y la esquizofrenia, también tienen gran influencia en numerosos suicidios. Las enfermedades orgánicas y el dolor incapacitante también pueden incrementar el riesgo de suicidio.</p> <p>¿Cuáles son los principales síntomas de la depresión o cómo identificar que un adolescente tiene depresión?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de apetito</li> <li>• Pérdida de peso</li> <li>• Pérdida de interés</li> </ul>	Causas

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Qué es el suicidio	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los participantes: «¿Qué es suicidio?».</li> <li>• Escucha 2 o 3 intervenciones y posteriormente solicita que vean en el rotafolio la definición.</li> <li>• El facilitador explica cuáles son los factores de riesgo asociados con el suicidio. (Ver columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador »).</li> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes: ¿Qué debe hacer la comunidad para evitar que los adolescentes tomen este tipo de decisión?</li> <li>• Escucha 2 o 3 intervenciones y posteriormente explica.</li> <li>• Invita a ver el rotafolio y lee con ellos las ideas sobre el suicidio: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El suicidio es...</li> <li>✓ ¿Por qué suicidarse no es la alternativa?</li> <li>✓ ¿Qué debe hacer la comunidad?</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Suicidio:</b> Quitarse la vida voluntariamente.</p> <p>Es probablemente la forma más trágica de terminar con la propia vida.</p> <p><b>¿Por qué suicidarse no es una alternativa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque realmente los problemas no se solucionan muriendo; solamente estando vivo se puede resolver algo.</li> <li>• Porque cuando alguien se hace daño a sí mismo, inconscientemente también daña a quienes le aman.</li> </ul> <p><b>¿Qué debe hacer la comunidad para evitar que los adolescentes tomen este tipo de decisión?</b></p> <p><b>Brindar una red de apoyo:</b> un grupo de apoyo puede ayudar muchísimo, ya que la falta de comunicación puede demorar el proceso de recuperación. La reunión de aquellos afligidos por el suicidio puede proporcionarles la oportunidad de estar con otras personas que realmente los entienden, porque han vivido la misma experiencia, e intercambiar fortaleza y comprensión con estas personas dentro del grupo. El grupo puede proporcionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una sensación de comunidad y</li> </ul>	El suicidio es...

			<p>apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ambiente de empatía y una sensación de pertenencia cuando la persona afligida se siente disociada del resto del mundo.</li> <li>• La esperanza de que la «normalidad» puede lograrse eventualmente.</li> <li>• Experiencia en tratar con aniversarios difíciles u ocasiones especiales.</li> <li>• Oportunidad de aprender nuevas formas de enfrentar los problemas.</li> <li>• Un escenario para discutir temores y preocupaciones. Un escenario donde se acepta la libre expresión del dolor, se practica la confidencialidad y prevalecen las actitudes de compasión, sin ser juzgado.</li> </ul> <p>El grupo puede también asumir un papel educativo, suministrando información sobre el proceso doloroso, los hechos relacionados con el suicidio, y los roles de varios profesionales de la salud (OMS, 2000).</p> <p><b>Alternativas a nivel comunitario y local:</b> es importante considerar que las y los adolescentes necesitan una atención diferenciada en todos los ámbitos. Los adolescentes necesitan espacios de recreación, de libertad de expresión y de convivencia saludable con otros</p>	
--	--	--	---	--



			<p>adolescentes. Cuando una comunidad no prioriza estos espacios amigables para adolescentes resulta más probable que muchos busquen el alcohol como alternativa para sus propios problemas, lo cual resulta ser un detonante importante en casos de suicidio. Favorecer los espacios de grupos juveniles, así como espacios para practicar deportes y realizar actividades lúdicas es de beneficio para la salud mental de los adolescentes. En las comunidades en donde han sucedido suicidios será importante que en los espacios en donde se atiende a adolescentes se aborde el tema para conocer el sentimiento que les provoca lo sucedido. Hablar del tema abiertamente brindará a los adolescentes la oportunidad de intercambiar ideas y plantear dudas sobre la temática.</p>	
10 minutos	Ideas erróneas sobre el suicidio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador les pide a los participantes que mencionen algunas ideas erróneas que han escuchado sobre el suicidio.</li> <li>• Escucha 2 o 3 intervenciones y posteriormente explica.</li> <li>• Invita a ver el rotafolio y lee con ellos algunas creencias.</li> </ul>	<p><b>Ideas erróneas sobre el suicidio:</b></p> <p>Las personas tiene ideas equivocadas sobre las razones por las que una persona puede suicidarse.</p> <p>Algunas ideas erróneas sobre el suicidio son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La gente que habla sobre el suicidio no lo hace.</b> La gente que habla sobre el suicidio puede estar tratando de buscar ayuda o apoyo. Un número significativo de gente que contempla la posibilidad del suicidio está</li> </ul>	Ideas erróneas sobre el suicidio

			<p>experimentando ansiedad, depresión o falta de esperanza y puede sentir que no hay otra opción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La mayoría de los suicidios ocurren sin advertencia previa.</b> La mayoría de los suicidios son precedidos de signos de advertencia, ya sean alertas de comportamiento o verbales. Por supuesto que hay suicidios que ocurren de manera imprevista, pero es importante comprender cuáles son las señales de alerta y detectarlas.</li> <li>• <b>Una vez que alguien intenta suicidarse, siempre va a seguir teniendo esta tendencia.</b> El riesgo de suicidio es a menudo de corto plazo y por una situación específica. Mientras que los pensamientos suicidas pueden volver, no son permanentes y los individuos con pensamientos y actitudes suicidas pueden salir adelante y vivir una larga vida (OPS/OMS, 2014).</li> </ul>	
--	--	--	--	--

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Cómo prevenir y evitar suicidios entre adolescentes	<p><b>Juego:«Uno llamando»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes que se enumeren de uno en uno, correlativamente hasta el último.</li> <li>• Deben memorizar su número.</li> <li>• El juego se refiere a que se llamarán por número y no por nombre; por ejemplo: el número 1 dirá: «uno llamando a tres», y el 3 responderá «tres llamando a ocho»; el ocho llamará a otro número.</li> <li>• La idea es evitar que se confundan y que estén atentos al llamado que les haga otro compañero.</li> </ul> <p><b>Reflexión:</b> Así como en el juego es importante “estar atento al llamado”, entre adolescentes hay que reconocer las señales (<i>cambios de comportamiento, aislamiento, autolesiones, pérdida de interés en actividades, pérdida de apetito, atravesar eventos estresantes, etc.</i>) de algún amigo o familiar que pudiera pensar en el suicidio como una alternativa. Para ello es importante conocer cómo prevenir y evitar el suicidio. Algunos elementos positivos que evitarán que los adolescentes piensen en el suicidio como alternativa son:</p> <p><b>Uso del rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alta autoestima:</b> amarse a uno mismo y reconocer las virtudes propias.</li> <li>• <b>Apoyo de la familia:</b> contar con personas en casa que nos amen, acompañen y respeten.</li> <li>• <b>Creencias espirituales:</b> las creencias religiosas o espirituales pueden ayudar a los adolescentes a aferrarse a la vida, sobre todo si asisten a grupos o iglesias en donde otros jóvenes o adultos</li> </ul>	<p>Entre los factores de protección y prevención contra el suicidio cabe citar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo de la familia, amigos y otras personas importantes;</li> <li>• Creencias religiosas, culturales y étnicas;</li> <li>• Participación en la comunidad;</li> <li>• Vida social satisfactoria;</li> <li>• Integración social, p. ej., a través del trabajo, el uso constructivo del tiempo libre, etc.;</li> <li>• Acceso a servicios y asistencia de salud mental.</li> </ul> <p>Aunque no eliminan el riesgo de suicidio, tales factores protectores pueden contrarrestar la extrema tensión de los acontecimientos de la vida. (OMS, 2006)</p>	Prevención

		<p>les acogen y demuestran su aprobación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Buenos amigos:</b> relaciones saludables con otros adolescentes que nos demuestren lealtad, aprecio y honestidad.</li> <li>• <b>Buena relación en el noviazgo:</b> evitar parejas tóxicas y noviazgos que causen daño. Si se tiene una pareja es conveniente que sea por medio de una relación saludable y amorosa.</li> <li>• <b>Apoyo de instituciones:</b> que están presentes en las comunidades y que hayan personas expertas que les puedan brindar apoyo.</li> </ul>		
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les anima a afrontar sus dificultades, pedir ayuda si la necesitan y disfrutar de la vida día a día.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

## Referencias

OMS (2000). *Prevención del suicidio ¿Cómo establecer un grupo de sobrevivientes*. Recuperado en octubre de 2017 de: [https://www.who.int/mental\\_health/media/survivors\\_spanish.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/survivors_spanish.pdf)

OMS (2004). *El suicidio, un problema de salud pública enorme y sin embargo prevenible, según la OMS*. Recuperado en octubre de 2017 de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr61/es/>

OMS (2006). *Prevención del suicidio, recurso para consejeros*. Recuperado en noviembre de 2017, de: [http://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_spanish.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_spanish.pdf)

OMS (2016). *Prevención de la conducta suicida*. Recuperado en noviembre de 2017 de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/31167/9789275319192-spa.pdf>

OMS (2014). *Prevención del suicidio, un imperativo global*. Recuperado en noviembre de 2017 de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136083/9789275318508\\_spa.pdf;jsessionid=BF7009A63393C904BE4861CEC20482C0?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136083/9789275318508_spa.pdf;jsessionid=BF7009A63393C904BE4861CEC20482C0?sequence=1)



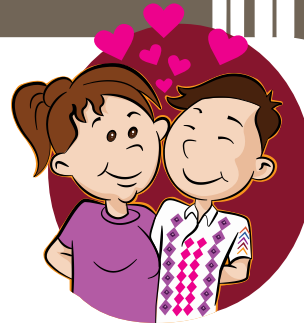
11

¡Yo valgo y soy importante!

# AMISTAD Y NOVIAZGO



## AMISTAD



## NOVIAZGO

✓    
Solidaridad Confianza

   
Empatía Lealtad

✓    
Respeto Afecto

   
Comunicación Fidelidad

✗    
Egoísmo Mentira

   
Interés Manipulación

✗    
Violencia Celos

   
Control Abuso



## **¡Yo valgo y soy importante!**

**Tema núm. 11**

### **Amistad y noviazgo**

**Objetivo:** adolescentes valoran a sus amigos y amigas como parte importante de sus vidas e identifican características de un noviazgo saludable.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

<b>Tiempo</b>	<b>Contenido para implementar en la sesión educativa</b>	<b>Actividad y metodología</b>	<b>Contenido de refuerzo para el facilitador</b>	<b>Recurso visual en el folio</b>
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad y se sienten en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar de la amistad como parte importante de las vidas de los adolescentes e identificar características de un noviazgo saludable. Puede pedirles que repitan la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica y reflexión de introducción	<b>Juego de grupo: «Conejos y conejeras»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formar tríos: dos se toman de las manos formando un círculo y el tercero queda dentro del círculo que forman los brazos.</li><li>• Los 2 de afuera son la conejera y el que queda adentro es el conejo.</li><li>• Cuando el facilitador dice la palabra «conejos»; los conejos saldrán de su conejera y buscarán una nueva; y cuando diga «conejeras», quienes integran la conejera abandonarán a su conejo y buscarán a otro.</li><li>• El juego se repite tantas veces como el facilitador considere apropiado.</li></ul>	<b>Reflexión:</b> El facilitador invita a analizar el juego de «conejos y conejeras» con el hecho de que somos personas sociales que siempre necesitamos de los otros. A veces coincidimos porque estudiamos juntos, vamos a la misma iglesia o viajamos en el mismo bus, y es allí donde iniciamos nuestras relaciones con otros adolescentes. A veces nos buscarán y a veces los buscaremos. Con algunos	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez terminada la dinámica, el facilitador pide a los participantes que se sienten en media luna y realiza con ellos la reflexión que se encuentra en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul>	lograremos establecer una amistad y con otros no.	
25 minutos	<b>Amistad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buena amistad</li> <li>Mala amistad</li> </ul>	<b>Sesión educativa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador pregunta a los adolescentes, ¿qué es la amistad?</li> <li>Escucha las ideas de 3 o 4 de ellos.</li> <li>Luego lee la siguiente fábula de Esopo:</li> </ul> <p><b>La paloma y la hormiga:</b></p> <p>Obligada por la sed, una hormiga bajó a un arroyo; arrastrada por la corriente, se encontró a punto de morir ahogada.</p> <p>Una paloma que se encontraba en una rama cercana observó la emergencia; desprendiendo del árbol una ramita, la arrojó a la corriente, montó encima a la hormiga y la salvó.</p> <p>La hormiga, muy agradecida, aseguró a su nueva amiga que si tenía ocasión le devolvería el favor, aunque siendo tan pequeña no sabía cómo podría serle útil a la paloma.</p> <p>Al poco tiempo, un cazador de pájaros se alistó para cazar a la paloma. La hormiga, que se encontraba cerca, al ver la emergencia lo picó en el talón haciéndole soltar su arma.</p> <p>El instante fue aprovechado por la paloma para levantar el vuelo, y así la hormiga pudo devolver el favor a su amiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luego de leer la fábula, el facilitador pregunta a los adolescentes: ¿Qué valores encuentran entre la amistad de la paloma y la hormiga?</li> </ul>	<b>Amistad:</b> es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores como la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, el amor, la sinceridad, el compromiso, entre otros, y que se cultiva con el trato constante y el interés recíproco a lo largo del tiempo.	Amistad



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha unas 3 opiniones.</li> <li>• Explica que para que una amistad sea positiva debe implicar los siguientes valores: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Solidaridad:</b> estar dispuesto a ayudar al amigo en todo momento.</li> <li>✓ <b>Confianza:</b> el amigo está seguro de que el otro cumplirá.</li> <li>✓ <b>Empatía:</b> compartir con el otro su felicidad, logros y tristezas.</li> <li>✓ <b>Lealtad:</b> capacidad de cumplir lo que se promete.</li> <li>✓ <b>Sinceridad:</b> decir siempre la verdad.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>La mala amistad:</b>  Los adolescentes deben ser cuidadosos al elegir a sus amigos o amigas. Lo ideal es tener amigos o amigas que aporten valores a la relación, pero sucede que algunas veces los adolescentes establecen amistad con personas que los influyen para hacer cosas negativas, que los tratan mal o que los apartan de sus buenos amigos. Por eso hay que tratar de alejarse de personas con las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Egoístas:</b> personas que solo piensan en sí mismas.</li> <li>• <b>Mentirosas:</b> personas que no dicen la verdad y que mienten constantemente.</li> <li>• <b>Interesados:</b> personas que buscan cómo beneficiarse de la otra persona. Utilizan a sus “amigos” para beneficio propio.</li> <li>• <b>Manipuladores:</b> personas que convencen a otras de hacer cosas en contra de su voluntad o de sus principios.</li> </ul> <p>¡Aléjate de este tipo de personas! Nunca serán buenos amigos.</p>		
--	--	---	--	--

<p>25 minutos</p>	<p><b>Noviazgo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buen noviazgo</li> <li>• Mal noviazgo</li> </ul>	<p><b>Actividad</b></p> <p><b>Materiales:</b> hojas de papel y lápices.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los adolescentes que enumeren en 1 minuto las características que más valorarían o apreciarían en su pareja.</li> <li>• Una vez hecho el listado, los adolescentes exponen en 30 segundos las características que escribieron.</li> </ul> <p><b>Sesión educativa:</b></p> <p>El facilitador analiza con los adolescentes los aspectos que se describen en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego de haber analizado los aspectos antes mencionados, el facilitador hace las siguientes preguntas de reflexión a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Estoy preparado para iniciar una relación de noviazgo?</li> <li>✓ ¿Antes de iniciar una relación de noviazgo tengo otras prioridades que cumplir?</li> </ul> </li> <li>• El facilitador escucha 3 o 4 respuestas para luego dar una conclusión.</li> </ul>	<p><b>Contenido para la sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dentro de su proyecto de vida un adolescente puede o no contemplar la idea de tener un noviazgo.</li> <li>• El noviazgo puede surgir de una buena amistad.</li> <li>• Un buen noviazgo, además de las características de una buena amistad, tiene los siguientes elementos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Respeto:</b> considerar al otro como una persona igual a mí y buscar no causarle ofensas ni daño.</li> <li>✓ <b>Afecto:</b> demostrarle al otro amor con acciones cariñosas y respetuosas tales como besos o abrazos.</li> <li>✓ <b>Buena comunicación:</b> hablar con el otro, ponerse de acuerdo, tomar decisiones en pareja.</li> <li>✓ <b>Fidelidad:</b> no engañar y no fallar a las reglas que se han establecido en pareja.</li> </ul> </li> </ul> <p>• Pero también pueden</p>	<p>Noviazgo</p>
-------------------	---	---	---	-----------------

			<p>haber relaciones de noviazgo negativas que son dañinas y debemos evitar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo reconocer un noviazgo negativo? <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Violencia:</b> gritos, golpes, insultos o cualquier situación que daña a un miembro de la pareja. Nunca debe tolerarse un noviazgo violento.</li> <li>✓ <b>Celos:</b> un miembro de la pareja es posesivo y muestra molestia cuando el otro tiene otras amistades.</li> <li>✓ <b>Control:</b> un miembro de la pareja controla al otro. Revisa sus redes sociales, le pide la clave de su teléfono, le exige saber dónde está; crea conflicto cuando la pareja se reúne o conversa con otros amigos.</li> <li>✓ <b>Abuso:</b> un miembro de la pareja sobrepasa los límites. No respeta horarios, no le importa si el otro ha manifestado, por</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--	--	--

			ejemplo, que no quiere ser tocado o besado y aun así lo hace.	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia a los adolescentes y les invita a tener buenos amigos. También les indica que, si dentro de su plan de vida está el tener un novio(a), ojalá puedan identificar una persona con valores y cualidades para ser un buen novio o novia.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

### Referencias

OPS/OMS (2013). *Violencia infligida por la pareja*. Recuperado en octubre de 2017 de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/20184-ViolenciaPareja.pdf> Recuperado en 2017

Unicef (2006). *Salud y participación adolescente: Palabras y juegos*. Recuperado en octubre de 2017 de: [https://www.unicef.org/uruguay/spanish/uy\\_media\\_Herramientas\\_GUIA\\_3.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/spanish/uy_media_Herramientas_GUIA_3.pdf)



12

¡Yo valgo y soy importante!

# EVITEMOS LA VIOLENCIA

**VIOLENCIA**  
USO INTENCIONAL DE LA FUERZA FÍSICA, AMENAZAS QUE PUEDEN CAUSAR DAÑO FÍSICO, PSICOLÓGICO, EMOCIONAL O HASTA LA MUERTE



## Categorías de la violencia



**Autoinfligida:**  
Hacerse daño a uno mismo.



**Interpersonal:**  
Una persona le hace daño a otra.



**Colectiva:**  
Un grupo de personas le hace daño a otras.

## TIPOS DE VIOLENCIA

### Violencia física



- ▶ Golpes
- ▶ Empujones
- ▶ Pellizcos
- ▶ Patadas

### Violencia sexual



- ▶ Acoso, comentarios o insinuaciones sexuales
- ▶ Tocar las partes íntimas de otro sin consentimiento
- ▶ Intentar o tener relaciones sexuales con otro sin consentimiento

### Violencia psicológica



- ▶ Agresiones sin contacto físico
- ▶ Insultos
- ▶ Gritos
- ▶ Acciones que humillan al otro

### Violencia por negligencia



- ▶ Descuido
- ▶ Abandono
- ▶ Dejar a una persona menor de edad sin protección

**¡LA VIOLENCIA NO ES NORMAL!**

- ▶ No agredas a otros.
- ▶ Sé tolerante cuando alguien es diferente.
- ▶ Denuncia y busca ayuda si sufres violencia.



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 12

### Violencia

**Objetivo:** adolescentes conocen el concepto de violencia, diferencian los diversos tipos y analizan formas de prevención para promover la tolerancia y el diálogo.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad. También les solicita que se sienten formando una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión es hablar sobre la violencia y como afecta a los adolescentes, las formas para prevenirla y motivar conductas de tolerancia y respeto, así como conocer a quién acudir en caso necesario. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
10 minutos	Pregunta generadora: ¿Qué saben los adolescentes sobre la violencia?	<b>Juego «¡Métele un gol a la violencia!»:»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se forman 2 equipos.</li><li>• Se establece con 2 sillas una portería de futbol.</li><li>• Con una pelota u otro objeto que el facilitador tenga al alcance se hacen tiros a gol.</li><li>• Un integrante del equipo contrario es el portero.</li><li>• Deben ir haciendo tiros alternadamente uno de cada equipo y el portero del equipo contrario deberá evitar que el gol sea metido.</li><li>• Se lleva la cuenta del marcador.</li><li>• El equipo cuyo integrante no meta gol deberá contestar una de las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ ¿En qué lugares los adolescentes sufren violencia?</li><li>✓ Para ti, ¿qué es la violencia?</li></ul></li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo te sientes cuando te tratan con violencia?</li> <li>✓ ¿Crees que cuando le gritan a un adolescente es violencia?</li> <li>✓ ¿Consideras que cuando los adolescentes se dicen apodos es violencia?</li> <li>✓ ¿Cómo actúa tu comunidad ante actos de violencia contra las mujeres?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es necesario se pueden repetir las preguntas.</li> <li>• El juego termina cuando todos los integrantes de cada equipo hayan realizado un tiro. Se festeja al equipo ganador.</li> </ul>		
5 minutos	¿Qué es la violencia?	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pide a los participantes sentarse nuevamente en una media luna y solicita que observen el rotafolio.</li> <li>• Pregunta a los adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Para ustedes, ¿qué es la violencia?</li> </ul> </li> <li>• Escucha unas 2 o 3 intervenciones.</li> <li>• Cierra leyendo el concepto ilustrado en el folio «Violencia: uso intencional de la fuerza física, amenazas que pueden causar daño físico, psicológico, emocional o hasta la muerte».</li> <li>• Debe considerar ampliar brevemente con el contenido que se encuentra en la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	Según la Organización Mundial de la Salud, la violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, que causa o puede causar daño físico (golpes), daños psicológicos o emocionales, problemas de desarrollo o incluso la muerte.	Concepto de violencia.



Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
15 minutos	Categorías de violencia	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio:</b> El facilitador explica cada una de las categorías que se presentan en la imagen.</p> <p><b>Categorías de la violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoinfligida: hacerse daño a uno mismo.</b> Por ejemplo: cortarse a propósito, golpearse a sí mismo; ingerir sustancias que le hacen daño como alcohol, tabaco o drogas. <i>Pregunte a los adolescentes si conocen otros casos de violencia autoinfligida.</i></li> <li>• <b>Interpersonal: una persona le hace daño a otra.</b> Por ejemplo: golpear, gritar, empujar, pellizcar o jalonear a otra persona es considerado violencia interpersonal. <i>Pregunte a los adolescentes si conocen otros casos de violencia interpersonal. Considere que este tipo de violencia puede generarse entre pares (de adolescente a adolescente), o bien puede darse de un adulto a un adolescente.</i></li> <li>• <b>Colectiva: un grupo de personas le hace daño a otras.</b> Cuando un grupo de adolescentes le hace daño a otro grupo o a un individuo; hablamos de golpes, agresiones o insultos. También se da cuando un grupo agrede a un solo adolescente como en el caso del <i>bullying</i> o acoso escolar, en el que un solo adolescente recibe burlas, golpes o insultos. <i>Pregunte a los adolescentes si conocen otros casos de violencia colectiva.</i></li> </ul>	<p><b>Categorías de violencia:</b></p> <p>La violencia se divide en tres categorías, según la persona o grupo que la comete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Violencia autoinfligida:</b> cuando la persona se causa daño a sí misma, se lastima o intenta matarse o se mata.</li> <li>• <b>Violencia interpersonal:</b> la que ocurre entre una o más personas, puede suceder entre miembros de la familia, incluyendo menores, pareja y ancianos, pero también entre personas sin parentesco, es decir, que no son familia.</li> <li>• <b>Violencia colectiva:</b> se refiere a la violencia que cometen grupos de personas, o bien instituciones. (Universidad Veracruzana, 2014; Caracol de Plata, A.C., 2011).</li> </ul>	Categorías de la violencia.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Tipos de violencia	<p><b>Dinámica de las estatuas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador divide a los participantes en 4 grupos.</li> <li>• A cada grupo se le asignará un tipo de violencia y se le darán 3 minutos para que ensayen una pose tipo estatua en la que transmitan al resto de participantes el tipo de violencia que se les asignó.</li> <li>• El facilitador pide al grupo correspondiente que realice su “estatua colectiva” representando el tipo de violencia asignado y analiza la estatua con el resto de los participantes.</li> <li>• Una vez analizada la estatua, agradece al grupo su participación, y pide a los participantes se sienten y les explica a todos, con apoyo del rotafolio, el tipo de violencia representado.</li> <li>• Esto se repetirá 4 veces, una por cada tipo de violencia que corresponda explicar.</li> </ul> <p><b>Utiliza la imagen del rotafolio para reforzar después de la dinámica:</b></p> <p><b>Tipos de violencia</b></p> <p><b>Violencia física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpes</li> <li>• Empujones</li> <li>• Pellizcos</li> <li>• Patadas</li> </ul> <p><b>Violencia sexual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso, comentarios o insinuaciones sexuales</li> <li>• Tocar las partes íntimas de otro sin su consentimiento</li> <li>• Intentar o tener relaciones sexuales con otro sin</li> </ul>	<p><b>Tipos de violencia:</b></p> <p>Además, según la violencia que se cometa y el tipo de daño que se ocasione, la violencia puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Física:</b> se refiere a la invasión al espacio físico de la persona, ocasionando daño, sea por contacto directo con el cuerpo, como golpes y empujones; o bien, por la limitación del espacio físico y uso de armas.</li> <li>• <b>Sexual:</b> este tipo de violencia incluye desde el acoso verbal hasta la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, que incluyen la presión social y la intimidación, hasta la fuerza física. La violencia sexual se refiere a «todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el precio de trabajo».</li> </ul>	Tipos de violencia.

		<p>su consentimiento.</p> <p><b>Violencia psicológica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agresiones sin contacto físico</li> <li>• Insultos</li> <li>• Gritos</li> <li>• Acciones que humillan a otro</li> </ul> <p><b>Violencia por negligencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descuido</li> <li>• Abandono</li> <li>• Dejar a una persona menor de edad sin protección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Psicológica:</b> agresiones sin contacto físico, que generalmente se dan de manera verbal y que afectan a nivel psicológico y emocional a las personas. Por lo general, son acciones humillantes y descalificadoras, que buscan desvalorizar a la persona.</li> <li>• <b>Violencia por negligencia:</b> la que incluye privaciones o descuido, lo que se deja de hacer para cubrir las necesidades de una persona, teniendo la posibilidad de hacerlo.</li> </ul>	
15 minutos	¡La violencia no es normal!	<p><b>Preguntas para reflexionar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador plantea a los participantes las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Has visto casos de violencia en tu familia o en tu comunidad?</li> <li>✓ Hablando de violencia, ¿qué es lo más común que sucede en la comunidad?</li> <li>✓ ¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia?</li> <li>✓ ¿Cuáles son las instituciones a las que podemos acudir, en caso de necesitar ayuda?</li> </ul> </li> <li>• Da tiempo para que estas preguntas se vayan respondiendo libremente.</li> <li>• Una vez los adolescentes responden, el facilitador complementa con las ideas que se sugieren a continuación: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Has visto casos de violencia en tu familia o en tu comunidad?</li> </ul> </li> </ul> <p>Lo más probable es que todos hayan visto violencia, y que evidencien en primer lugar la violencia física.</p>	<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la tolerancia y aceptación en las relaciones interpersonales.</li> <li>• Promover diálogos e informar a la población sobre el tema.</li> <li>• Educar sobre las diferentes formas de violencia y el derecho de cada persona a vivir una vida libre de violencia.</li> <li>• Socializar información sobre la red de apoyo local y las instituciones a las cuales acudir en caso de necesitar ayuda.</li> </ul>	¡La violencia NO es normal!

		<p>Anímelos a identificar los otros tipos de violencia analizados en la imagen de la actividad anterior.</p> <p>✓ Hablando de violencia, ¿qué es lo más común que sucede en la comunidad?</p> <p>Motíuelos a analizar lo que se ha percibido como «normal» en la comunidad, pero que en realidad no debería ser considerado como tal: la violencia causada por personas que consumen alcohol; la violencia de vecinos que discuten o se agreden en un bus o en la calle; la violencia intrafamiliar que muchas veces se oculta.</p> <p>✓ ¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evitar agredir a otros y respetarlos como seres humanos iguales y con los mismos derechos.</li> <li>▪ Ser personas tolerantes, que aceptamos puntos de vista distintos a los nuestros.</li> <li>▪ Respetar las diferentes culturas.</li> <li>▪ Dialogar e intentar resolver los problemas a partir del intercambio de ideas y la búsqueda de acuerdos.</li> </ul> <p>✓ ¿Cuáles son las instituciones a las que podemos acudir en caso de necesitar ayuda?</p> <p>Un adolescente que sufre violencia generalmente no busca instituciones en primera instancia. Por eso hay que animarlos a denunciar de primera mano las situaciones de violencia con sus padres, maestros, directores de centros escolares, etc. No obstante, si estas personas no apoyan al adolescente, es importante motivarlo a denunciar en instituciones tales como la Policía Nacional Civil (PNC) Procuraduría General de la Nación (PGN), la Procuraduría de Derechos Humanos (PDH) y Juzgados de Paz del municipio y Juzgados de la Niñez y Adolescencia en donde existan. Será</p>		
--	--	--	--	--

		<p>importante que el facilitador ubique estas dependencias en su localidad, teniendo a mano los teléfonos o contactos más accesibles para los adolescentes.</p> <p><b>Cierra el contenido de la sesión educativa utilizando las imágenes del rotafolio: ¡La violencia NO es normal!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No agredas a otros.</li> <li>• Sé tolerante cuando alguien es diferente.</li> <li>• Denuncia y busca ayuda si sufres violencia.</li> </ul>		
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b></p> <p>El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b></p> <p>El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les invita a denunciar o a buscar ayuda si conocen casos en los que otros adolescentes, o ellos mismos, son víctimas de violencia.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

## Referencias

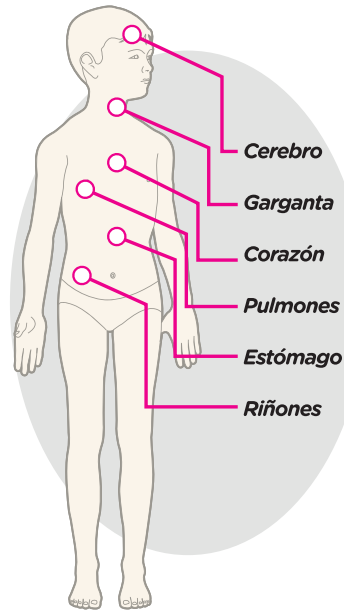
OMS (2011). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado en octubre de 2017 de: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)

# 13 ¡Yo valgo y soy importante! DROGAS

SUSTANCIAS QUE PRODUCEN  
ALTERACIONES EN EL  
ORGANISMO Y CREAN  
DEPENDENCIA



## ÓRGANOS AFECTADOS



## TIPOS DE DROGA



## Prevención y presión de grupo



Decir "NO"



Analiza las consecuencias



Evalúa tus amistades



Aléjate



Realiza actividades saludables



Busca apoyo



Cuéntaselo a un adulto



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 13

### Drogas

**Objetivo:** adolescentes conversan sobre drogas, los tipos de drogas como el tabaco y alcohol, sus efectos al consumirlas y razones para evitarlas.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad. También les solicita que se sienten formando una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es conversar sobre drogas, los tipos de drogas como el tabaco y alcohol, sus efectos al consumirlas y razones para evitarlas. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
10 minutos	Dinámica y reflexión de introducción	<b>Dinámica «Cómo sería tu vida sin...»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador escribe en papelitos nombres de partes del cuerpo.</li><li>• Reparte un papelito a cada adolescente.</li><li>• Cada uno de ellos abre su papelito y describe cómo sería su vida sin esa parte del cuerpo.</li><li>• Cuando todos hayan participado, se realiza un análisis diciendo a los participantes que seguramente nuestra vida sería diferente si cualquier parte de nuestro cuerpo nos faltara.</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Concepto y definición de drogas y sus tipos	<p><b>Sesión educativa:</b>  <b>Breve explicación de qué son las drogas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador, utilizando la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador», explica brevemente el concepto de drogas.</li> </ul> <p><b>Uso de rotafolio:</b>  Leer definición del término «drogas»: sustancias que producen alteraciones en el organismo y crean dependencia.</p> <p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador pregunta a los adolescentes: ¿Qué tipos de droga existen?</li> <li>Los adolescentes dan algunas ideas.</li> <li>El facilitador, utilizando la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador», explica los 3 tipos de drogas (estimulantes, depresoras y alucinógenas).</li> </ul> <p><b>Uso de rotafolio:</b>  Ver las drogas enlistadas y hablar con los adolescentes sobre los efectos que cada una de ellas provoca en la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Estimulación:</b> las drogas estimulantes intensifican la actividad cerebral y ocasionan un alza en la presión arterial y en la velocidad cardiorrespiratoria. Propician efectos energéticos y son altamente adictivas como la cocaína, el crack, la dopamina, el tabaco, la anfetamina, la cafeína y el pegamento.</li> <li><b>Depresión:</b> las drogas depresoras como la marihuana, la heroína y el alcohol producen efectos tranquilizantes porque disminuyen la actividad cerebral; afectan la</li> </ul>	<p><b>Drogas:</b> según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y, además, es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.</p> <p>Según la misma fuente, las sustancias psicoactivas, conocidas más comúnmente como drogas, son sustancias que al ser tomadas inyectadas e inhaladas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo.</p> <p>Entre las drogas «legales» (porque pueden ser vendidas a adultos en Guatemala) están el tabaco y el alcohol.</p> <p><b>Alcohol:</b> sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia.</p> <p>Una bebida alcohólica es aquella que contiene alcohol, el cual es un depresor del sistema nervioso central que adormece las funciones del</p>	Concepto de drogas y tipos de droga.



		<p>coordinación, la memoria y son altamente adictivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alucinación:</b> las drogas alucinógenas son sustancias que modifican el estado de conciencia, el pensamiento, el estado de ánimo, y especialmente la percepción de quien las consume. Su característica más peculiar es su capacidad para inducir visiones o alucinaciones. Entre ellas el LSD y algunos fármacos.</li> </ul>	<p>cerebro, como la coordinación, la memoria y el lenguaje.</p> <p>El alcohol afecta a las personas, familiares y a las sociedades de diferentes maneras, y sus efectos están determinados por el volumen de alcohol consumido.</p> <p><b>Tabaco:</b> se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar (aspirar). Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.</p> <p>Existen muchas formas de categorizar los tipos de droga, pero el más conocido es por los efectos que producen. Los tipos que analizaremos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estimulantes:</b> tabaco, cocaína, anfetamina, cafeína, pegamento.</li> <li>• <b>Depresoras:</b> alcohol, cannabis (marihuna), benzodiazepinas, GHB, opio, opiáceos.</li> <li>• <b>Alucinógenas:</b> LSD y algunos fármacos.</li> </ul>	
--	--	---	---	--

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Consecuencias del consumo de drogas	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes ¿qué efectos producen las drogas?</li> <li>• Los adolescentes dan algunas ideas</li> <li>• El facilitador, utilizando la columna de “Contenido de refuerzo para el facilitador”, amplía las ideas brindadas por los adolescentes.</li> </ul> <p><b>Uso de rotafolio:</b> Ver el cuerpo humano y reflexionar con base en la idea de que cualquier sustancia, al consumirla, altera el cuerpo y el sistema nervioso, puede causar dependencia y dañar las partes del cuerpo señaladas en el rotafolio.</p>	<p><b>El consumo de alcohol</b> es un factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud, tales como trastornos mentales y de comportamiento, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles, tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito.</p> <p>El consumo de alcohol está asociado en alto porcentaje con accidentes de tránsito y lesiones de causa externa; el primero de estos flagelos es una de las principales causas de muerte entre adolescentes (OMS, 2017).</p> <p><b>El consumo de tabaco</b> es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.</p>	Órganos afectados (ver cuerpo humano).
15 minutos	Prevención y presión de grupo	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador solicita la participación de 5 adolescentes y les entrega una copia de la siguiente situación:</li> </ul> <p>En una comunidad de Guatemala vive Felipe. Él es parte del equipo de fútbol del instituto y todos los jueves él y sus compañeros se juntan a entrenar de 2 a 5 p.m. un día después del entreno, sus</p>	<p><b>Prevención y presión de grupo</b></p> <p>Algunas recomendaciones para no ceder a la presión de grupo y prevenir el consumo de drogas y alcohol son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Decir NO:</b> practica el decir “NO” con seguridad.</li> <li>• <b>Analiza las consecuencias:</b> tómate un momento para analizar las consecuencias de tus acciones.</li> <li>• <b>Evalúa tus amistades:</b> piensa seriamente si las personas que te rodean te inducen o no a consumir</li> </ul>	Prevención y presión de grupo.

		<p>amigos lo invitaron a tomar unas cervezas a una tienda cercana. Felipe se negó a ir y sus compañeros de equipo comenzaron a burlarse de él. Le decían que era una gallina, le pusieron apodos y poco a poco lo fueron excluyendo del equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pide que en 2 minutos se pongan de acuerdo para presentar a sus compañeros una breve dramatización de la historia que leyeron.</li> <li>• Luego de que los adolescentes presenten la dramatización, el facilitador lanza las siguientes preguntas a los demás participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Casos como el de Felipe, ¿son comunes en la comunidad?</li> <li>✓ A tu criterio, ¿qué debió haber hecho Felipe?</li> <li>✓ Si tú fueras Felipe, ¿qué hubieras hecho?</li> </ul> </li> <li>• El facilitador escucha 3 o 4 opiniones y cierra este espacio haciendo las recomendaciones que se encuentran en el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul> <p><b>Uso del rotafolio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di NO.</li> <li>• Analiza las consecuencias.</li> <li>• Evalúa tus amistades.</li> <li>• Aléjate.</li> <li>• Realiza actividades saludables.</li> <li>• Busca apoyo.</li> <li>• Cuéntaselo a un adulto.</li> </ul>	<p>drogas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aléjate:</b> toma distancia de la zona de presión.</li> <li>• <b>Realiza actividades saludables:</b> busca amigos o compañeros que realicen actividades sanas como jugar pelota, tomar un helado, ver una película, etc.</li> <li>• <b>Busca apoyo:</b> encuentra amigos que compartan tus valores y se apoyen entre sí.</li> <li>• <b>Cuéntaselo a un adulto:</b> Si sientes demasiada presión por parte del grupo con el que te relacionas, habla con un adulto en quien puedas confiar para que te aconseje.</li> </ul>	
--	--	---	---	--

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les anima a afrontar sus dificultades, a pedir ayuda si la necesitan y a disfrutar de la vida día a día.</p> <p>Cierra con el eslogan <b>«¡Yo valgo y soy importante!»</b></p>		

### Referencias

OMS (2017). *Alcohol, datos y cifras*. Recuperado en octubre de 2017 de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

OPS (2010). *El alcohol: un producto de consumo no ordinario*. Recuperado en noviembre de 2017 de: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/alcohol-politicas-2012.pdf>

OPS (2010). *La política de drogas y el bien público*. Recuperado en noviembre de 2017 de: [http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Politica\\_Drogas\\_Bien\\_Publico.pdf](http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Politica_Drogas_Bien_Publico.pdf)



14

# ¡Yo valgo y soy importante! LIDERAZGO

Habilidades de una persona para guiar e influir a otros para lograr resultados en equipo

## TIPOS DE LIDERAZGO



PERMISIVO



PATERNALISTA



AUTORITARIO



DEMOCRÁTICO

## CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER



Trabaja en equipo



Incluye sin discriminación

¡YO SOY LÍDER!



¡YO SOY LIDERESA!



Sabe escuchar



Desarrolla ideas positivas



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 14

### Liderazgo

**Objetivo:** adolescentes conversan sobre el liderazgo, identifican características y reflexionan sobre la importancia del liderazgo en la adolescencia.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad y se sienten en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es hablar sobre el liderazgo, identificar características de líderes o lideresas y reflexionar sobre la importancia del liderazgo en la adolescencia. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica y reflexión de introducción	<b>Juego de grupo: «Director de orquesta»</b> <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se solicita a un adolescente, a quien llamaremos «el voluntario», que salga del salón, a una distancia en donde no pueda escuchar las instrucciones.</li><li>• Los demás están sentados en una media luna y se elige a un «director de orquesta», que será un(a) participante que realizará un movimiento o acción y los demás lo seguirán. Por ejemplo, si el «director de orquesta» aplaude, todos en el salón aplaudirán.</li><li>• Cuando todos en el salón estén siguiendo al</li></ul>		

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>director de la orquesta, el “voluntario” entrará al salón y sin que este se dé cuenta, el “director de orquesta” cambiará el movimiento y el resto del grupo le seguirá. Por ejemplo, dejará de aplaudir y empezará a zapatear.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El “director de orquesta” cambiará de movimiento o acción tantas veces como le sea posible, en tanto “el voluntario” no adivine quién es el que dirige la orquesta.</li> <li>• El facilitador podrá repetir el juego con otros voluntarios y otros directores, si el tiempo lo permite.</li> </ul> <p>El facilitador concluye diciendo que el líder es una persona que influye en otras. Y que en el siguiente punto se impartirá a los participantes el concepto de liderazgo.</p>		
15 minutos	Concepto de liderazgo	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes: ¿Qué es el liderazgo?</li> <li>• Escucha las ideas de 3 o 4 de ellos.</li> <li>• Luego les lee el concepto en el rotafolio y lo complementa con el “Contenido de refuerzo para el facilitador”.</li> </ul>	<p><b>Definiciones de liderazgo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad de una persona para guiar e influir en otras, para lograr resultados en equipo.</li> <li>• Capacidad de tomar la iniciativa, promover, incentivar y motivar a otros.</li> <li>• Conjunto de habilidades de una persona para guiar a otras y lograr que trabajen con entusiasmo para alcanzar metas específicas.</li> </ul>	Concepto de liderazgo.



Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Tipos de liderazgo	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador comenta que hay varios tipos de líderes, pero que en esta ocasión conocerán 4.</li> <li>• Explica uno a uno los 4 tipos de líderes, apoyándose en el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> <li>• Luego de brindar esta explicación, pregunta si identifican a algún líder de la comunidad, líder nacional o internacional, o a alguien de ellos con alguno de los tipos descritos.</li> <li>• Escucha opiniones de los adolescentes y las agradece.</li> <li>• Concluye diciendo que todos podemos llegar a ser líderes, pero que hay que cuidar qué tipo de líderes queremos ser o a qué tipo de líderes vamos a seguir.</li> </ul> <p>Algunos líderes o lideresas nacionales e internacionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelson Mandela</li> <li>• Madre Teresa de Calcuta</li> <li>• Rigoberta Menchú</li> </ul>	<p><b>Tipos de líderes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Permisivo:</b> se caracteriza por mostrar mucha flexibilidad al momento de establecer los límites. Genera desconcierto del grupo porque para quedar bien con todos ignora las reglas que incluso él mismo ha puesto. Le falta firmeza y le cuesta lograr que el grupo alcance metas u objetivos.</li> <li>• <b>Paternalista:</b> generalmente es querido por el grupo y muy popular. Es entusiasta y con ideales. Siempre propone y le cuesta tomar las decisiones porque no quiere perder popularidad. Reduce la libertad y la autonomía de las personas del grupo porque él quiere.</li> <li>• <b>Autoritario:</b> generalmente es mandón. Suele manipular con premios, castigos, privilegios o marginación. Señala objetivo y distribuye tareas; solo él tiene iniciativas y desaprueba a los demás.</li> <li>• <b>Democrático:</b> suele ser cooperativo y participativo. Escucha al grupo e invita a tomar decisiones en conjunto. Identifica las cualidades de las personas con quienes trabaja. Promueve la participación.</li> </ul>	Tipos de liderazgo.

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	<p>Puedo ser líder o lideresa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de un buen líder</li> <li>• Impulso del liderazgo entre adolescentes</li> </ul>	<p><b>Juego: «Papa caliente»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador hace circular un objeto al ritmo de música o de algún sonido. Cuando la música o el sonido se detienen, quien tenga el objeto que circula debe responder una de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué tipo de líder quiero ser?</li> <li>✓ ¿Por qué decimos que todos podemos llegar a ser líderes?</li> <li>✓ ¿Por qué es importante que las y los adolescentes se preparen como líderes?</li> </ul> </li> <li>• El juego termina cuando se hayan respondido las tres preguntas, 2 veces cada una.</li> </ul> <p><b>Reflexión: «¡Soy líder! ¡Soy lideresa!»</b></p> <p>Viendo el rotafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador motiva a los participantes a desarrollar las características personales que se recomiendan en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador» y anima a trabajar en sí mismos para desarrollar habilidades de liderazgo y les recuerda que tanto las mujeres como los hombres pueden desarrollar el liderazgo en la comunidad, en la escuela, en el trabajo y en todo lugar en donde se desarrollen. Les recomienda ser líderes y lideresas positivos, incluyentes y honestos.</li> </ul>	<p><b>¡Soy líder! ¡Soy Lideresa!</b></p> <p>Características de un buen líder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja en equipo</li> <li>• Incluye sin discriminación</li> <li>• Sabe escuchar</li> <li>• Desarrolla ideas, planes y acciones positivas para la comunidad</li> </ul>	<p>Características de un buen líder.</p>

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y anima a ser líderes positivos, a seguir a líderes positivos y a desarrollar las habilidades propias de un buen líder.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

#### Referencia

Organización Panamericana de la Salud (1998). *La juventud y el liderazgo transformador*. Argentina: OPS/OMS.

15

¡Yo valgo y soy importante!

VIH

Virus de inmunodeficiencia humana

FORMAS DE TRANSMISIÓN:



SEXUAL:

Tener sexo con una persona con VIH y sin utilizar condón correctamente



PERINATAL:

- Embarazo
- Durante el parto
- Lactancia

Si la madre tiene VIH.



SANGUÍNEA:

Compartir agujas con una persona con VIH (drogas, piercing, tatuajes) y por transfusiones sanguíneas.



¿Cómo prevenir el VIH?



Utilizar condón



No intercambiar agujas



Fidelidad



Limitar cantidad de parejas sexuales



Uso correcto del condón



1. Revisa la fecha de vencimiento.



2. Ábrelo sin cortar con tijera o dientes.



3. Colócalo correctamente.



4. Retíralo y deposítalo en un basurero.



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 15

### VIH

**Objetivo:** adolescentes adquieren información básica sobre VIH: ¿qué es?, ¿cómo se transmite?, así como factores de riesgo para adquirir el virus.

**Participantes:** un grupo aproximado de 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad y se sienta en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es conversar sobre el VIH y adquirir información básica sobre el virus: ¿qué es?, ¿cómo se transmite?, así como factores de riesgo para adquirirlo. Además, reforzar el tema del uso correcto de condones. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica de introducción	<b>Juego: «Construye el camino»</b> <b>Materiales:</b> hojas de papel periódico  <b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dividir al grupo en 2 equipos con la misma cantidad de integrantes cada uno.</li><li>• El facilitador establece un punto A que es el lugar de salida y un punto B que es la meta de llegada.</li><li>• Entregar a cada equipo 4 hojas de papel periódico.</li></ul>		

		<p><b>Reglas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los integrantes de cada equipo deben llegar del punto A al punto B sin tocar el suelo; solamente pueden moverse de un punto al otro sobre el papel periódico, es decir, construyendo el camino.</li> <li>• Cada equipo deberá ser lo más creativo posible para lograr que siempre durante el trayecto todos sus integrantes estén sobre los periódicos.</li> <li>• Si un integrante queda afuera de los periódicos, todo el equipo regresa al punto de partida.</li> <li>• Gana el primer equipo cuyos integrantes logren pasar al otro lado de la meta en su totalidad sin quebrantar las reglas establecidas.</li> </ul> <p><b>Reflexión del facilitador:</b> Así como en este juego tuvimos que tomar decisiones para salvarnos y llegar al otro lado, las y los adolescentes deben cuidarse y tomar decisiones inteligentes cuando ya viven una vida sexual activa. Tomar decisiones adecuadas puede ayudarte a ti y a tu pareja a estar saludables y a protegerse adecuadamente.</p>		
15 minutos	¿Qué es VIH?	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <p><b>¿Qué es VIH?</b></p> <p>El VIH significa virus de inmunodeficiencia humana y es una infección de transmisión sexual (ITS); sin embargo, también puede transmitirse a través de sangre infectada y de una mujer embarazada que tiene el virus e infecta a su bebé. A diferencia de otros virus, el cuerpo humano no puede eliminarlo completamente, sin embargo, existe tratamiento</p>	<p>El VIH debilita las defensas que el cuerpo tiene para protegerse de las infecciones y enfermedades. El virus se transmite de una persona con VIH a una persona sana por tres vías específicas:</p> <p><b>Sexual:</b> tener sexo vaginal, anal u oral con una persona con VIH sin utilizar correctamente el condón.</p> <p><b>Perinatal:</b> durante el embarazo, en el</p>	VIH y formas de transmisión

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
		<p>para que una persona con VIH pueda disminuir su carga viral y mejorar significativamente su calidad de vida.</p> <p>El facilitador complementa las ideas con el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</p>	<p>parto o a través de la lactancia materna.</p> <p><b>Sanguínea:</b> por compartir agujas o jeringas con una persona con VIH o, en muy pocos casos, por transfusiones sanguíneas.</p> <p>El VIH no se transmite por el contacto social, abrazos o por picaduras de mosquitos. Los únicos fluidos capaces de transmitir el VIH son: sangre, semen, fluido vaginal, líquido preeyaculatorio y leche materna.</p> <p>Para el VIH no existe una cura, pero con la atención médica adecuada se puede controlar. Los medicamentos que se usan para tratar el VIH se llaman antirretrovirales (ARV) y si se toman de la manera correcta, todos los días, estos medicamentos pueden prolongar drásticamente la vida de muchas personas con VIH, mantenerlas saludables y reducir significativamente sus probabilidades de transmitir el virus a otras personas. En la actualidad, las personas con un diagnóstico de VIH que reciben tratamiento antes de que la enfermedad avance pueden vivir casi tanto como las que no tienen el virus.</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	¿Cómo pueden los adolescentes evitar adquirir el VIH?	<p><b>Juego de estatuas: (5 minutos)</b></p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador hace sonar música desde un dispositivo móvil.</li> <li>• Los adolescentes van caminando en círculo mientras la música suena.</li> <li>• Cuando la música se detiene, el facilitador grita, por ejemplo: “estatuas de pareja”, y será en pareja que los adolescentes adopten una posición de estatuas. Quien quede sin pareja sale del juego.</li> <li>• Nuevamente pone a sonar la música durante un instante; la detiene y grita, por ejemplo: “estatuas de tríos”; las y los adolescentes adoptarán una forma de estatua en trío; quienes no logren el trío saldrán del juego.</li> <li>• El facilitador seguirá el juego en parejas, tríos, cuartetos, o lo que crea conveniente hasta que quede una pareja ganadora.</li> </ul> <p><b>Sesión educativa (15 minutos)</b></p> <p>Las principales formas de prevención del VIH son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar condón de la manera correcta</li> </ul>	<p><b>¿Cómo se sabe si una persona tiene VIH?</b></p> <p>Es imposible determinar a simple vista si una persona tiene VIH o no. Muchas personas creen que estar muy delgado o delgada puede ser un indicador del virus, pero la verdad es que muchas personas con VIH se ven saludables, la única forma de saber si son portadoras o no del virus es por medio de una prueba de sangre que determina si hay anticuerpos de VIH en el cuerpo.</p> <p><b>Formas de prevención del VIH:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Usar condón</b> y lubricante a base de agua de manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales y en cada práctica sexual (anal, vaginal u oral).</li> <li>• <b>Evitar compartir</b> el uso de cualquier tipo de <b>agujas</b> (drogas, <i>piercing</i>, tatuajes...).</li> <li>• Elegir prácticas sexuales menos riesgosas, es decir, <b>fidelidad en pareja</b>. El VIH se transmite principalmente al tener relaciones sexuales anales o vaginales sin condón con una persona con VIH que no toma adecuadamente sus medicamentos para tratar VIH.</li> <li>• <b>Reducir la cantidad de parejas sexuales</b>. Esto puede disminuir las probabilidades de</li> </ul>	¿Cómo prevenir el VIH?



		<p>cada vez que tenga relaciones sexuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No intercambiar agujas</li> <li>• Fidelidad en la pareja. Adoptar comportamientos sexuales menos riesgosos.</li> <li>• Limitar la cantidad de parejas sexuales.</li> </ul> <p>Mientras más de estas medidas tome, más seguro puede estar.</p> <p>Luego complementa las ideas con el «Contenido» de refuerzo para el facilitador .</p> <p><b>Uso de rotafolio:</b> ¿Cómo prevenir el VIH?</p>	<p>tener una pareja sexual con VIH.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Retrasar la primera relación sexual</b>, permite a los jóvenes concentrarse en las cosas que realmente valen la pena como la escuela, los amigos, el trabajo y las actividades deportivas.</li> <li>• <b>Abstinencia</b>, se refiere a la decisión de una persona de no mantener relaciones sexuales. La abstinencia evita riesgos como los embarazos y las ETS.</li> </ul> <p>Se recomienda la abstinencia durante el período de ventana.</p> <p><b>Información adicional:</b> Período de ventana:</p> <p>El período de ventana es el tiempo que se necesita para que el virus del VIH se pueda detectar.</p> <p>Se recomienda que se realice una prueba de diagnóstico del VIH a la tercera y octava semanas después de haber tenido la relación sexual riesgosa.</p> <p>Si la prueba sale negativa se recomienda a las personas que se vuelvan a realizar la prueba 3 meses después, debido a que el periodo de ventana varía de una persona a otra.</p> <p>El 97% de las personas desarrolla anticuerpos en los primeros 3 meses después de ser</p>	
--	--	--	---	--

			<p>infectada. En casos muy poco comunes, puede tomar hasta 6 meses producir los anticuerpos contra el VIH (CDC, 2017).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si está embarazada, debe hablar con su médico para hacerse la prueba de VIH, sífilis, hepatitis B y de otras formas de infección.</li> </ul>	
20 minutos	Uso del condón	<p><b>Sesión educativa:</b> El facilitador explica a los adolescentes las recomendaciones para el uso de condones masculinos y femeninos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisar fecha de vencimiento.</li> <li>2. Abrirlo con cuidado, sin cortar con tijera o dientes.</li> <li>3. Colocarlo correctamente.</li> <li>4. Retirarlo al terminar la relación sexual y tirarlo en un basurero.</li> </ol> <p>Los condones son altamente eficaces para prevenir la infección por el VIH, es importante que se use el condón de forma correcta cada vez que tiene relaciones sexuales.</p> <p>Luego complementa las ideas con el “Contenido de refuerzo para el facilitador”</p> <p>* Si el facilitador cuenta con condones de muestra sería ideal repartir uno a cada adolescente, y enseñarles a abrirlo adecuadamente y a identificar la posición correcta y la incorrecta para usar un</p>	<p><b>¿Cómo me protejo?</b> El uso del condón en toda relación sexual es la forma más segura de prevenir el VIH y otras ITS cuando se tiene una vida sexual activa.</p> <p><b>Recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar siempre y correctamente el condón de látex o poliuretano.</li> <li>• Al usar condones, utilizar lubricante a base de agua.</li> </ul> <p><b>Los condones masculinos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los condones masculinos son fundas delgadas de látex que cubren el pene durante las relaciones sexuales.</li> <li>• Los condones de látex son los que proporcionan la mejor protección contra el VIH. Para las personas con alergia al látex, los condones de poliuretano (plástico) o polisopreno (caucho sintético) son buenas opciones; sin embargo, los condones de plástico se rompen más frecuentemente que los de látex.</li> </ul>	Uso correcto del condón

		<p>condón.</p> <p>* Se sugiere que si el facilitador tiene acceso a un dildo pedagógico lo utilice para enseñar a las y los adolescentes sobre cómo colocar el condón correctamente.</p> <p><b>Uso de rotafolio:</b> Uso correcto del condón</p>	<p><b>Los condones femeninos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los condones femeninos son fundas delgadas hechas de un producto de látex sintético llamado nitrilo. Están diseñados para que los use la mujer en la vagina durante las relaciones sexuales.</li> <li>• Cuando se usan en la vagina, los condones femeninos son comparables con los condones masculinos en cuanto a la prevención del VIH, otras ITS y el embarazo. Algunas personas usan condones femeninos para las relaciones sexuales anales.</li> </ul> <p><b>Lubricante a base de agua:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar lubricantes a base de agua sirve para reducir las probabilidades de que el condón se rompa o se salga durante la relación sexual. No se debe usar lubricantes a base de aceite (como la vaselina, la grasa vegetal, el aceite mineral, los aceites para masajes, las cremas para el cuerpo o el aceite de cocina) con los condones de látex porque pueden debilitarlo y hacer que se rompa.</li> <li>• Los lubricantes a base de agua son seguros para usar con todos los condones.</li> </ul> <p><b>Recuerda:</b> adquirir el VIH es algo que puede ocurrirle a cualquiera; el virus no discrimina pueblo, sexo, género, orientación sexual ni edad de las personas. En Guatemala un alto porcentaje</p>	
--	--	--	--	--

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			de casos de VIH ocurre en personas entre los 20 a 39 años. Esto significa que muchas personas contraen el VIH en su adolescencia o primeros años de la juventud.	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b></p> <p>El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b></p> <p>El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y anima a compartir la información con sus amigas y amigos, así también con su familia y prevenir el VIH.</p> <p>Cierra con el eslogan <b>«¡Yo valgo y soy importante!»</b></p>		

**Referencia**

CDC (2017). *About HIV/AIDS*. Recuperado en octubre de 2017 de: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>



16

# ¡Yo valgo y soy importante! REDES SOCIALES

## RIESGOS



## RECOMENDACIONES

- ✓ No compartas información personal.
- ✓ Denuncia si te acosan.
- ✓ Uso moderado del tiempo en redes sociales.
- ✓ No hagas daño a otros.
- ✓ No aceptes solicitudes de desconocidos.

## BENEFICIOS



Comunicación inmediata



Información



Denuncias



Eventos



Entretenimiento



Resolver dudas



## ¡Yo valgo y soy importante!

Tema núm. 16

### Redes sociales

**Objetivo:** adolescentes conversan sobre redes sociales, determinan cómo utilizarlas adecuadamente y reconocen los riesgos de su uso.

**Participantes:** un grupo aproximado de hasta 15 adolescentes, hombres y mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
10 minutos	Bienvenida y presentación	El facilitador se presenta y pide a los participantes que digan su nombre y edad y se sienten en una media luna.		
5 minutos	Objetivo	El facilitador explica a los participantes que el objetivo de la sesión educativa es conversar acerca de las redes sociales, determinar cómo utilizarlas adecuadamente y reconocer los riesgos de su uso. Puede hacerlos repetir la frase: <b>¡Yo valgo y soy importante!</b>		Presenta la imagen en pleno.
15 minutos	Dinámica de introducción	<b>Juego «Mímica»</b> El facilitador divide al grupo en 3 y a cada grupo le asigna un número, de esa manera todos sabrán qué situación les toca ejemplificar. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grupo 1:</b> realizan una dramatización de dos adolescentes que se gustan y están chateando mientras los amigos y amigas se emocionan al ver la conversación.</li><li>• <b>Grupo 2:</b> realizan una dramatización en el que ven videos graciosos en un teléfono. Ellos actúan la situación graciosa.</li></ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo 3:</b> realizan una dramatización sobre cómo la gente se entera de lo que pasa en la comunidad a través de una red social y muestran como la información pasa fácilmente de una persona a otra.</li> </ul> <p>Los adolescentes realizan dramatizaciones y los otros dos grupos son el público.</p> <p>El facilitador cierra este espacio analizando que ahora las redes sociales son parte de nuestra vida.</p>		
15 minutos	Riesgos en el uso de redes sociales	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes: ¿quiénes usan redes sociales?, escucha algunas respuestas.</li> <li>• Luego pregunta: ¿Quiénes de ellos y ellas utilizan redes sociales y para qué las usan? Escucha algunas respuestas.</li> <li>• Hace la reflexión sobre redes sociales apoyándose en el «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul>	<p><b>Redes sociales en Internet:</b> son sitios de Internet formados por comunidades de individuos que comparten intereses o actividades, y que permiten el intercambio de información.</p> <p>Algunas redes sociales condicionan una edad mínima para crear una cuenta. Por ejemplo, las condiciones de uso de algunas redes sociales son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Whatsapp y Twitter:</b> una persona puede abrir una cuenta a partir de los 13 años.</li> <li>• <b>Facebook e Instagram:</b> una persona puede abrir una cuenta a partir de los 14 años.</li> </ul> <p><b>Riesgos:</b></p> <p><b>Engaño pederasta:</b> más conocido por el anglicismo <i>grooming</i> (en español: «acicalando»), consiste en una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por</p>	Riesgos



Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo, con el fin de disminuir las inhibiciones del infante y poder abusar sexualmente de él o ella.</p> <p><b>El ciberacoso</b> (derivado del término en inglés <i>cyberbullying</i>) también denominado acoso virtual o acoso cibernético, es el uso de medios de comunicación digitales para acosar a una persona o grupo de personas mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa entre otros medios.</p> <p><b>Ocio:</b> la pérdida de productividad y la inactividad son conductas negativas de muchos adolescentes que utilizan gran parte de su tiempo en las redes sociales descuidando a su familia, dejando de hacer deporte y dedicándose exclusivamente a este tipo de actividades.</p>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Recomendaciones para el uso adecuado de las redes sociales	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pregunta a los adolescentes: ¿qué podemos hacer para evitar riesgos al usar las redes sociales?</li> <li>• Los adolescentes dan algunas ideas.</li> <li>• El facilitador, utilizando el “Contenido de la columna de refuerzo para el facilitador” explica las recomendaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No compartas información personal:</b> dado que las redes sociales son de uso público es importante no brindar información personal que pueda poner en riesgo al adolescente.</li> <li>• <b>Denuncia si te acosan:</b> informar a un adulto si observas algo sospechoso o abusivo. Los acosadores que buscan engañar para hacer daño aprovechan que los adolescentes no informan a sus padres. Si conoces a alguien que está sufriendo de acoso en las redes sociales infórmale que puede denunciar en cualquier subestación de la PNC y en el Ministerio Público.</li> <li>• <b>No hagas daño a otros:</b> no utilices las redes sociales para burlarte, desprestigiar o hacer daño a otros. El <i>ciberbullying</i> o acoso a través de las redes sociales es algo muy común hoy en día, lo que no significa que es algo normal. Evítalo; no lastimes la autoestima de otro adolescente con</li> </ul>	Recomendaciones

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p>publicaciones falsas y abusivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No aceptes solicitudes de desconocidos:</b> cuida que tus redes sociales estén conformadas únicamente por personas a quienes conoces y te inspiran confianza.</li> <li>• <b>Uso moderado de redes sociales:</b> no pases todo el día en el celular, mejor sal con tus amigos y realiza actividades que te gustan.</li> </ul> <p><b>Otras recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No te dejes llevar ni sufras con publicaciones o mensajes abusivos;</b> ignóralos y saca de tus redes a quienes los emiten.</li> <li>• <b>Prioriza:</b> realiza primero tus tareas, haz deporte y convive con tus amigos y familia antes que dedicarte a las redes sociales.</li> </ul>	

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
20 minutos	Beneficios	<p><b>Sesión educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las redes sociales no son del todo negativas. El facilitador pregunta a los adolescentes qué beneficios consideran que pueden traer las redes sociales.</li> <li>• Escucha algunas respuestas.</li> <li>• Complementa con las ideas desarrolladas en la columna de «Contenido de refuerzo para el facilitador».</li> </ul>	<p><b>Comunicación instantánea:</b> todas las personas tienen la necesidad de relacionarse con otras. Las redes sociales ofrecen la oportunidad de compartir momentos especiales y ponerse en contacto con amigos rápidamente y en todo lugar.</p> <p><b>Información:</b> podemos elegir a quién seguir o qué medios de comunicación nos interesan para mantenernos informados de lo que pasa en cualquier lugar del mundo.</p> <p><b>Denuncias de situaciones:</b> gracias a las redes sociales salen a la luz situaciones que a los medios de comunicación les pasan desapercibidas. Además, facilitan la labor de organizar acciones solidarias.</p> <p><b>Eventos:</b> las redes sociales pueden ser de gran ayuda para promover eventos o actividades educativas, culturales o comunitarias.</p> <p><b>Entretenimiento:</b> nos permiten espacios para juego y recreación.</p>	Beneficios

Tiempo	Contenido para implementar en la sesión educativa	Actividad y metodología	Contenido de refuerzo para el facilitador	Recurso visual en el folio
			<p><b>Resolver dudas:</b> las redes sociales y el Internet en general albergan mucha información, tutoriales, o documentos que nos permiten resolver dudas tales como conocer una receta de cocina, cómo maquillarnos, cómo armar un mueble, entre otros.</p>	
10 minutos	Cierre de la sesión educativa	<p><b>¿Qué aprendimos en esta sesión educativa?</b> El facilitador pregunta a los adolescentes qué aprendieron en esta sesión educativa y los adolescentes se van expresando uno a uno.</p> <p><b>Invita a la acción:</b> El facilitador agradece la presencia de los adolescentes y les anima a utilizar las redes sociales con responsabilidad.</p> <p>Cierra con el eslogan «¡Yo valgo y soy importante!»</p>		

### Referencia

Unicef (2017). *Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital*. Estados Unidos: Unicef. Obtenido de: <https://www.unicef.org/paraguay/spanish/UN0150440.pdf>

