

PN-ADB-030

Conversando y aprendiendo sobre nuestra vida



Para desarrollar un Taller del Módulo de Capacitación para Jóvenes: **CONVERSANDO Y APRENDIENDO SOBRE NUESTRA VIDA**, del Proyecto ReproSalud del Movimiento Manuela Ramos, Alternativa y USAID, se necesitan los siguientes materiales educativos:

- ▶ **Consejos para desarrollar un Taller de Capacitación.**

- ▶ **Pruebas de Entrada y Salida:**
 - Cuaderno con instrucciones (N° 1)
 - Cuaderno con dibujos (N° 2)
 - Hoja de calificación

- ▶ **Guía ilustrada para las promotoras y los promotores de jóvenes.**

**MENSAJE
PARA LA PROMOTORA Y EL PROMOTOR DE JÓVENES:**

Es recomendable que para desarrollar el
Módulo de Capacitación para Jóvenes
**CONVERSANDO Y APRENDIENDO
SOBRE NUESTRA VIDA,**
las y los participantes se encuentren
entre los 13 y 20 años de edad.

Es recomendable trabajar algunos
pasos de este módulo
separando a mujeres y hombres,
si se piensa que de esa manera
se animará más
la comunicación y el aprendizaje.



Reunión

1

Hablamos sobre nosotras y nosotros





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego

"EL CARTERO"

- 
- Invitamos a que todos se sienten a nuestro alrededor formando un círculo; no debe haber ningún asiento libre.
 - Explicamos que en este juego la persona que hace de cartero, se encuentra de pie al centro del grupo y anuncia que ha llegado una carta para personas con alguna característica especial. Los participantes que tienen esa característica deben levantarse y cambiar de asientos. El cartero se sienta también, por lo que uno de los participantes no encuentra donde sentarse y se convierte en el nuevo cartero.
 - Éstos son ejemplos de las indicaciones que puede dar el cartero: "Ha llegado una carta para todas las personas que tengan...chompa... pantalones azules... ganchitos en el pelo... cabello largo... menos de 16 años... dos orejas... zapatillas... casaca... delgadas...".

QUÉ QUEREMOS CONOCER LAS Y LOS JÓVENES



Muchos jóvenes, tanto mujeres como varones, sienten que hay ciertas cosas que quisieran conocer porque les servirán para estar mejor preparados para salir adelante en la vida.

- ◆ ¿Cómo nos sentimos cada uno de nosotros?
- ◆ ¿Cuáles son las cosas que nos gustaría saber?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

En este taller vamos a aprender algunas de las cosas

QUÉ ESPERAMOS ALCANZAR CON LA CAPACITACIÓN



◆ ¿Para que nos servirá capacitarnos en este taller para jóvenes?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recojiendo las opiniones de las y los jóvenes.

- ❖ **Capacitarnos nos ayudará a reconocer cómo somos, lo que nos gustaría cambiar, y lo que aspiramos lograr más tarde en la vida.**
- ❖ **Capacitarnos nos ayudará a las mujeres y varones jóvenes de esta comunidad a conocer cómo funcionan nuestros órganos sexuales y cómo cuidarlos.**
- ❖ **Capacitarnos nos ayudará a reconocer nuestros derechos y saber que debemos hacerlos respetar.**
- ❖ **Capacitarnos nos ayudará para que las relaciones de pareja y la amistad entre jóvenes de ambos sexos sea más respetuosa, igualitaria, y más agradable.**
- ❖ **Capacitarnos nos ayudará para que apoyemos mejor a la organización de mujeres de nuestra comunidad.**



QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN

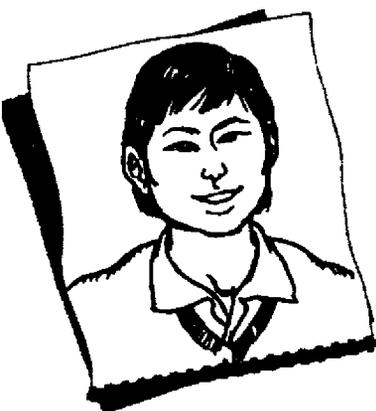


En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Reconocer quiénes somos, saber cuál es nuestra identidad.
- ✓ Aprender la diferencia entre sexo y género, dos partes de la sexualidad.
- ✓ Compartir nuestras expectativas para el futuro.



Vamos a reconocer quiénes somos,
cuál es nuestra identidad.



Decimos

Mostrando el dibujo de la flor.

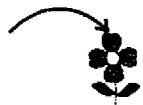
Imaginen que esta flor
es cada uno de ustedes.
Por eso arriba dice:
"Yo soy así".

Repartimos a cada
participante una hoja
con el dibujo de la flor.



Sobre el dibujo escribirán algunas cosas
que les voy a indicar.

Debemos darles tiempo para que escriban con tranquilidad,
luego de cada indicación.



En el pétalo de arriba **señalamos** escriban cuál es su ocupación (por ejemplo: estudiante, trabajo en la chacra, trabajo en la casa, etc.). Si tienen más de una ocupación, pueden anotarlas.



En el pétalo de la izquierda **señalamos** escriban algo que les gusta y algo que no les gusta de su cuerpo.



En el pétalo de la derecha **señalamos** escriban lo que más les gusta y lo que menos les gusta de su manera de ser.



En el pétalo de abajo **señalamos** escriban algo que les gustaría lograr, para ser mejores personas.



En la hojita de arriba **señalamos** escriban algo sobre cómo es su familia.



En la hojita de abajo **señalamos** escriban algo sobre cómo es nuestra comunidad.



En el suelo donde está plantada la flor **señalamos** escriban algo sobre como es nuestro país.



Luego decimos

Antes de escribir, todas las flores eran iguales; ahora, en cambio, ya no se parecen tanto.

Y cada uno de nosotros pertenece a diferentes grupos: a su familia, a su grupo de amigos, a su escuela o lugar de trabajo, a su comunidad, a su región y a su país.

En la flor cada uno ha escrito algo de cómo es, esto es, de su identidad.

Ahora, los que quieran leerán parte de lo que escribieron en su flor, para irnos conociendo un poco más.



Escuchamos a los participantes

Terminamos, diciendo

Es muy importante saber ver todas las cosas valiosas que tiene cada uno de los grupos de los que formamos parte, y ser capaces de decir ¡Tengo orgullo de ser quien soy!

Todos juntos lo vamos a decir, en voz muy fuerte:

TENGO ORGULLO DE SER QUIEN SOY



PASO 2

Vamos a aprender que el sexo y el género son dos partes de la sexualidad.



Decimos

Ahora vamos a hacer otro juego.

Juego

"EL MARCIANO"

Vamos a imaginar que nos encontramos con un visitante de otro planeta que ha llegado a la tierra, justamente a nuestra comunidad. El visitante quiere conocer gente; le dicen que hay mujeres y varones y él pregunta cómo podrá reconocerlos. Para ayudarlo le diremos cuáles son las características de los varones y las de las mujeres.





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

A nuestro visitante de otro planeta podemos explicarle lo siguiente:

- ◆ En los seres humanos hay dos sexos. Y, dependiendo de los órganos sexuales que se tenga, diremos que es mujer o que es hombre. El sexo pertenece a nuestro cuerpo, nacemos con él; el sexo no se aprende. Por ejemplo: Las mujeres nacen con útero y los hombres nacen con testículos.
- ◆ A partir del sexo físico con que nacemos nos van enseñando en nuestra familia, en la escuela y en la comunidad, sobre cómo debemos comportarnos las mujeres y los hombres. A eso se le llama género.

Nos enseñan cómo vestirse, cómo jugar, como expresar lo que sentimos, que deporte practicar, etc.



Por ejemplo a los hombres se les alienta a que peleen con sus puños y a las mujeres se les dice que está mal que ellas golpeen a alguien. Por lo tanto, el hombre y la mujer aprenden a actuar como una persona del género masculino o del género femenino.

- ◆ Cuando hablamos de sexualidad debemos tener en cuenta esos dos aspectos: el sexo y el género. Con el sexo se nace y no se puede



Luego decimos

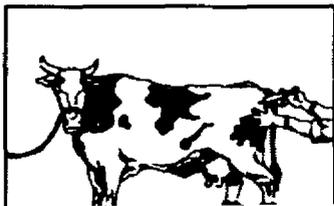
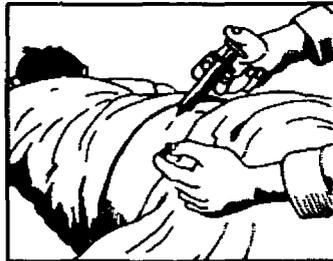
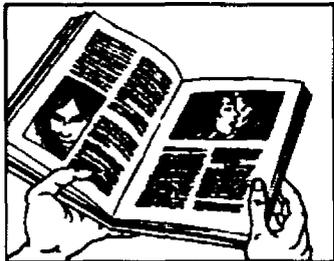
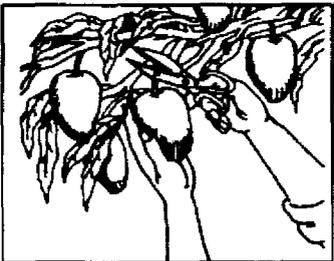
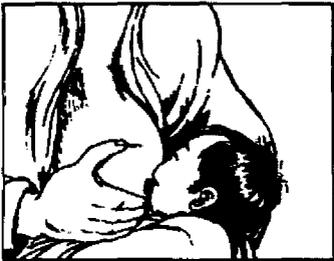
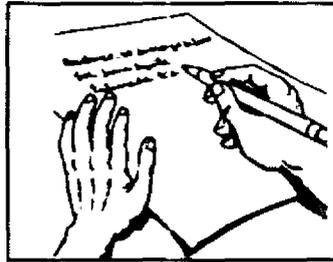
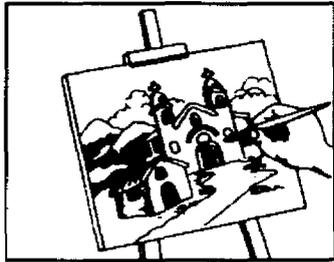
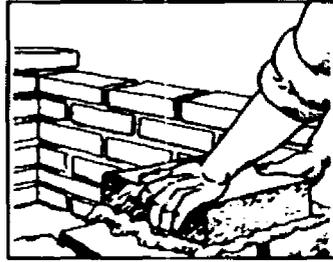
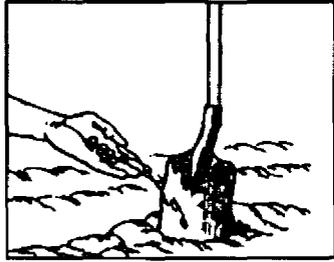
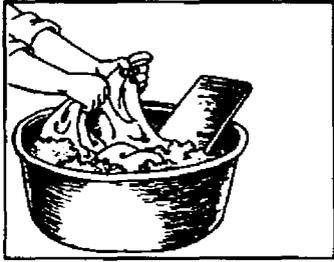
Ahora vamos a practicar lo aprendido, trabajando en grupos.

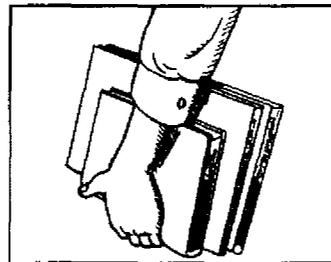
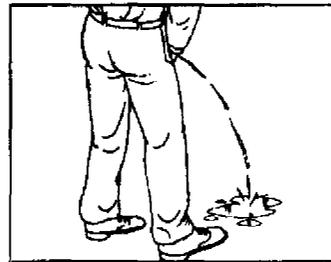
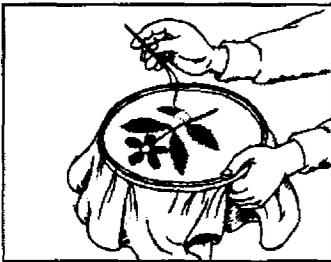
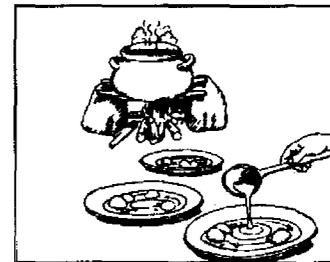
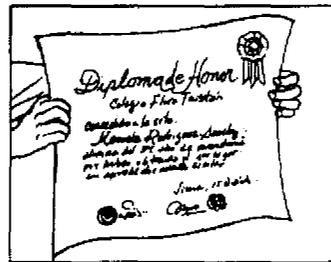
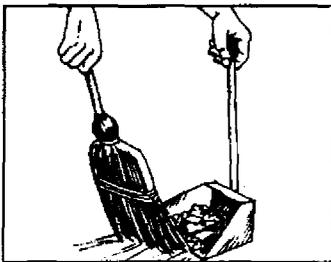
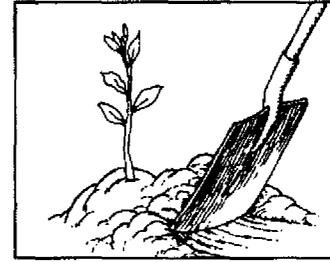
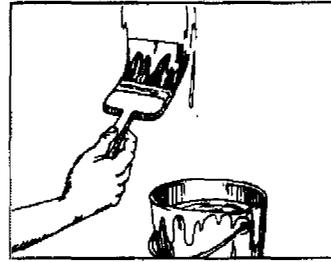
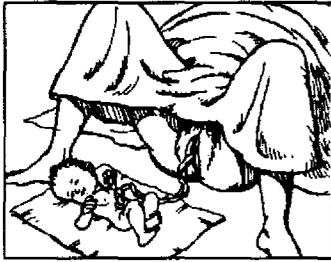
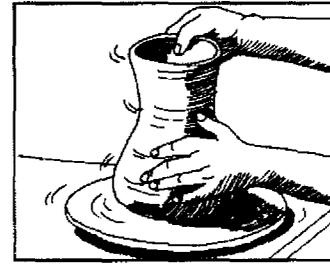
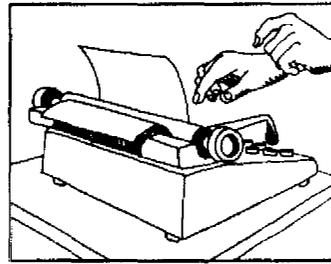
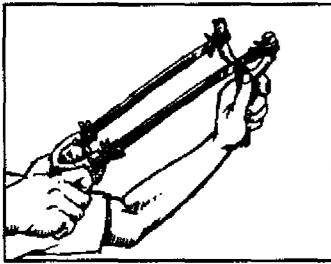
Cada vez que trabajemos en grupos, lo podemos hacer de estas maneras, pero también podemos utilizar alguna otra forma que nos resulte conveniente:

- Haremos una dinámica o juego que agrade a las y los participantes, para que organicen sus grupos en forma voluntaria.
- Utilizaremos algunas prendas de ropa, cosas, flores, frutas, o piedras para identificar cada grupo.
- Daremos un nombre a cada grupo, o las y los jóvenes elegirán el nombre de su grupo.
- En algunos casos, para ayudar a recordar lo que se va a aprender, usaremos los nombres de grupos que aparecen en esta guía.



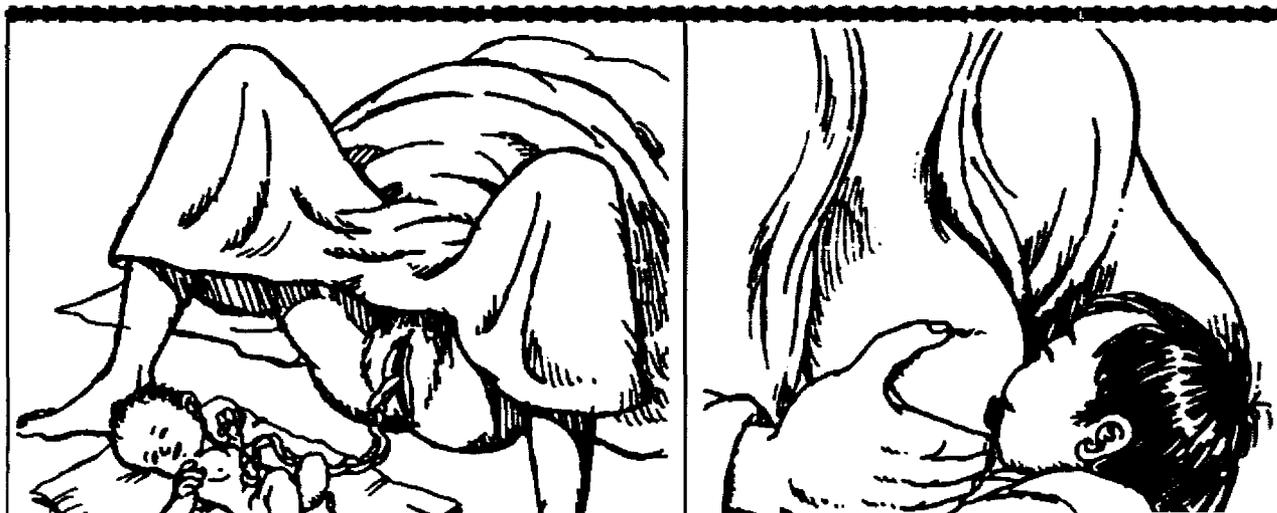
Junto con nuestra guía debemos haber recibido un juego de cinco hojas con dibujos, que debemos recortar antes de nuestra reunión. Para otras capacitaciones podemos fotocopiar y luego recortar los dibujos, pues un modelo de esas cinco hojas se encuentra en las páginas finales de nuestra guía.

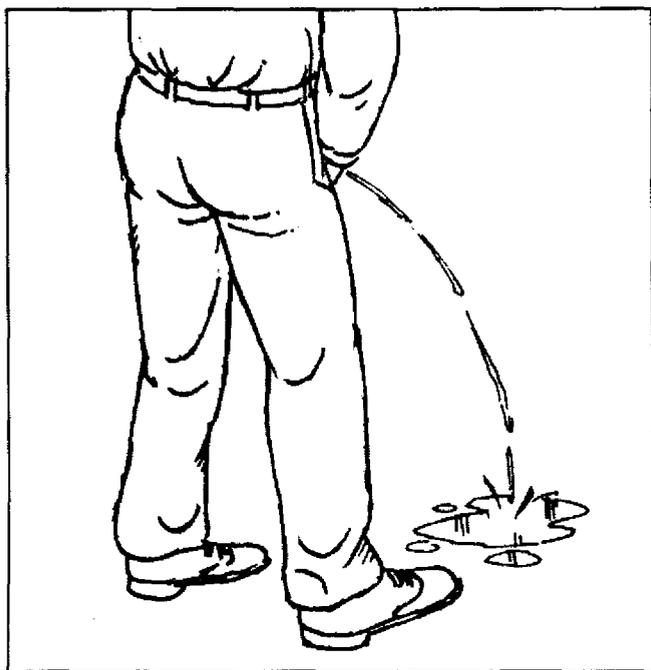




- Entregamos a cada participante una o dos figuras.
- Indicamos que cada grupo debe colocar a un lado las figuras que representan acciones que piensan las está realizando una mujer y en otro lado las acciones que piensan las está realizando un hombre. (Si los

- Luego escogemos algún dibujo con una tarea señalada cómo sólo de mujeres, y preguntamos si la podría hacer un hombre si es que se le enseñara. (Es muy importante que animemos a que los participantes den sus opiniones). Explicamos que el hombre, si aprende, también puede hacer esa tarea.
- Después escogemos algún dibujo con una tarea señalada cómo sólo de hombres, y preguntamos si la podría hacer una mujer si es que se le enseñara. (Es muy importante que animemos a que los participantes den sus opiniones). Explicamos que la mujer, si aprende, también puede hacer esa tarea.
- Presentamos otros ejemplos.
- Luego separamos estas dos figuras: la que muestra un bebé naciendo; la que muestra un bebé lactando. Explicamos que sólo las mujeres pueden dar a luz y dar de lactar.





- Luego separamos la figura que muestra a un hombre orinando. Explicamos que sólo los varones pueden orinar de pie, en esa posición.



Terminamos diciendo:

- ⊙ Hemos visto que las tareas que sólo las puede hacer una mujer o que sólo las puede hacer un hombre, son las que dependen del sexo con que nacieron.
- ⊙ Todas las demás tareas las podemos desempeñar tanto las mujeres como los hombres, porque las características de género sí se pueden cambiar, si así lo queremos, ya que no nacieron con nosotros, sino que fueron aprendidas en la familia, la escuela y la comunidad. Por ejemplo: si las mujeres quieren pueden aprender a construir casas o hacer





- © La responsabilidad de cuidar a los niños pequeños y de realizar las tareas de la casa, debe ser una responsabilidad tanto de la mujer como del hombre. Pero todavía hay personas que piensan, equivocadamente, que el trabajo fuera de la casa es valioso y que las tareas en el hogar no son muy importantes.



- © La forma como se sigue educando a las mujeres y a los varones marca fuertes diferencias de género que les dan muchas ventajas a los hombres y mantiene en desventaja a las mujeres. Por ejemplo, vemos como la escuela sigue enseñando a las niñas a hacer las cosas para el hogar, como coser y bordar. A los varoncitos, en cambio, se les da más libertad para moverse, animándolos más a que hagan deporte.



- © Felizmente ahora estas diferencias van siendo menores, porque se está cambiando. Actualmente hay más mujeres que son presidentas de su comunidad, regidoras y alcaldesas; hay más mujeres que manejan ellas solas lo que ganan vendiendo sus productos;



- © De la misma manera, también los hombres están cambiando y se van dando cuenta de lo importante y agradable que es participar en la crianza de los hijos, jugar y conversar con ellos; y que también es importante que participen es todo lo necesario para cuidar la casa.

- © Ellos saben que lo mejor es cuando hombre y mujer conversan y deciden juntos, cuando los dos se comprenden y apoyan. Y también ahora reconocen que cuando un hombre quiere bien a una mujer nunca la maltrata.



Las mujeres y los hombres que han cambiado se sienten más contentos consigo mismos. Se sienten orgullosos de sus cambios. Saben que a veces no ha sido muy fácil convertirse en una persona diferente a como eran antes, pero han ganado al compartir, al estar más unidos.



Terminamos, diciendo

Para finalizar este ejercicio, cada uno de nosotros -mujeres y hombres- pensaremos en algo que nos gustaría cambiar, ya sea en nuestra manera de comportarnos o en algo que quisiéramos aprender y que no pudimos hacerlo porque nos dijeron que eso no era para una mujer o para un varón.

Vamos a compartir nuestras expectativas
para el futuro.



Decimos

Nos hemos dado cuenta que es posible que
cambiamos para sentirnos mejor con nosotros
mismos y con las demás personas.

En este grupo somos
todos mujeres y
varones jóvenes, y
muchas veces
pensamos en cómo
será nuestra vida
dentro de unos años.

A lo que nos gustaría
lograr en el futuro se
le llama nuestras
expectativas, o sea, lo
que soñamos alcanzar.





Formamos 4 grupos

Grupo PEDRO (de mujeres) Grupo ROSA (de varones) Grupo EMILIA (de mujeres) Grupo ROBERTO (de varones)



Decimos

Cada grupo conversará sobre la joven o el joven que le ha tocado, y que vamos a imaginar tienen 16 años. Decidirán cómo le gustaría a ella o a él que sea su vida cuando tenga 26 años, y cómo cree que podrá lograrlo; qué cosas o personas le podrían servir de ayuda o apoyo.

Las y los jóvenes conversan y luego cada grupo presenta su historia.



Recogiendo lo dicho en las historias.

Todas las personas, mujeres y hombres, tenemos derecho a tener aspiraciones en la vida. Es muy importante que pensemos con seriedad en lo que queremos alcanzar y en cómo se podría lograr.

La mejor manera de lograr lo que queremos es pensar paso a paso lo que vamos a hacer.

Por ejemplo: si queremos estudiar una carrera, un paso importante es terminar de estudiar secundaria.



Mujeres y hombres podemos plantearnos las mismas metas, o también diferentes, depende de cómo lo desee cada uno. Pero recordando siempre que las cosas se logran paso a paso, con esfuerzo y

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados
porque nos conocemos mejor.

A black and white illustration of a young boy and a young girl standing in front of a large poster. The boy is on the left, wearing a dark suit jacket over a light shirt, holding a pointer stick. The girl is on the right, wearing a dark dress, also holding a pointer stick. The poster is pinned to a wall and contains text about remembering young people and their ideas.

Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

★ Algunas de las
cosas que
pensaban
desde antes.

★ Otras ideas
aprendidas en
esta reunión.

MEDIR

LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS

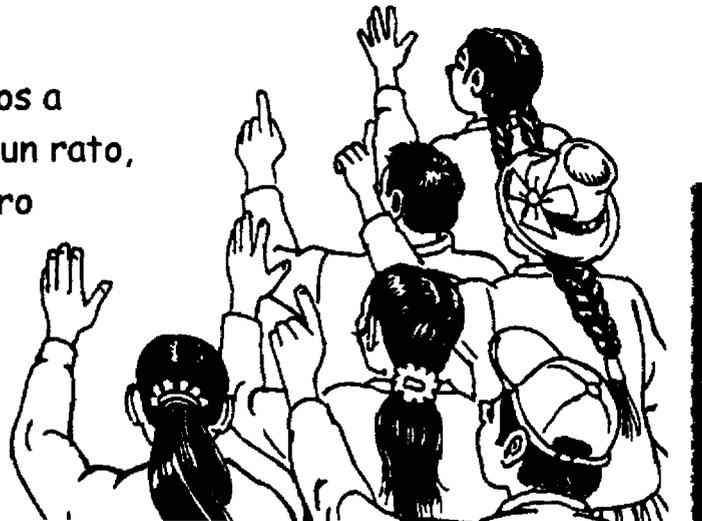


Si queremos que lo que hemos aprendido no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio
las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a hacer lo que pensamos hace un rato, sobre cambiar en algo nuestro comportamiento o aprender algo que no nos han enseñado antes por ser mujeres o por ser varones?



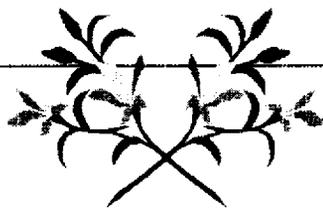
DESPEDIDA



Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

Un lápiz con borrador para cada participante.

Hoja con la flor: "Yo soy así", para cada participante.

Una pelota.

30 dibujos que muestran tareas:

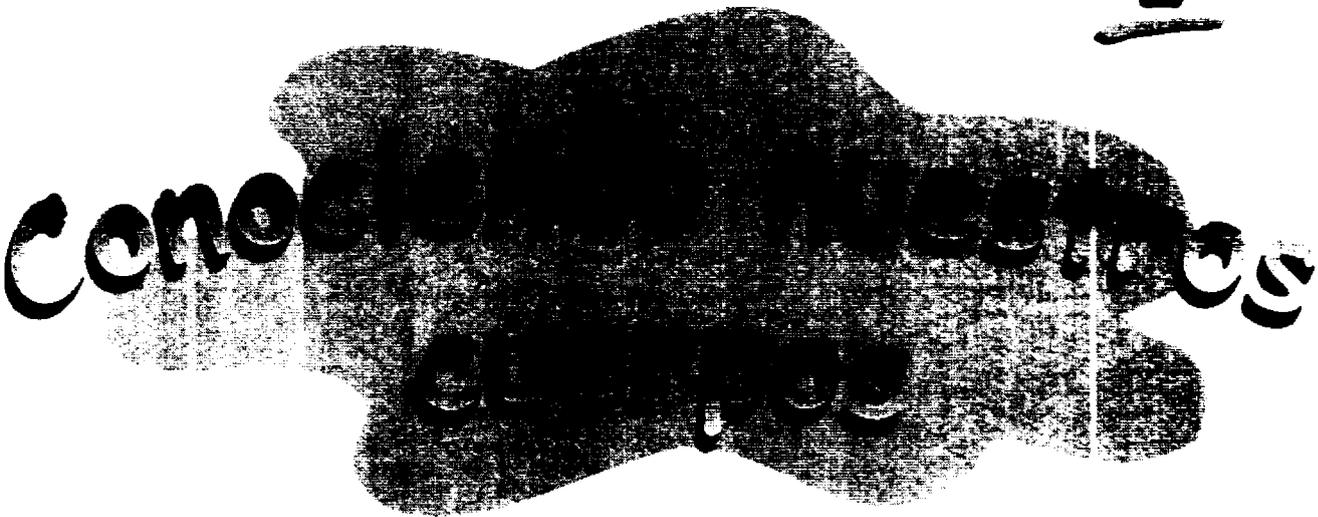
- Lavando ropa; sembrando las semillas; colocando adobes; dando de comer a las gallinas; pintado un paisaje; escribiendo una carta.
- Dando de mamar; manejando un carro; ofreciendo papas para venta; cosechando manzanas; leyendo; aplicando una inyección en la nalga.
- Esperando wawa; aplicando inyección a una vaca; contando dinero; usando una honda; tipeando en una máquina de escribir; haciendo una cerámica.
- Dando a luz; pintando una pared; aporcando la tierra; barriendo; recibiendo un diploma; sirviendo la comida.
- Bordando; orinando de pie; dando de comer en la boca a una wawa; cocinando; cargando libros y cuadernos; tocando guitarra.

MUJERES Y VARONES
TENEMOS DERECHO
A ESTUDIAR
PARA ALCANZAR
LO QUE QUEREMOS



Reunión

2





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego

"EL SALUDO ORIGINAL"

- Invitamos a que las y los jóvenes caminen por el ambiente.
- Les decimos que las personas generalmente nos saludamos con un apretón de manos, un abrazo, o un beso en la mejilla. Les indicamos que, a la voz de "saludo", deberán saludar a la persona que se encuentre más cerca; luego seguirán caminando, hasta una nueva indicación.
- Les explicamos que ahora vamos a saludarnos de una manera diferente, utilizando las partes del cuerpo que les vayamos diciendo. Si les decimos, por ejemplo "rodillas", todos tendrán que saludarse usando las rodillas; luego seguirán caminando.
- Éstas son algunas de las indicaciones que podemos decir: "pies", "espaldas", "cabezas", "orejas", "codos".

AVANCE

EN LOS COMPROMISOS



- ◆ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre sexo y género?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◆ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de cambiar algo en nuestro comportamiento o aprender algo que no nos han enseñado antes por ser mujeres o varones?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?

QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Conversar sobre cómo son nuestros cuerpos.
- ✓ Conocer cuáles son, donde se encuentran y para qué sirven los órganos sexuales del varón.
- ✓ Conocer cuáles son, donde se encuentran y para qué sirven los órganos sexuales de la mujer.
- ✓ Aprender cómo es que le viene la regla a la mujer (el ciclo menstrual) y dónde se encuentran la semilla del hombre y la

Vamos a conversar sobre cómo son nuestros cuerpos.



Decimos

Vamos a conocer a un joven y a una joven como ustedes. Él se llama Pedro

mostramos el dibujo de un joven vestido y ella se llama María

mostramos el dibujo de una joven vestida.



- ◆ ¿Para qué les sirve su cuerpo?
- ◆ ¿Cómo pueden conocerlo mejor?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Nuestro cuerpo nos permite hacer muchas cosas. Por ejemplo:

- ◎ Comer y tomar los alimentos. Y, para estar más fuertes y saludables, necesitamos saber qué alimentos nos benefician más.
- ◎ Hacer deporte. Por ejemplo, tenemos que hacer ejercicio para correr o saltar mejor.
- ◎ Tener contactos agradables con otras personas, dando y recibiendo abrazos, besos, caricias, y también teniendo

... y así, vamos conociendo cómo es nuestro cuerpo de



Luego, decimos

María y Pedro quieren conocer cómo es su cuerpo. Vamos a imaginar que ellos deciden mirarlo en el espejo, sin ropa.

◆ ¿Cómo creen que se sentirán María y Pedro si ven sus cuerpos desnudos?



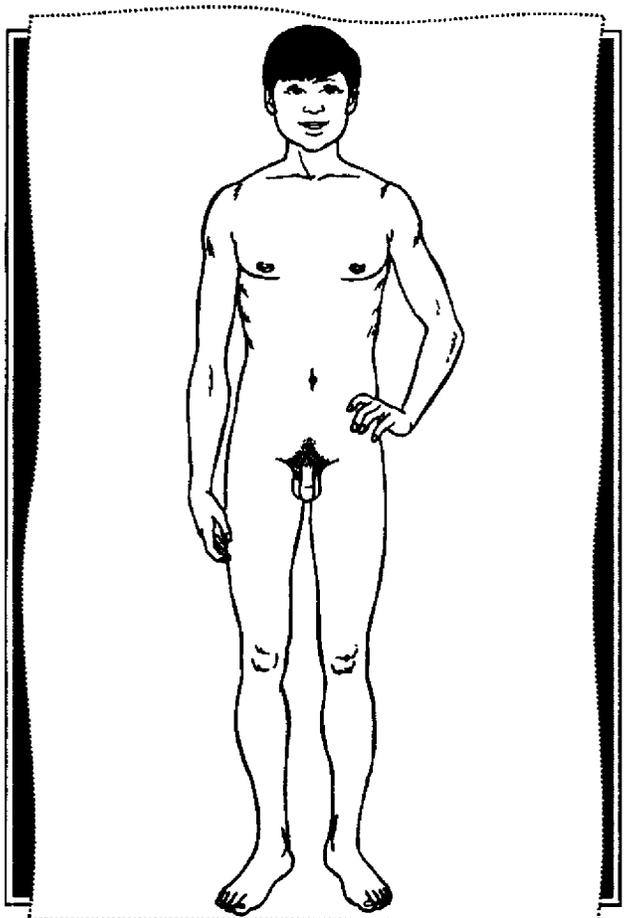
Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

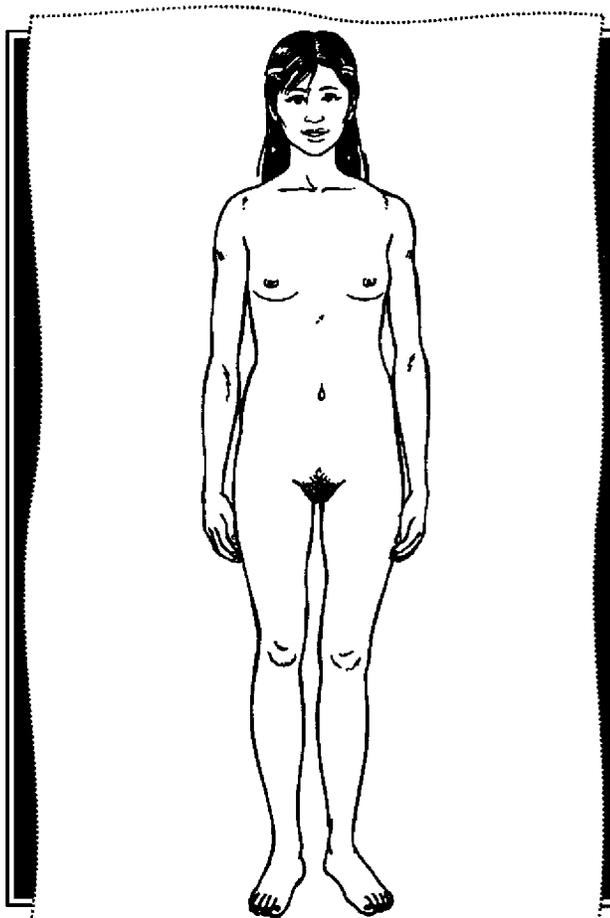
Muchas veces nos da algo de vergüenza mirar y hasta hablar

Pero no hay nada de qué avergonzarnos, puesto que todos tenemos un cuerpo humano y órganos sexuales. Nuestros órganos sexuales pueden darnos placer y también, si lo queremos, permiten que el hombre sea capaz de engendrar un hijo, y que una mujer pueda ser madre, si es su deseo.



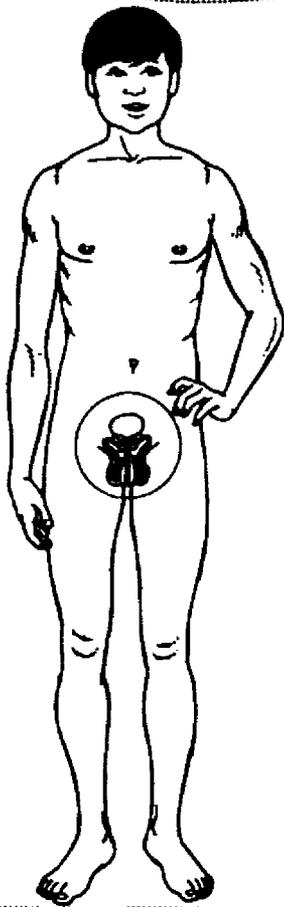
Así es el cuerpo de Pedro, así se ven sus órganos sexuales por fuera.

Mostramos el dibujo del joven desnudo y señalamos sus órganos sexuales externos.



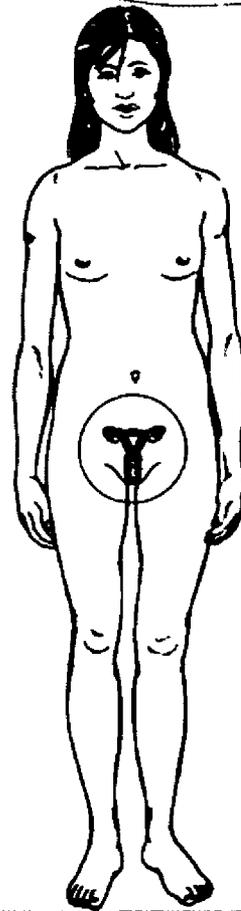
Así es el cuerpo de María, así se ven sus órganos sexuales por fuera y sus pechos.

Mostramos el dibujo de la joven desnuda y señalamos sus órganos sexuales externos y sus mamas.



Así es el cuerpo de Pedro,
así se ven sus órganos sexuales
por dentro.

Mostramos el dibujo del joven
desnudo y señalamos sus órganos
sexuales internos.



Así es el cuerpo de María,
así se ven sus órganos sexuales
por dentro y sus pechos.

Mostramos el dibujo de la joven
desnuda y señalamos sus órganos
sexuales internos.



Luego decimos

PASO 2

Vamos a conocer cuáles son, donde se encuentran y para qué sirven los órganos sexuales del varón.



Los órganos sexuales del hombre le sirven para sentir placer, tener relaciones sexuales y para engendrar hijos.

Vamos a aprender cuáles son, dónde se encuentran y para qué sirven cada uno de los órganos sexuales del hombre. Esto lo aprenderemos trabajando en grupos.



Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

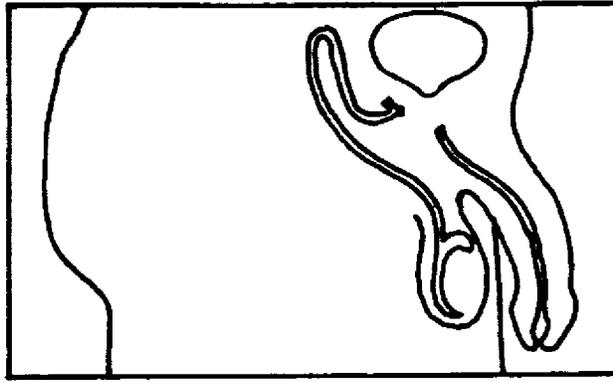
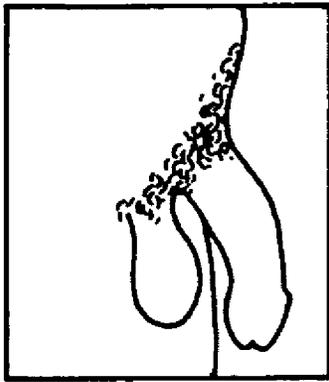
Grupo VARONES



Decimos

- Cada grupo recibirá este tablerito lo mostramos con una tapa y varias piezas pequeñas. Las mostramos.

Deben armar como se ven los órganos sexuales del hombre, por



Las y los jóvenes arman el rompecabezas en los grupos.
Luego, reunidos todos juntos, una delegada y un delegado explican
lo que hizo su grupo.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Mientras explicamos
debemos ir mostrando
el rompecabezas armado
y señalando cada parte.
También podemos
mostrar estos dibujos.



Los hombres tienen algunos órganos sexuales
que están fuera de su cuerpo y otros que están
adentro de su cuerpo.

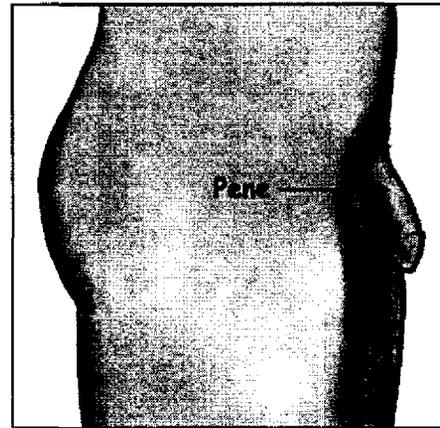
Los órganos sexuales que se pueden ver se llaman órganos sexuales
externos.

- © El **pene** (pajarito, pesk'o). Es un tubo de carne y al extremo tiene como una cabecita, el **glante**, cubierto por una piel recogida (**prepucio**). Cuando el hombre tiene deseos de tener relaciones sexuales su pene se pone duro y crece de tamaño.

Además, si se toca con cariño al glante el hombre siente algo muy agradable.

Lo mostramos en el rompecabezas.

El hombre debe lavar seguido su pene con agua y jabón. Tiene que remangar la piel que cubre el glante para quitar una sustancia blanca que se acumula allí y que puede causar inflamaciones en el hombre e infecciones en la mujer.

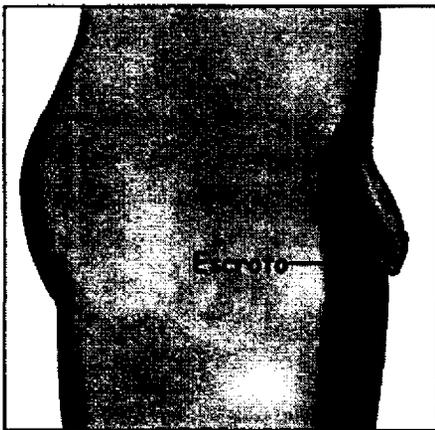


- © El **escroto**. Es una bolsa de piel.

Lo mostramos en el rompecabezas.

Sirve para proteger a los testículos o huevos y mantenerlos tibios para que produzcan los espermatozoides o semillas. Por eso cuando hace frío se van hacia arriba y con el calor, bajan.

El hombre debe revisar el escroto una vez al mes. Debe ir al servicio de salud si siente dolor, nota un aumento de tamaño, o encuentra que le salió algún bultito.

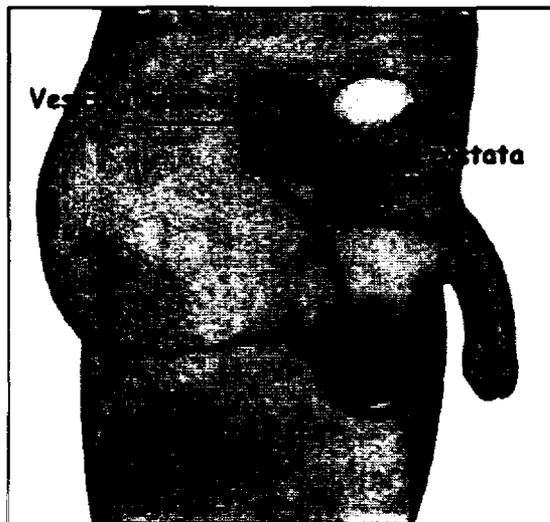


Los órganos sexuales que no se pueden ver se llaman **órganos sexuales internos**, porque están adentro.

- © Los **testículos** (huevos)
Son del tamaño de un huevo de paloma y se encuentran dentro de la bolsa del



- © **Los conductos deferentes.**
 Los mostramos en el rompecabezas.
 Son dos tubitos que salen de los testículos. Por allí pasan los espermatozoides hasta las vesículas seminales y la próstata. Estos tubitos se juntan en la próstata, formando uno sólo que se llama uretra y que llega hasta el huequito del pene.



- © **La próstata y las vesículas seminales.** Son los órganos donde se produce el semen (líquido blanco, leche del hombre) que sirve para dar más movimiento a las semillas del hombre para salir durante las relaciones sexuales.

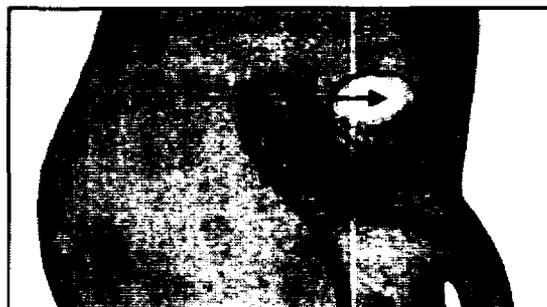
Los mostramos en el rompecabezas.

El semen ayuda a que los espermatozoides vivan fuera del cuerpo del hombre. A la salida del semen en las relaciones sexuales se le llama eyaculación (vaciar).

Y la vejiga.

La mostramos en el rompecabezas.

No es un órgano sexual, pero es importante conocerla porque allí se produce la orina (pichi). Cuando el hombre bota el semen, se



Vamos a conocer cuáles son, donde se encuentran y para qué sirven los órganos sexuales de la mujer.



Los órganos sexuales de la mujer le sirven para sentir placer, tener relaciones sexuales y para tener hijos.

Vamos a aprender cuáles son, dónde se encuentran y para qué sirven cada uno de los órganos sexuales de la mujer.
Esto lo aprenderemos trabajando en grupos.



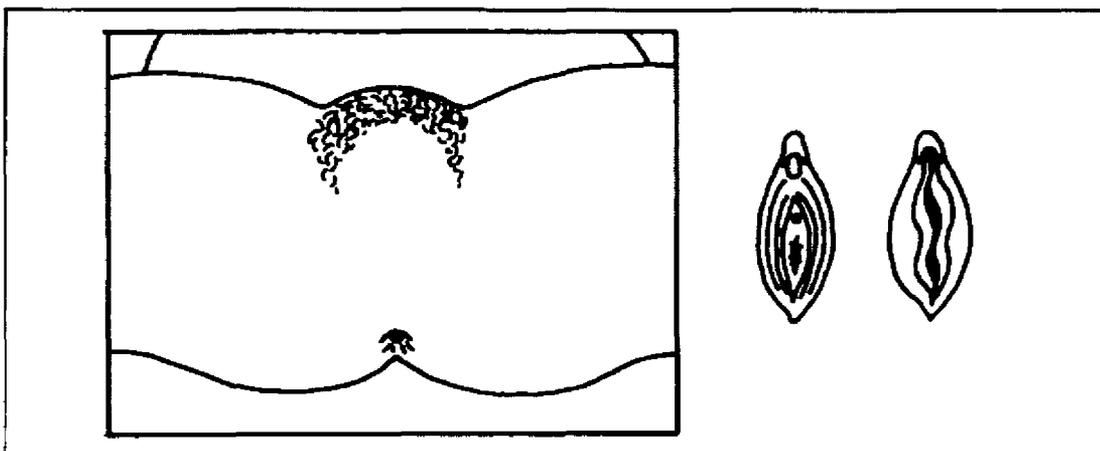
Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES

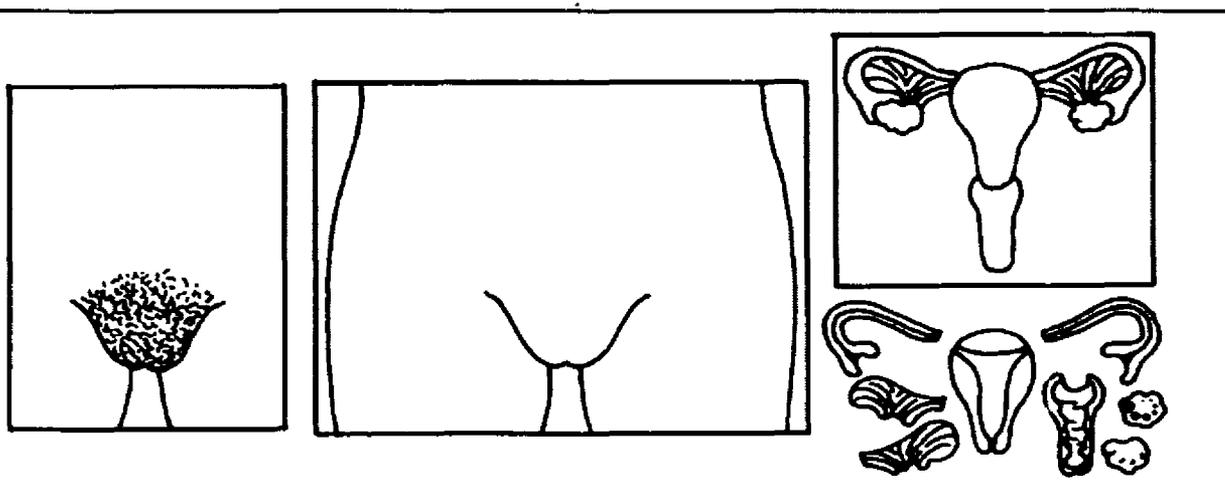


■ Cada grupo recibirá este tablerito: lo mostramos con dos tapitas las mostramos.



Deben armar cómo se ven por fuera los órganos sexuales de la mujer. Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve. Elegirán una persona para que explique a todos lo que ha hecho su grupo.

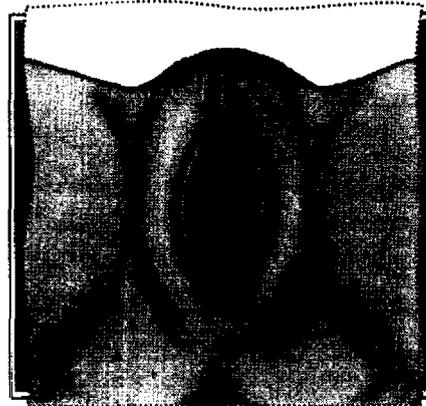
■ Y cada grupo recibirá también este otro tablerito: lo mostramos con una tapa y varias piezas pequeñas las mostramos. Deben armar cómo se ven por dentro los órganos sexuales de la mujer. Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve. Elegirán una persona para que explique a todos lo que ha hecho su grupo.





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Mientras explicamos
debemos ir mostrando
el rompecabezas
armado y señalando
cada parte. También
podemos mostrar
este dibujo.



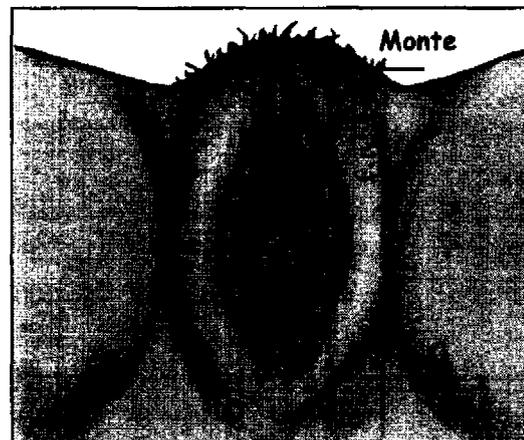
Las mujeres tienen algunos órganos sexuales que están fuera de su cuerpo
y otros que están adentro de su cuerpo.

Es muy importante que si la comunidad llama de
otra manera a los diferentes órganos sexuales,
que usemos siempre los dos nombres.

Los órganos sexuales que se pueden ver se llaman **órganos sexuales externos**
(parte, cuerpos, arroz, niña, azúcar, paloma, cocona, picho).

- © El **monte** (champachan, sapran, empeine, pelitos).
Es lo primero que se ve;
es suavcito porque tiene
mucho grasa y está
cubierto de pelitos.

Lo mostramos en el rompezabezas.





- © Los labios mayores y los labios menores
Son pliegues de carne que protegen los dos huequitos que hay allí.
Los mostramos en el rompecabezas.

- © El clítoris (lengüita, ccallo, cacalan, el gustito, la banderita, crista)
Es un bultito del tamaño de un maní.
Cuando se toca con cariño la mujer puede sentir algo muy agradable.

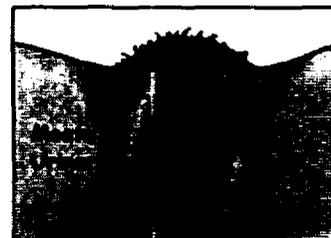


- © La entrada de la vagina.
Es el huequito por donde entra el pene del hombre, sale la menstruación y nace la wawa.
La mostramos en el rompecabezas.

La mujer nunca debe hacerse lavados internos, esto es, nunca debe meter nada dentro de su vagina. Así como los ojos se limpian con las lágrimas, la vagina se limpia solita, con su propia humedad.

Las mujer tiene otros dos huequitos que están cerca de la entrada de la vagina, aunque no son órganos sexuales:

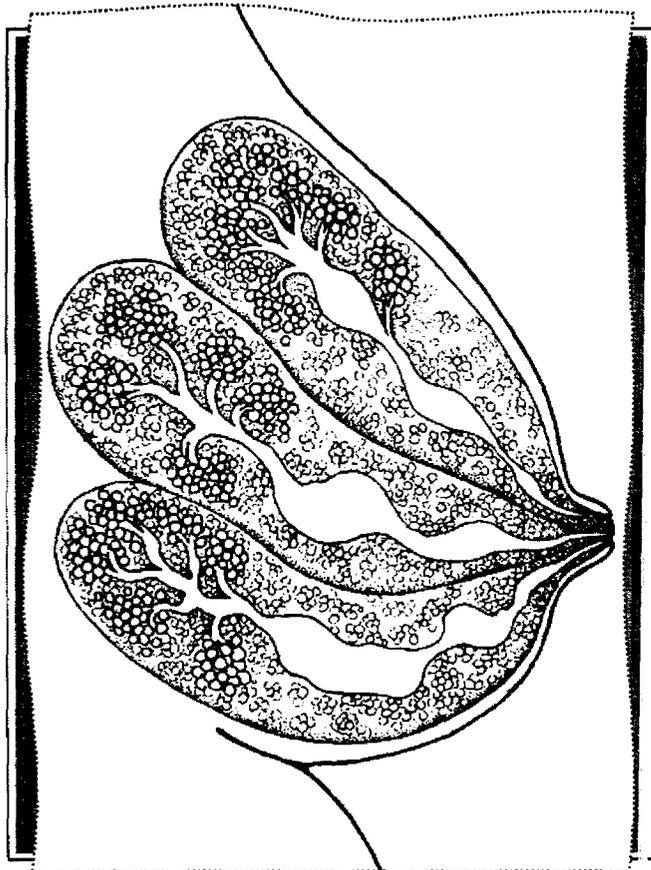
- El huequito más chiquito sirve para que salga la orina o pichi: lo mostramos en el rompecabezas.
(Sólo si las o los jóvenes lo preguntan, les diremos que se llama meato urinario).
- El hueco por donde sale la caca, que se llama ano.



Es bueno saber que, después de hacer caca, la mujer debe limpiarse con un papel, colocándolo sobre el ano y llevando el papel hacia arriba, hacia la espalda. De esta manera evita que residuos de caca entren a la vagina, lo que puede causar una infección.



Luego decimos



(Mostramos este dibujo)

Éstas son las mamas (tetras, pechos, senos). También quedan afuera del cuerpo de la mujer y son muy importantes: tienen una función especial cuando se tiene una wawa, porque sirven para la lactancia; y también, cuando se les hace cariñito pueden hacer sentir bien al hombre y a la mujer, como muestra de amor.

Las mamas contienen muchas glándulas, como un racimo de uvas.
Después del parto, éstas se llenan de leche para alimentar a la wawa.

Es importante que todos los meses la mujer mire y revise con la punta de los dedos sus pechos y axilas.

Mostramos este dibujo en el folleto
"Las mujeres conocemos nuestro cuerpo".



Debemos fijarnos si encontramos alguno de estos problemas:

- Si la piel del pecho se parece a la cáscara de la naranja.
- Si tiene partes que se hundan, o si un pezón está muy distinto del otro.

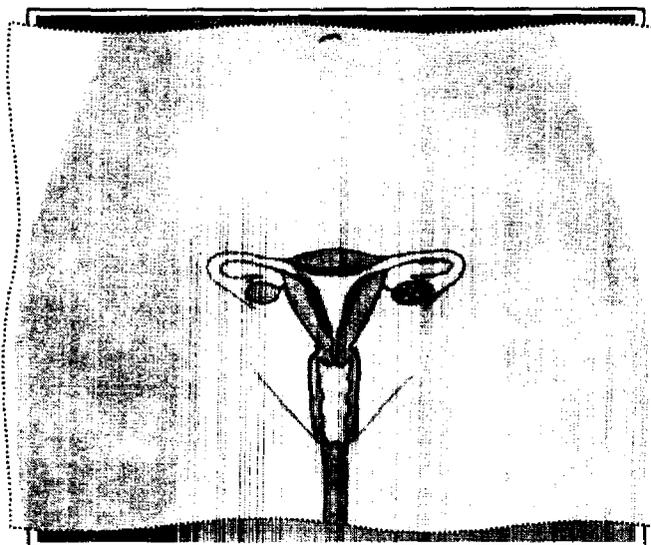
Cualquiera de esas señales le indica a la mujer que debe ir al centro de salud para que la examinen y, en caso de ser necesario, le recomienden un tratamiento.

Los hombres también tienen mamas pero éstas no crecen y no cumplen ninguna función en la reproducción.



Luego decimos

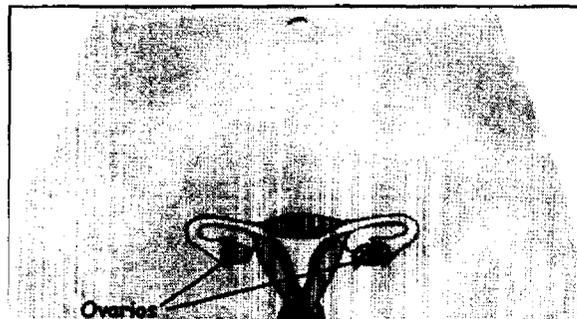
Mostrando en el rompecabezas de los órganos sexuales internos de la mujer, la pieza que los muestra ya armados. Vamos señalando cada uno a medida que hablamos. También podemos mostrar este dibujo.



Los órganos sexuales que no se pueden ver se llaman **órganos sexuales internos**, porque están dentro del cuerpo de la mujer.

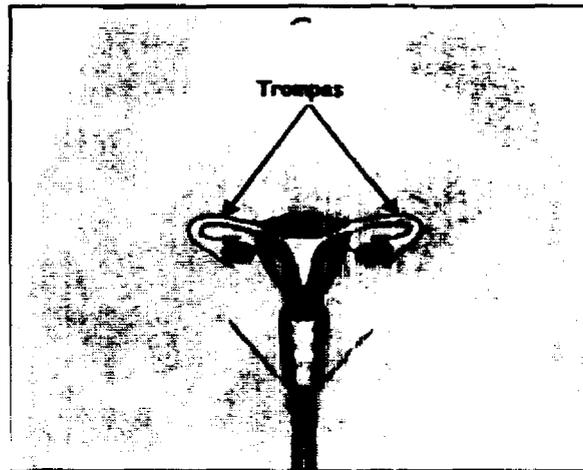
- © Los ovarios (semillero, lugar donde se encuentra la semilla) Son del tamaño y forma de una haba seca; cada mes en uno de los ovarios madura una semilla de la mujer, a la que se llama óvulo.

Los mostramos en el :



- © Las trompas
(caminitos, hilo o vena de la madre, bracitos, cuernos del toro, caminito de la semilla).
Son unos tubitos que unen los ovarios con el útero. Es en este lugar donde se encuentran la semilla de la mujer y la semilla del hombre.

Las mostramos en el rompecabezas.



- © El útero (madre, mama, pucsha, casa de la wawita).
Tiene la forma del puño de una niña; aquí se forma la sangre del mes y se desarrolla el bebe hasta que nace. Se comunica con la vagina por el cuello del útero.
Lo mostramos en el rompecabezas.

- © La vagina Es un tubo de unos cuatro dedos de profundidad o algo más. Se abre o se hace más ancho cuando entra el pene del hombre y también cuando sale la wawa durante el parto.
La mostramos en el rompecabezas.



PASO 4

Ahora vamos a aprender cómo es que le viene la regla a la mujer (el ciclo menstrual) y dónde se encuentran la semilla del hombre y la semilla.



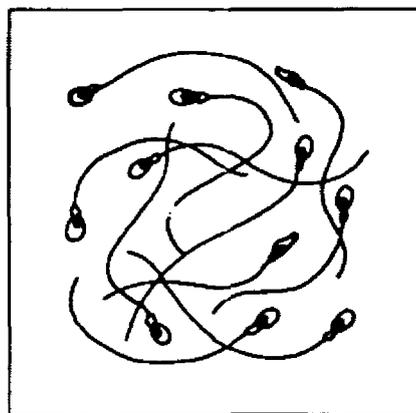
De un lugar especial dentro de la cabeza (hipófisis) sale la orden para que ocurran algunos cambios en el cuerpo de la mujer, y otros cambios en el cuerpo del hombre.

Si nos parece apropiado podemos ayudar nuestra explicación de estas dos maneras:

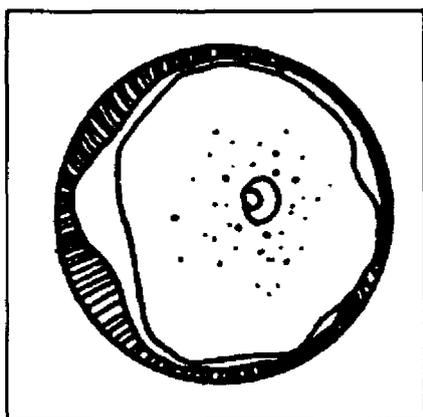
- ✓ Decir a las y los jóvenes que pueden reconocer ese lugar especial, la hipófisis, si recuerdan que cuando se parte el cerebro de una oveja muerta es posible ver en el centro una parte lisa y sin arrugas que parece como una gota de agua: ésta es la hipófisis de la oveja.
- ✓ Decir a las y los jóvenes que dentro de la cabeza hay varios "motorcitos" que dan órdenes para que todos los órganos que se encuentran en el cuerpo funcionen. Uno de esos "motorcitos" es la hipófisis y lo que hace es mandar órdenes a los órganos sexuales a través de la sangre.



Luego, decimos



En el caso del hombre la hipófisis hace que los testículos produzcan una sustancia (hormona masculina o testosterona) y que maduren millones de semillas del varón (espermatozoides).



En el caso de la mujer la hipófisis hace que los ovarios produzcan dos sustancias (las hormonas femeninas llamadas estrógeno y progesterona). Como resultado de la orden de la hipófisis es que maduran y salen del ovario las semillas de la mujer (óvulos) y al mismo tiempo ocurren otros cambios en sus órganos sexuales que ahora vamos a aprender.



Preguntamos

◆ ¿Cómo le llamamos aquí a la sangre que baja por la vagina de la mujer todos los meses?





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

A todas las mujeres, más o menos entre los 12 y los 50 años, mientras no estén embarazadas les baja cada mes sangre por la vagina. A esta sangre se le llama regla o menstruación.

Decimos también el nombre usado en la comunidad: yahuarnik, killanmy, unkuysk'ani yawarninhuay, sangrado, periodo, mi mes, estar enfermas, enfermedad, viene nuestra sangre, estoy en peligro, bandera roja, comadre).



Preguntamos

- ◆ ¿Cómo es que le viene esa sangre a la mujer?
- ◆ ¿Qué es lo que pasa en su cuerpo?





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Cada mes ocurren ciertos cambios en el cuerpo de la mujer. Se repiten igual cada vez, así como la luna va saliendo cada cierto tiempo. Los doctores llaman a esos cambios el **ciclo menstrual**.

El ciclo menstrual empieza el primer día en que la mujer le baja la regla y termina el día antes a que le baje la siguiente regla. Ocurre de esta manera:



(Mostramos este dibujo)

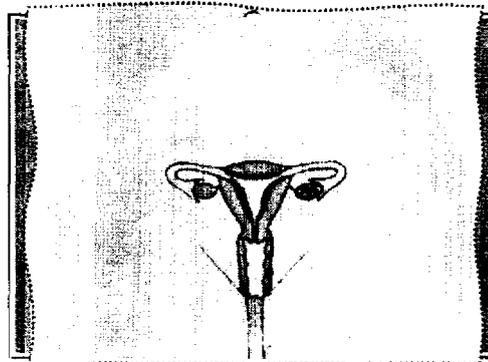
La orden que sale de ese lugar especial de la cabeza de la mujer hace que los ovarios produzcan unas sustancias que se llaman hormonas y que preparan su cuerpo para el embarazo. También hace que la humedad de su vagina tenga algunos cambios.

Las sustancias que se llaman hormonas hacen que dentro del ovario vaya madurando un óvulo (semilla de la mujer).

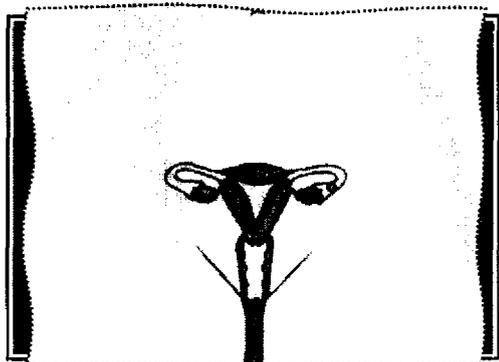
Al mismo tiempo, engruesa el interior del útero con un tejido de sangre, por si ocurre un embarazo.

En muchas mujeres la humedad que sale de la vagina es blanca y algo espesa los días anteriores a que madure el óvulo.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)

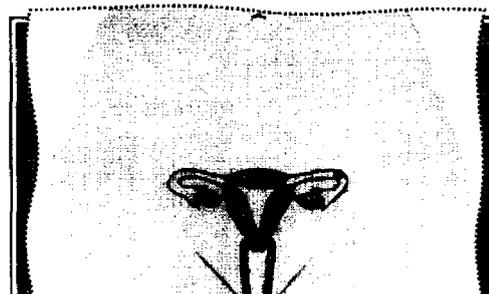


Cuando el óvulo está maduro sale del ovario. A esto se le llama **ovulación**.

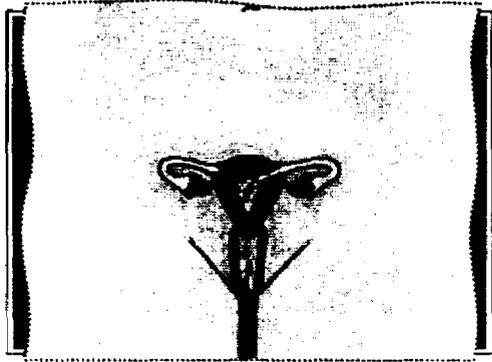
El momento de la ovulación ocurre más o menos 14 días antes de que principie la próxima menstruación. Y la humedad que sale por la vagina se vuelve parecida a la clara de huevo, avisando que se ha producido la ovulación.

El óvulo se dirige a la trompa, donde puede encontrarse con los espermatozoides. Éstos son los días **fértiles** (se conocen también con el nombre de días peligrosos), en los que puede ocurrir un embarazo. También la vagina está más húmeda. Esa humedad parecida a la clara de huevo dura de dos a tres días y sirve

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)



Si no se ha producido un embarazo, ya no es necesario que el útero tenga ese tejido de sangre que había estado preparando para recibir el óvulo fecundado, así que sale por la vagina. Esto es la menstruación.

En cuanto salen las primeras gotas de sangre es el día 1 del siguiente ciclo menstrual y los cambios comienzan de nuevo, de la misma manera.

Esto es lo que ocurre en cada ciclo menstrual de la mujer.

Es importante saber que la sangre que sale por la vagina se bota porque no se va a usar; ya no sirve para nada.

La menstruación es la señal de que el cuerpo de la mujer funciona bien y de que no está embarazada.

La sangre de la menstruación tiene un olor especial que llega a ser desagradable si se queda pegada mucho rato en las partes, sin lavarse. Por eso es bueno que la mujer asee sus partes y se cambie los pañitos o la ropa.



Luego preguntamos



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Es normal que los ciclos menstruales duren diferente cantidad de días: de 26 a 35 días. Y también puede influir, para que la menstruación se atrase o se adelante, el cambio de clima o de ambiente y el estado de ánimo.

Éstos son los casos en que una mujer
no tiene menstruación:

- ✓ Si es todavía niña.
- ✓ Si se está cuidando con las inyecciones, para no quedar embarazada.
- ✓ Si está embarazada.
- ✓ Si está dando de lactar.
- ✓ Si está en la menopausia.
- ✓ En algunas enfermedades.



Luego, decimos



Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES

- ◆ ¿En que momento del ciclo menstrual puede quedar embarazada la mujer?

Las y los jóvenes conversan en los grupos.

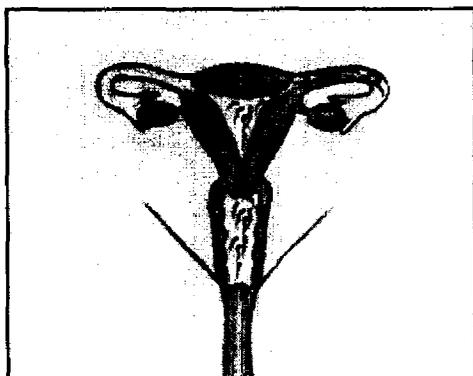
Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Hemos aprendido que si la mujer no sale embarazada, le baja la sangre del mes o menstruación.

Es importante saber que el embarazo es imposible si la mujer no tiene



Pero, cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran, se llama a eso **fecundación**. Ese encuentro ocurre de esta manera:

En cada relación sexual, el pene del hombre bota el semen con millones de sus semillas las que avanzan rápido por la vagina, luego al útero y de allí a las trompas. Si en una de las trompas está una semilla de la mujer, se da el encuentro en ese lugar. Esto puede ocurrir sólo si la pareja tiene relaciones sexuales en los días fértiles y no se cuida con un método anticonceptivo.

Es importante recordar que las semillas del hombre no pueden vivir mucho tiempo fuera del pene del hombre o de la vagina de la mujer. Por eso:

- ✓ Una mujer no puede quedar embarazada por bañarse en el mismo lugar en el que se ha bañado un hombre.
- ✓ Una mujer no puede quedar embarazada por sentarse en el mismo lugar donde se ha sentado un hombre.

Si el óvulo fecundado (huevo) logra acomodarse (implantarse o anidar) en la pared del útero, se ha producido un embarazo.

(Mostramos este dibujo)

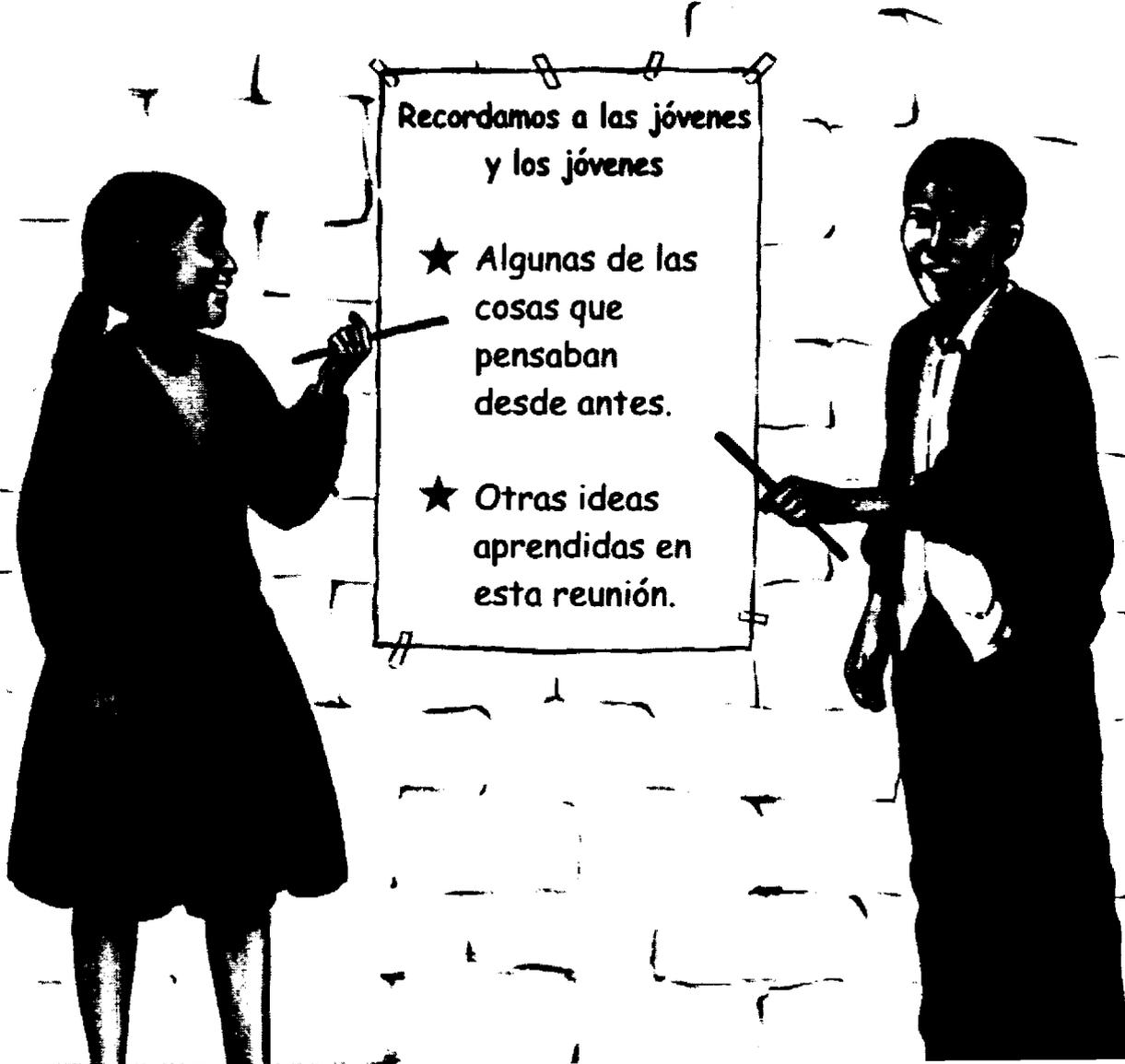


El óvulo fecundado se nutrirá (alimentará) a través del tejido de sangre preparado en el útero. El óvulo fecundado se va desarrollando y creciendo dentro del útero durante nueve meses, hasta

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados
porque conocemos mejor
nuestro cuerpo.



Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

★ Algunas de las
cosas que
pensaban
desde antes.

★ Otras ideas
aprendidas en
esta reunión.

MEDIR LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos para asear nuestros órganos sexuales tal cómo lo hemos aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas



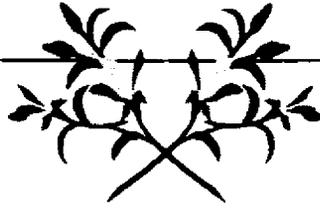
DESPEDIDA

Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.



Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

Diecisiete dibujos:

- Un varón joven, vestido.
- Una mujer joven, vestida.
- Un varón joven, desnudo.
- Una mujer joven, desnuda.
- Un varón joven, desnudo; se ven sus órganos sexuales internos.
- Una mujer joven, vestida; se ven sus órganos sexuales internos.
- Órganos sexuales externos del hombre.
- Órganos sexuales internos del hombre.
- Órganos sexuales externos de la mujer.
- Mamas de la mujer.
- Órganos sexuales internos de la mujer.
- Cuerpo de la mujer en el que una flecha muestra como sale la orden de un lugar especial de la cabeza (hipófisis) hacia los ovarios.
- El ciclo menstrual (son cuatro dibujos).
- La implantación del óvulo fecundado.

Dos juegos de rompecabezas, cada uno con:

- Un rompecabezas de los órganos sexuales externos e internos del varón.
- Un rompecabezas de los órganos sexuales externos de la mujer.
- Un rompecabezas de los órganos sexuales internos de la mujer.

Cuatro folletos:

- Dos folletos "Conociendo el cuerpo del hombre" (uno para la promotora y uno para el promotor).
- Dos folletos "Las mujeres conocemos nuestro cuerpo" (uno

LAS MUJERES Y LOS HOMBRES
TENEMOS DERECHO
A CONOCER Y
CUIDAR NUESTROS
ÓRGANOS SEXUALES



Lenguaje de autoestima





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego "HILANDO CANCIONES"

- Invitamos a que formen dos equipos, uno de mujeres y otro de varones. Los equipos se reunirán lejos uno del otro y en cada uno de ellos sus integrantes se pondrán de acuerdo para elegir tres canciones conocidas en la comunidad. También escogerán tres representantes que las entonarán.
- El promotor y la promotora orientarán a los equipos para que las seis canciones elegidas sean diferentes.
- En forma alternada cada representante empezará a cantar una canción. Si alguno de los miembros del equipo contrario le interrumpe y continúa cantando correctamente, ese equipo gana un punto. Si, en cambio, nadie de ese equipo sabe la canción el punto es para el equipo que presentó la canción.
- Gana el equipo que obtiene más puntos.
- Para finalizar este "hilado" de canciones se invita a las y los

AVANCE EN LOS COMPROMISOS

◆ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre los órganos sexuales del hombre y de la mujer?

◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?

◆ ¿Quiénes pudieron asear sus órganos sexuales de la forma que aprendimos en la reunión anterior?

◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?



QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Conocer qué es lo que pensamos y sentimos de nosotros mismos (autoestima).
- ✓ Saber cómo podemos alcanzar una alta autoestima.
- ✓ Aprender a expresarnos con autoestima.
- ✓ Aprender a actuar adecuadamente en el momento apropiado (ser asertivos).



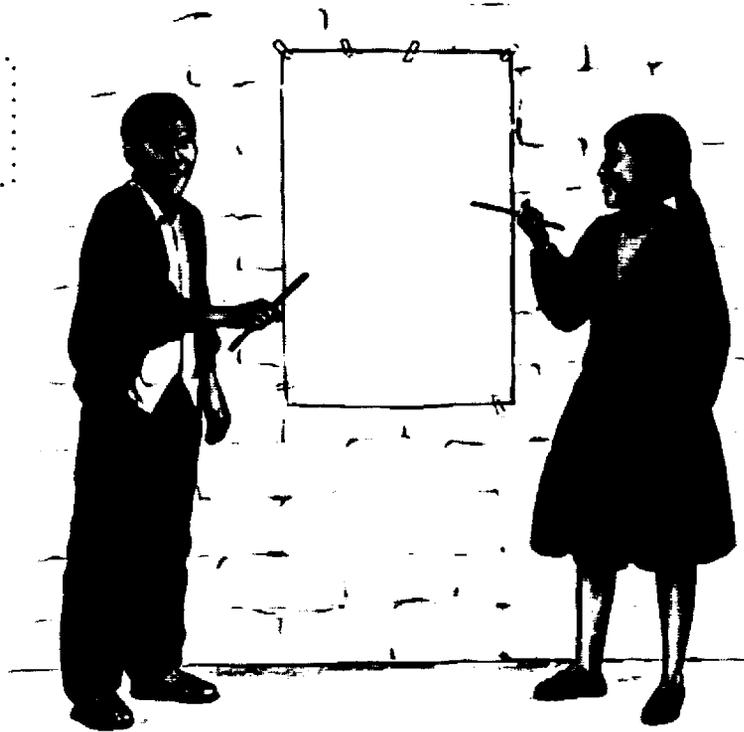
Vamos a conocer qué es lo que pensamos y sentimos de nosotros mismos (autoestima).



Decimos

Pegamos un papelógrafo en la pared.

Mirando este papel vamos a imaginar que vemos a un bebé recién nacido. Cualquiera que lo desee puede acercarse y anotar con este plumón lo mostramos: lo que ese bebé recién nacido puede estar pensando y sintiendo sobre sí mismo.



Si algún participante pregunta si es varón o mujer, le responderemos que se trata de un bebé recién nacido, que podría ser mujer o varón.

Las anotaciones esperadas son:

Si las o los participantes anotan sentimientos o pensamientos que no corresponden a un recién nacido, les explicaremos que no son propios de esa edad.



Luego decimos



Un bebé recién nacido puede sentir lo que ustedes han señalado: necesidad de calor, de seguridad, de alimento. Pero no va a tener pensamientos ni sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismo.

Poco a poco, son las cosas o experiencias que vivimos y las personas que



Se llama autoestima a la manera como cada uno piensa y siente sobre sí mismo. Si nos sentimos bien con nosotros mismos se dice que tenemos una alta autoestima, esto es, reconocemos que valemos y nos queremos.



Estamos mejor preparados para lograr cualquier cosa que nos propongamos en la medida que aceptemos con cariño nuestro cuerpo,

PASO 2

Vamos a saber cómo podemos alcanzar una alta autoestima.



Decimos

Vamos a hacer algunas representaciones.

Seleccionamos a quienes van a actuar en los diferentes papeles y, sin que los demás escuchen, les explicamos lo que deben representar.

Dramatización 1

Papeles de hija (Ana), madre y padre.

Representación: la madre y el padre demuestran el cariño que le tienen a su hija; se nota que la niña Ana se siente amada.

Dramatización 2

Papeles de hermano mayor y hermano menor (Tito).

Representación: el hermano mayor le explica a su hermanito una tarea de coleaio: se nota que el peaveño Tito siente

Dramatización 3

Papeles de una estudiante y su amiga (Marina).

Representación: una niña debe decirle a su amiga Marina por qué quiere abandonar la escuela. Marina se siente contenta porque logra convencerla para que siga en la escuela, luego de explicarle las razones por las que es importante estudiar.

Dramatización 4

Papeles de un comprador, la vendedora,
y un muchacho ayudante (Jaime).

Representación: la vendedora y el comprador conversan y, como están distraídos, él olvida su billetera y ella tampoco se da cuenta; Jaime le da el alcance al comprador y le entrega la billetera.

Aplaudimos al
terminar cada
representación.





Luego preguntamos

- ◆ Las experiencias que acaban de vivir ¿habrán tenido alguna consecuencia en la autoestima de Ana, Tito, Marina, y Jaime?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes, decimos

La autoestima es como una plantita.
Si se le descuida o maltrata, lucirá marchita. Si se le cuida crecerá fuerte,



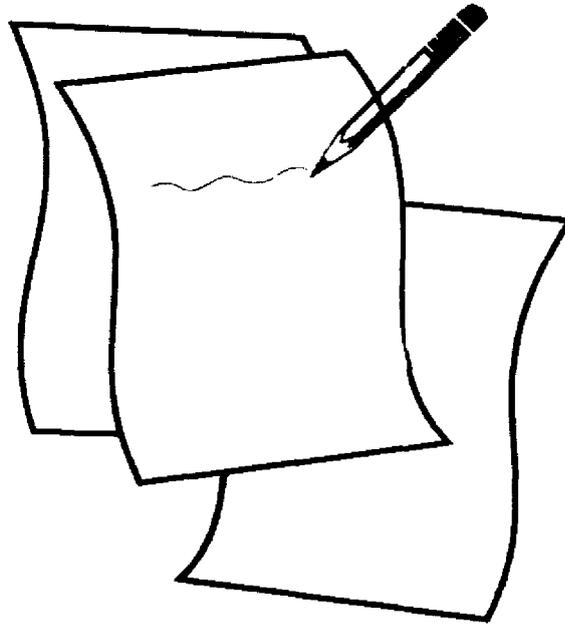
Hay tres cosas que nos ayudan a alcanzar una alta autoestima:

- ✓ Sentir que los demás nos aprecian y quieren, muy especialmente nuestros padres y hermanos.
- ✓ Sentir que tenemos la capacidad de influir en otros para que



Luego decimos

Cada uno de nosotros recibirá un pedazo de papel y un lápiz. Sin comentar con nadie, vamos a escribir algo que podríamos hacer y que aumentaría nuestra autoestima. Ese papelito lo vamos a guardar en algún lugar especial y cada cierto tiempo, cuando nos parezca, podemos anotar cómo vamos avanzando en nuestra autoestima.



Las y los jóvenes anotan en los papeles y los guardan.



Terminamos diciendo

Cuando nuestra autoestima es alta eso nos anima a apoyar a otros para que también aumente su autoestima.

PASO 3

Vamos a aprender a expresarnos con autoestima.



Decimos

Vamos a escuchar con atención algunas cosas sobre dos jóvenes: Gabriel e Isabel.

Primero hablaremos de Gabriel:

Gabriel es un jovencito que tiene granitos en la cara. Sus ojos son grandes, su nariz es bastante ancha. Sonríe con frecuencia.

Gabriel dice: Mi cara es horrible.



Preguntamos

- ✦ ¿La manera en que habla Gabriel muestra que se tiene autoestima?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Gabriel podría decir:

Tengo una nariz ancha pero mi sonrisa lo es más.

Estos granitos se me quitarán con el tiempo,
una mirada dulce ayuda a olvidarlos.



Ahora hablaremos de Isabel:

Isabel es buena jugando voley y sobresale en lenguaje e historia; lleva de cargo un curso de matemáticas.

Isabel dice: Soy una burra.

Preguntamos



◆ ¿Es verdad lo que dice Isabel?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Isabel podría decir:

Tengo dificultades para las matemáticas, pero lograré
vencerlas..

Ayudaré a mis compañeras en lenguaje y apoyaré para que
ganemos el campeonato de voley.



Luego decimos

Es importante que evitemos hablar de nosotros mismos

Por ejemplo:

En lugar de decir:
No sirvo para los estudios.

Podemos decir:
Me va costar duro, pero lucharé
para aprobar.



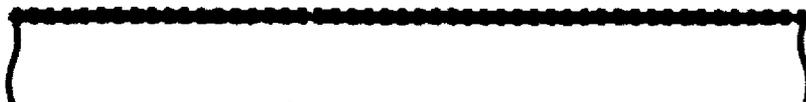
En lugar de decir:
Mi pelo es un desastre.

Podemos decir:
Arreglaré mi pelo de una manera
que me asiente mejor.



En lugar de decir:
Soy incapaz de hablar
en público.

Podemos decir:
Voy a intervenir en clase,
aunque sea sólo un poquito.





Terminamos diciendo

- Una persona que tiene una alta autoestima siente y piensa que es una persona valiosa y capaz.
- Una persona con una baja autoestima siente y piensa que no tiene importancia ni habilidades.
- La forma como hablamos muestra cómo está nuestra autoestima.

Ahora nos vamos sentar en un círculo, agarrados de la mano. Cerraremos los ojos y uno por uno apretaremos la mano de quien se encuentre a nuestra derecha mientras, en voz alta, decimos algo bueno de nosotros mismos.



Nos aplaudimos cuando todos terminen de hablar.

PASO 4

Vamos a aprender a actuar adecuadamente en el momento apropiado (ser asertivos).



Decimos

Vamos a hacer un ejercicio, trabajando en grupos de mujeres y varones juntos.



Formamos 3 grupos

Grupo ENTREVISTA

Grupo RECLAMO

Grupo CONSULTA TELEFÓNICA

Nos acercamos a cada grupo y le explicamos lo que debe hacer.

Grupo ENTREVISTA



Grupo RECLAMO

Representará un reclamo ante un maestro o maestra porque en un examen escrito le ha calificado con un puntaje menor al que tenía derecho.



Grupo CONSULTA TELEFÓNICA

Representará una consulta telefónica sobre pasajes para viajar a Lima.



Las y los jóvenes conversan en los grupos.

Luego, reunidos todos juntos, cada grupo realiza su presentación.

Después de que termina el grupo ENTREVISTA, preguntamos si pudiera haber solicitado trabajo comportándose de una manera más adecuada; con las sugerencias de las y los jóvenes se mejora



Luego decimos

Las cosas las podemos realizar de diferentes maneras:

- ✓ Las podemos hacer mal; entonces no lograremos lo que queremos.
- ✓ Las podemos hacer de una manera más o menos o regular; si es así, lograremos parte de lo que queremos.
- ✓ Las podemos hacer de la mejor manera; en ese caso será más fácil que logremos que queremos.

Cuando hacemos algo de la manera más adecuada y en el momento más apropiado, se dice que somos asertivos. O sea, que tenemos asertividad.

En nuestras representaciones todos hemos apoyado para que la entrevista de trabajo, el reclamo por las notas, y la consulta telefónica se hiciesen cada vez mejor.

Podemos ser cada vez más asertivos, aprendiendo tanto de nuestros errores como de nuestros aciertos.

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
aumentar nuestra autoestima.



Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

- ★ Algunas de las cosas que pensaban desde antes.
- ★ Otras ideas aprendidas en esta reunión.



MEDIR LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos, a hacer alguna acción por otra persona, para ayudarla a que aumente su autoestima??

Contamos en silencio las manos levantadas



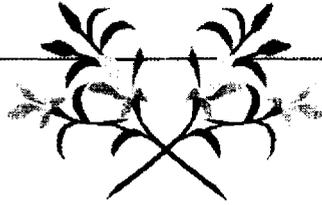
DESPEDIDA



Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Un papelógrafo.
- Un plumón grueso.
- Veinte pedazos de cualquier papel que tengamos a la mano (podemos recortar seis hojas tamaño A-4 en cuatro pedazos cada una).
- Veinte lápices con borrador.

LA AUTOESTIMA
NOS AYUDA
A ALCANZAR
LO QUE QUEREMOS
EN LA VIDA



Reunión

4

Hablando sobre relaciones entre jóvenes





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego "EL PUEBLO MANDA"

- Invitamos a que formen dos equipos, como lo deseen. Cada equipo deberá escoger un nombre y un delegado o delegada.
- La promotora y el promotor serán "la voz del pueblo" que ordenará a los equipos que le traigan diferentes tipos de cosas, diciendo: "El pueblo manda que le traigan... ¡seis lapiceros! (aquí se indica el objeto solicitado).
- Cada vez que cumple con un pedido, ese equipo gana un punto. El vencedor es el equipo que obtiene tres puntos.
- Éstos son algunos ejemplos de las cosas que se pueden pedir: cuadernos, ojotas, hojas de árboles, sombreros, piedras, ramas o trozos de madera.

AVANCE

EN LOS COMPROMISOS



- ◀ **¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre el lenguaje de autoestima?**
- ◀ **¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?**
- ◀ **¿Qué apoyos hemos recibido?**
- ◀ **¿Quiénes pudimos realizar alguna acción para ayudar a aumentar la autoestima de otra persona?**
- ◀ **¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?**
- ◀ **¿Qué apoyos hemos recibido?**

QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Conocer algunos de los cambios que ocurren en el cuerpo cuando las personas tienen relaciones sexuales.
- ✓ Reconocer las consecuencias que pueden tener las relaciones sexuales entre jóvenes cuando no se cuidan o no se protegen.
- ✓ Aprender a decir NO, si no se desea tener una relación sexual.



Conocer algunos de los cambios que ocurren en el cuerpo cuando las personas tienen relaciones sexuales.



Decimos

Voy a contarles una historia:

☀ Julia y Pablo tienen 16 años. Los dos van al colegio juntos. Son pareja desde hace algunos meses. Les gusta pasear mientras se abrazan y conversan sobre las cosas que hace cada uno.

☀ Julia y Pablo a veces sienten ganas de tener relaciones sexuales, pero todavía no han tomado esa decisión.

Trabajando en dos grupos, uno de mujeres y otro de hombres, vamos a conversar sobre dos preguntas; luego, una delegada y un delegado le dirán a todos lo que se habló en su grupo.

◆ ¿Qué pasa en el cuerpo de la mujer y en el cuerpo del hombre cuando sienten ganas de tener relaciones sexuales y cuando las hacen?



Formamos 2 grupos

Grupo JULIA (sólo mujeres) Grupo PABLO (sólo hombres)

Las y los jóvenes conversan en los grupos.
Luego, reunidos todos, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Éstos son los cambios en el cuerpo de la mujer y del hombre cuando tienen ganas de tener relaciones sexuales y cuando las hacen:

Cuando una mujer o un hombre sienten algo muy especial por otra persona, imaginan como sería tocarla y besarla, y piensan cómo podrían hacer para lograrlo; y, si están cerca de esa persona pueden sentir una sensación extraña en la boca del estómago y algunos cambios en sus partes.



A esto se le llama sentir

1. Los dos pueden sentir calentura en sus partes porque la sangre se acumula allí, lo que también hace que enrojezcan.
La vagina de la mujer se humedece más y el clítoris aumenta su tamaño.
El pene del hombre aumenta de tamaño y se endurece.

A estos cambios se les llama la **excitación**.

2. Si la excitación sigue la respiración es más frecuente, el corazón les late más rápido, su cuerpo aumenta la temperatura y puede sudar; los dos pueden sentir mucho gusto o placer. Del pene del hombre salen unas gotas de un líquido transparente que puede contener semillas del varón (espermatozoides); también la vagina de la mujer se humedece más.

A estos momentos se les llama la **meseta**.

3. Cuando la mujer llega a sentir su mayor gusto o placer su vagina tiene como latidos fuertes (se ajusta y se relaja varias veces). En el hombre, en el momento en que siente más placer sale el semen como un chisquete (eyacular o "irse").

A este momento de mucho placer se le llama **orgasmo**.

4. Después del orgasmo el cuerpo de la mujer y el cuerpo del hombre vuelven a estar como antes de sentir deseo.

A esto se llama la **resolución**.



Terminamos diciendo

Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres pueden ser una forma de sentir placer, mostrar el amor que se tienen, tener un hijo.

Por lo general los varones buscan sobretodo el placer, y las jóvenes lo hacen o aceptan para mostrar su amor. Cuando no son responsables, o sea, cuando no se cuidan, acaban teniendo un hijo o una enfermedad en sus órganos sexuales; algo que ninguno de los dos quiere.

Éstas son las condiciones que tiene que haber para que las relaciones sexuales hagan sentir muy bien a la mujer y al hombre:

- ✓ Cuando la persona tiene la relación sexual porque ella así lo desea.
- ✓ Cuando le agrada la otra persona, esto es, se siente deseo.
- ✓ Cuando se siente cariño o amor por la otra persona.
- ✓ Cuando se siente confianza de poder decir lo que es más agradable y lo que no se quiere hacer en la relación sexual; y se respeta lo que quiere la pareja.
- ✓ Cuando no se tiene miedo a que ocurra un embarazo no deseado, porque ella se cuida con alguno de los métodos anticonceptivos para la mujer, y porque él se cuida con el método anticonceptivo para el hombre: el condón



PASO 2

Reconocer las consecuencias que pueden tener las relaciones sexuales entre jóvenes cuando no se cuidan o no se protegen.



Decimos

Ahora vamos imaginar que dos jovencitos, Elisa y Manuel, tuvieron relaciones sexuales sin cuidarse y ella quedó embarazada sin desearlo. Trabajando en dos grupos, vamos a conversar sobre los problemas que podrían tener.

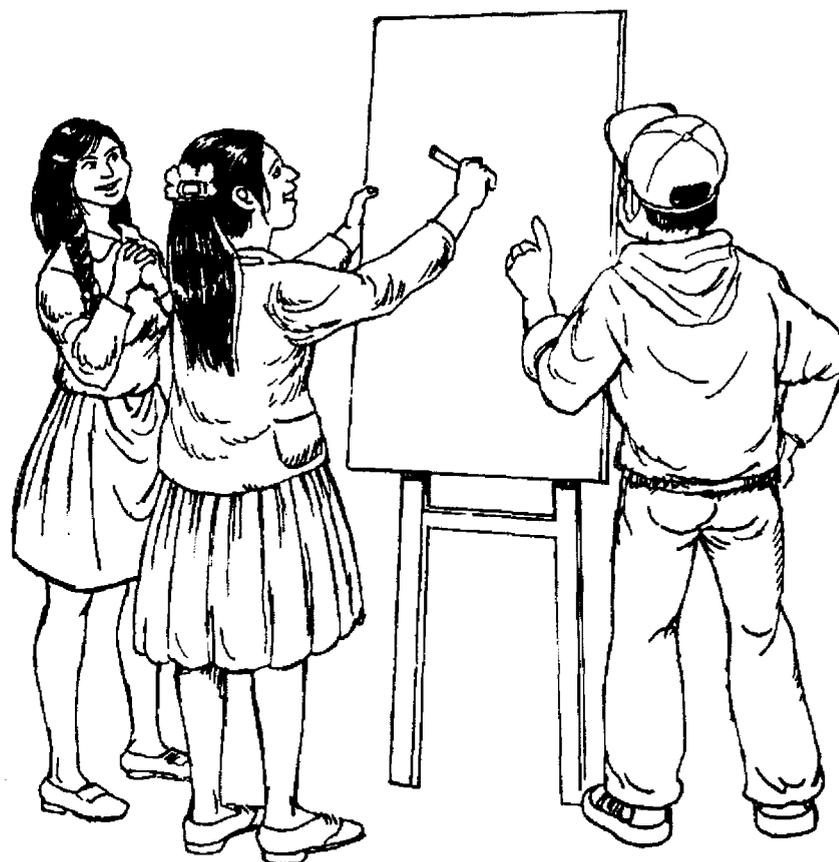


Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES

- ◆ Este embarazo no deseado ¿qué problemas puede traer para la salud de Elisa y para la salud de Manuel?
- ◆ Este embarazo no deseado ¿qué problemas puede traer para lo que Elisa y Manuel estaban pensando hacer en el futuro?



Entregamos a cada grupo un papelógrafo y un plumón. Cada papelógrafo lo habremos dividido en seis partes. En cada una de ellas las y los jóvenes escribirán sobre lo siguiente:

| | | |
|--|--|---|
| Problemas que Elisa puede tener con su salud. | Problemas que Elisa puede tener con lo que estaba pensando hacer en el futuro. | Problemas que Elisa puede tener en la relación con su familia y con la comunidad. |
| Problemas que Manuel puede tener con su salud. | Problemas que Manuel puede tener con lo que estaba pensando hacer en el | Problemas que Manuel puede tener en la relación con su |

Las y los jóvenes conversan en los grupos.
Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

El varón no puede quedar embarazado, por lo tanto su salud no es afectada por este motivo.

En la mujer, si bien el embarazo es un proceso natural algunas veces puede presentar problemas.

Si la mujer tiene un embarazo siendo muy jovencita, esto puede ser peligroso porque su cuerpo no ha completado su desarrollo:

- Se puede detener el proceso del crecimiento de sus huesos y músculos.
- En el embarazo hay mayor riesgo de que sufra de presión arterial elevada e hinchazón del cuerpo (eclampsia); este es un problema que puede llegar a causar la muerte.
- En el parto se presentan más casos de desgarros de la vagina y del ano, y también puede ocurrir que la cadera no sea lo suficientemente ancha para que salga la cabeza del bebé por lo que se le tiene que hacer una operación (cesárea).
- También sucede que el bebé no logra desarrollarse bien y, muchas veces, el parto ocurrirá antes de tiempo o podrá tener problemas, lo que deja al niño menos preparado para sobrevivir.

Las jóvenes y los jóvenes muchas veces tienen que abandonar el colegio. Si tenían planes de seguir estudiando, será más difícil que puedan cumplirlos. Y también les será muy difícil



Aunque finalmente la familia pueda aceptar apoyarlos, generalmente les reprocha lo que han hecho, pueden echarles en cara que se han convertido en una carga, y también pueden tratar de poner barreras a sus actividades, especialmente a la mujer, diciendo que así la protegen de otro mal paso.



Si el joven asume sus responsabilidades con el bebé necesariamente se aleja de las amistades y diversiones que los otros jóvenes de su edad siguen teniendo.

Generalmente la mujer puede encontrarse más aislada, con sentimientos de soledad y de tristeza.



La comunidad puede criticarlos por lo que han hecho, y como a pesar de tener una wawa no están en condiciones de actuar como se espera que lo haga un adulto, pueden empezar a sentirse más inseguros para resolver las dificultades.

Si bien la mujer es la que más sufre porque el embarazo o una wawa pequeña

PASO 3

Vamos a aprender a decir NO, si no se desea tener una relación sexual.



Puede ocurrir que una joven o un joven no desean tener relaciones sexuales. Ahora vamos a practicar la forma en que podemos decir NO.

Vamos a escuchar con atención dos historias:

Magna y Ciprián es una pareja que se quiere. Ellos se van a pasear al campo. Allí se sientan bajo la sombra de un árbol y empiezan a besarse y acariciarse. Poco a poco se sienten acalorados, con ganas de darse más gusto. Pero en ese momento Magna piensa que no es un buen momento para tener relaciones sexuales; su pareja le insiste en tenerlas.



Miguel tiene una enamorada hace más de un año, con la que le gustaría formar un hogar. Antonio, su mejor amigo, sabe que no han tenido relaciones sexuales y presiona a Miguel para que convenga a la chica de



Formamos 2 grupos

Grupo MAGNA

Grupo MIGUEL

- ⊙ El grupo MAGNA conversará sobre la manera en que la joven tiene que hablarle a Ciprián para decirle por qué no quiere tener relaciones sexuales en ese momento.
- ⊙ El grupo MIGUEL conversará sobre la manera en que el joven tiene que decirle a Antonio por qué él no está de acuerdo con pedirle la "prueba de amor" a su enamorada.



Las y los jóvenes conversan en los grupos.



Luego decimos

Primera representación:

Un joven, delegado por el Grupo MIGUEL,
actuará como Ciprián.

Él debe intentar convencer a una representante del Grupo MAGNA para tener relaciones sexuales. Ella debe decir que NO, utilizando todas las ideas que conversaron en su grupo. Las demás personas de cada grupo pueden aconsejarlos desde su sitio.



Aplaudimos por lo bien que han actuado.

Segunda representación:

Un joven, delegado por el Grupo MAGNA,
actuará como Antonio.

Él debe intentar convencer a un representante del Grupo MIGUEL para que pida a su enamorada la "prueba de amor".

Un representante del Grupo MIGUEL. Él debe decir que NO hará eso, utilizando todas las ideas que conversaron en su grupo. Las demás personas de cada grupo





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Debemos recordar que nadie debe obligarnos a hacer algo que no queremos. Mujeres y varones tenemos derecho a decir que NO queremos tener relaciones sexuales. Y este derecho lo tenemos aun en el caso de que ya las hayamos tenido con nuestra pareja actual o anteriormente con otra persona.

El derecho a decir NO lo tendremos siempre: ya sea que estemos en el enamoramiento, seamos convivientes o estemos casados.



Las relaciones sexuales no son la única forma de sentirse bien con alguien.

Vamos a hacer un concurso, nos vamos a dividir en grupos y ganará el grupo que haga la lista más larga de cosas que puede hacer una



Formamos 4 grupos

Grupo MARUJA
(sólo mujeres)

Grupo BERTILA
(sólo mujeres)

Grupo ROQUE
(sólo varones)

Grupo GERARDO
(sólo varones)

Entregamos a cada grupo un lápiz y un papel

Las y los jóvenes conversan y escriben lo que piensan.
Luego, reunidos todos juntos, cada grupo lee lo que han escrito.

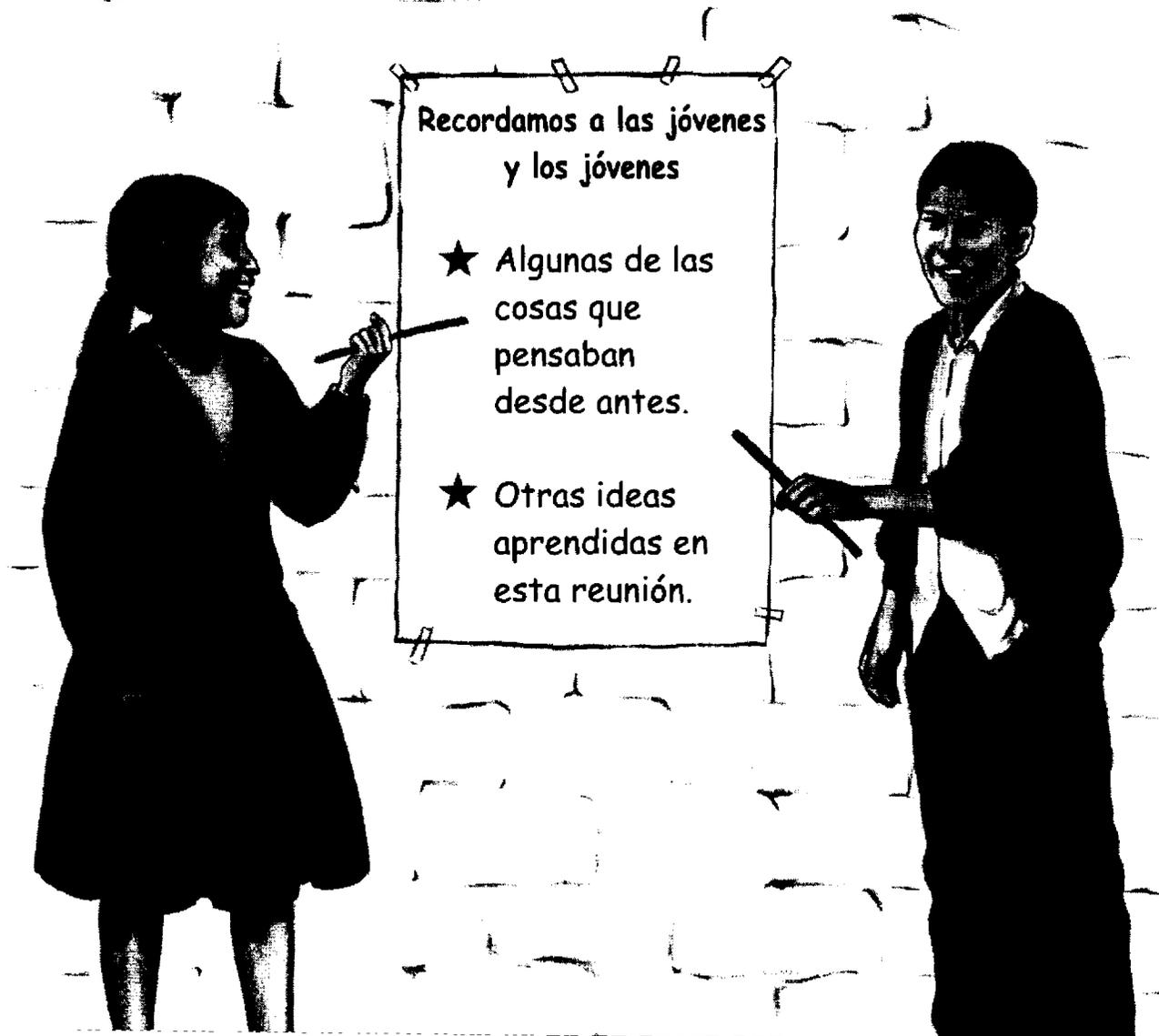


Cada vez que en un grupo termina de hablar, lo aplaudimos.

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
decidir tener o no tener
relaciones sexuales.



Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

- ★ Algunas de las cosas que pensaban desde antes.
- ★ Otras ideas aprendidas en esta reunión.

MEDIR LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio
las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos, en el caso de decidir tener relaciones sexuales, a utilizar siempre la protección de un condón?

Contamos en silencio
las manos levantadas



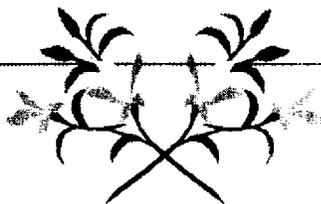
DESPEDIDA

Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.



Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Cuatro papelógrafos.
- Dos plumones gruesos.
- Cuatro hojas de papel.
- Cuatro lápices.

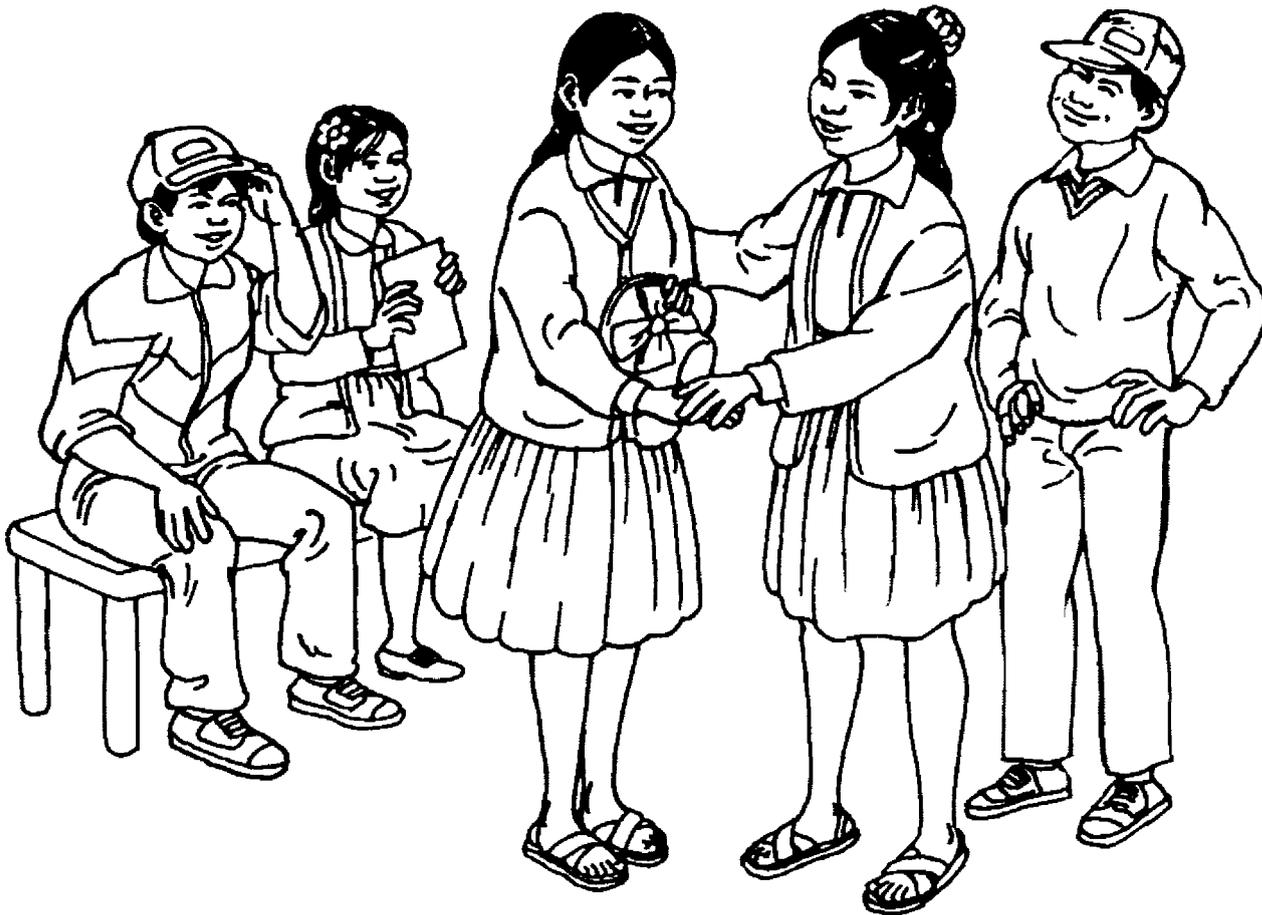
**TENEMOS EL DERECHO DE GOZAR
DE NUESTRA SEXUALIDAD, A DECIDIR
CUANDO TENER RELACIONES SEXUALES Y
A DECIR NO SI ASÍ ES NUESTRA VOLUNTAD.**



Reunión

5

Conociendo los métodos anticonceptivos





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego "EL GATO Y EL RATÓN"

- Para este juego necesitamos dos bufandas (o dos tiras de tela de color diferente). Una será la bufanda-ratón y la otra la bufanda-gato.
- Invitamos a que todos se sienten formando un círculo.
- Dos personas que se encuentren frente a frente recibirán las bufandas.
- La persona que recibe la bufanda-ratón debe hacer dos nudos con ella; luego los desatará y entregará la bufanda a quien se encuentre a su lado.
- La persona que recibe la bufanda-gato debe hacer un nudo con ella; luego lo desatará y entregará la bufanda a quien se encuentre a su lado.
- En algún momento alguien recibirá las dos bufandas al mismo tiempo. Entonces diremos que la bufanda-gato alcanzó a la bufanda-ratón.
- La persona que recibió ambas bufandas habrá perdido el juego y

AVANCE EN LOS COMPROMISOS

◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos en la reunión anterior, por ejemplo, sobre como podemos decir NO a nuestra pareja si no deseamos tener relaciones sexuales?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

◀ ¿Quiénes estamos firmes en nuestra decisión de utilizar siempre condón, en el caso de decidir tener relaciones sexuales?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos



QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Reconocer la importancia de los métodos anticonceptivos y a aprender cuáles hay.
- ✓ Aprender cómo funcionan y cómo se usan los métodos del calendario, de las píldoras, de las inyecciones, de la tableta vaginal, y del condón.

PASO 1

Vamos a reconocer la importancia de los métodos anticonceptivos y a aprender cuáles hay.



Decimos

En la reunión anterior hablamos acerca del derecho de las personas a decidir tener o no tener relaciones sexuales.

- ◆ ¿Qué puede hacer una persona que sí quiere tener relaciones sexuales pero todavía no desea convertirse en madre o en padre?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Una persona que desea tener relaciones sexuales pero que no desea tener

Si ella usa alguno de los métodos anticonceptivos para la mujer, y él usa siempre condón, ambos podrán disfrutar más en las relaciones sexuales, porque ya no estarán preocupados de que pueda ocurrir un embarazo no deseado y se sabrán más protegidos contra las enfermedades de los órganos sexuales.



Preguntamos

◆ ¿Qué nombres de métodos anticonceptivos conocemos?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Éstos son los nombres de los diferentes métodos:

- Método del calendario.
- Método de la tableta vaginal.
- Método del condón.
- Método de la lactancia.
- Método de la T de Cobre.
- Método de los implantes o norplant.

PASO 2

Vamos a aprender cómo funcionan y cómo se usan los métodos del calendario, de las píldoras, de las inyecciones, de la tableta vaginal, y del condón.

Decimos

Ahora vamos a trabajar en dos grupos, para ver cuánto sabemos de algunos de los métodos anticonceptivos.

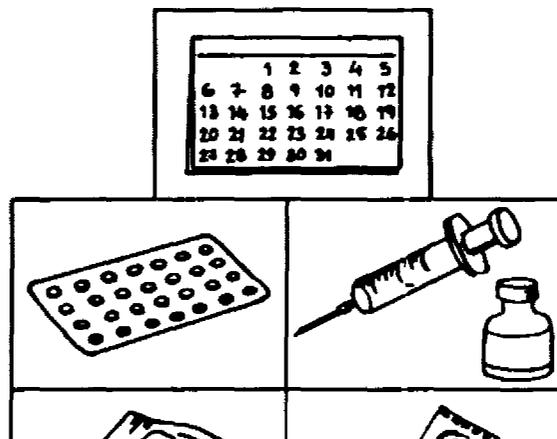


Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES

Entregamos a cada grupo una hoja adicional en la que se ven estos cinco métodos: calendario, píldoras, inyecciones, tableta vaginal, condón. En caso de que sea necesario capacitar a otro grupo, copiaremos los dibujos que se encuentran en nuestra



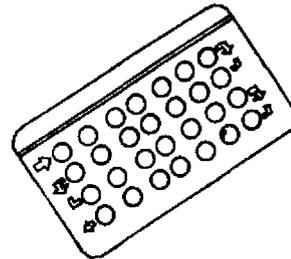
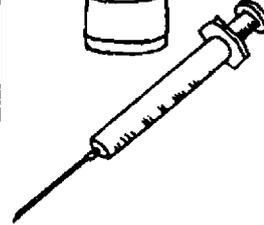
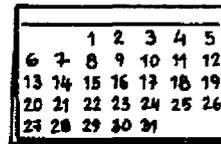


Decimos

En cada grupo vamos a hablar sobre todo lo que sabemos o hemos escuchado sobre los métodos anticonceptivos que estamos viendo en los dibujos.

Las y los jóvenes conversan en los grupos.

Luego de un ratito repartimos a cada grupo un plumón grueso y un papelógrafo a cada grupo, el que habremos dividido de esta manera:



| Nombre del método anticonceptivo | ¿Cómo funciona? | ¿Cómo se usa? |
|----------------------------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Decimos

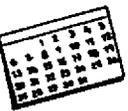
Ahora cada grupo escribirá en el papelógrafo,
lo que hayan decidido luego de conversar.

Luego, reunidos todos juntos, cada grupo explica lo que hizo.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

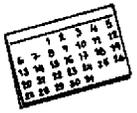
El método del calendario



El método del calendario funciona así:

El embarazo no se produce porque la semilla del hombre (espermatozoide)
y la de la mujer (óvulo) no se juntan, porque la pareja no tiene relaciones
sexuales en los días fértiles.





El método del calendario se usa así:

Recordemos que el día de la ovulación ocurre generalmente 14 días antes de que empiece la menstruación. Y los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada, si no se cuida, son tres días antes y tres días después de la ovulación, aunque se agregan unos días más, antes y después, para mayor seguridad.

Pero muchas veces las mujeres tienen ciclos menstruales variados, esto es, pueden durar desde 25 hasta 35 días, y cada mes puede ser diferente al otro.

En ese caso, el método del calendario debe usarse así:

- La mujer puede tener relaciones desde el primer día de su regla, hasta el sexto día. Por ejemplo: si a una mujer le viene su regla el día martes, puede tener relaciones sexuales hasta el domingo.
- NO PUEDE tener relaciones sexuales (días peligrosos), desde el día 7 hasta el día 24 de su ciclo menstrual. Por ejemplo: la mujer que tuvo su regla en martes, no puede tener relaciones sexuales desde el lunes siguiente, dejando pasar dos semanas y cuatro días más.
- PUEDE tener relaciones desde el día 25, hasta que le baje su siguiente menstruación.

Esto se hace así porque es imposible que la mujer esté totalmente segura



Decimos



Es también importante que sepamos que el método del calendario sólo puede ser seguro si se cumplen estas condiciones:

- ⊙ Si los ciclos menstruales de la mujer son regulares, o sea, duran el mismo número de días, cuando la mujer sabe qué día le vendrá su regla. Para conocer esto la mujer debe marcar, durante seis meses seguidos, el primer día que le baja su regla.
Por lo general las jóvenes no tienen ciclos regulares. Y este método sólo es seguro cuando se tienen ciclos regulares.
- ⊙ Si la mujer sabe como usarlo. Esto es, si sabe sacar bien su cuenta.
- ⊙ Si la pareja está de acuerdo en usar este método.
- ⊙ Si el hombre respeta los días de peligro.

El método del calendario puede fallar hasta en 20 de cada 100 mujeres, en el primer año de uso.

◆ En el caso que la pareja quiera tener relaciones sexuales en los días fértiles o peligrosos necesita usar otro método para evitar un embarazo no deseado.



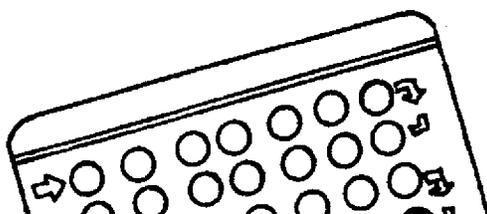
Preguntamos

El método anticonceptivo de las píldoras o pastillas

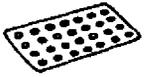


El método de las píldoras funciona así:

- Las píldoras que sirven para evitar un embarazo contienen unas sustancias muy parecidas (similares) a las que produce la mujer en sus ovarios (que son las hormonas).
- Pero las sustancias que contiene la píldora, al entrar al cuerpo de la mujer, van por la sangre y llegan a ese lugar especial que la mujer tiene en su cabeza (hipófisis) y hacen que no se dé la orden para que madure la semilla de la mujer (óvulo). Y, como no madura un óvulo, no sale del ovario y es imposible que se pueda juntar con un espermatozoide.
- La píldora también hace que el moco que está en el cuello del útero se ponga más espeso y no deje pasar las semillas del varón.
- Con las píldoras el colchoncito (tejido de sangre) que se forma en el útero igual sigue creciendo y renovándose, por eso la mujer tiene menstruaciones todos los meses.



En los servicios de salud se recomiendan estas píldoras mostramos el:



Las píldoras se pueden empezar a usar:

- Entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- Si ha tenido un parto y no está dando de lactar, puede empezar a partir de la tercera semana.
- Si la mujer está dando de lactar, debe esperar hasta que su wawa cumpla los seis meses, si es que entre los varios métodos anticonceptivos que hay se ha decidido por las píldoras.



El método de las píldoras se usa de esta manera:

- Se empieza tomando cada día una píldora blanca, siguiendo las flechitas que están en el sobre. Cuando las píldoras blancas se terminan, la mujer continúa tomando las marrones.



- La menstruación le bajará a la mujer durante los días en que ella esté tomando las píldoras de color marrón.
- Cuando se acaba el sobrecito de píldoras, al día siguiente debe comenzar uno nuevo. No debe dejar de tomarlas ningún día.

En el caso que la mujer olvide tomar la píldora, esto es lo que debe hacer:

- Si la mujer se olvida de tomar su píldora un día, al otro día tomará dos.
- Si la mujer se olvida de tomar la píldora dos días o más, deberá dejar de tomarlas y esperar a que le venga su menstruación; entonces comenzará con un sobre nuevo de píldoras. Durante todo el tiempo que está sin las píldoras y por siete días más, ella deberá protegerse usando la tableta vaginal y su pareja el condón.



Las características del método de la píldora son:

- Para comenzar a usar este método no es necesario que a la mujer le examinen sus partes. Puede usarse desde antes de tener hijos hasta que la regla se está yendo.
- Si se deja de usar la píldora y la mujer no se cuida inmediatamente con otro método, puede salir embarazada al poco tiempo.
- Hace que las menstruaciones vengan cada 28 días.
- Calma las molestias que puedan presentarse con la menstruación.
- Si la mujer tiene debilidad (anemia), las píldoras la mejoran porque el sangrado menstrual viene en menor cantidad y además las píldoras contienen fierro.

El método de las píldoras puede fallar hasta en 3 de cada 100 mujeres, en el primer año de uso.

Es importante saber que la eficacia del método de la píldora es menor cuando se



El método de las píldoras puede producir estos efectos en el cuerpo de la mujer:

En los primeros meses algunas mujeres sienten que sus pechos se hinchan, o pueden tener náuseas (pueda dar ganas de vomitar en las mañanas), o dolor de cabeza. En este caso ayuda tomar la píldora en las noches.

Es importante recordar que cuando esas molestias no pasan en dos o tres meses, la mujer debe ir al centro de salud para que le sugieran otro método.

Sólo en el caso que las o los jóvenes hayan manifestado alguno de estos temores, responderemos lo siguiente:

Si dicen que las píldoras causan dolor de cintura.

Debemos decir que las píldoras generalmente no causan este dolor. Habría que buscar otras razones como, por ejemplo, hacer demasiado esfuerzo físico.

Si dicen que las píldoras dan sueño o cansancio.

Debemos decir que esto no es causado por las píldoras. Tal vez la mujer sufra de debilidad (anemia), tenga mucho trabajo, o no esté durmiendo bien.

Si dicen que las píldoras engordan o que las píldoras adelgazan.

Debemos decir que uno de los efectos de la píldora en el cuerpo de la mujer es que puede ser hacerla subir o bajar un poco de peso. Pero si se engorda o se adelgaza mucho, en ese caso es recomendable que la mujer consulte en el servicio de salud porque muy bien pudiera ser otra la causa del cambio de peso.

Si dicen que las píldoras aumentan el sangrado menstrual.

☐ Si dicen que las píldoras hacen que los niños nazcan con defectos.

Debemos decir que no está probado que la píldora tenga ese efecto. Hay niños que nacen con ciertos defectos y sus madres nunca habían usado el método de la píldora.

☐ Si dicen que cuando se toman las píldoras, se tiene mellizos.

Debemos decir que no está probado que las píldoras hacen que se tengan mellizos. Muchas mujeres que no han usado las píldoras tienen mellizos.

☐ Si dicen que las píldoras causan descensos o infecciones.

Debemos decir que las píldoras hacen un poquito más espeso el flujo vaginal pero no lo aumentan. Los descensos o infecciones pueden ser resultado de un contagio, cuando se tienen relaciones sexuales con una persona que sufre de una enfermedad en sus órganos sexuales; pero también pueden ocurrir como resultado de algunos cambios en nuestro cuerpo.

☐ Si dicen que las píldoras producen cáncer.

Debemos decir que el cáncer ya existía antes de que se conociera el método de la píldora. No hay ninguna prueba de que las píldoras anticonceptivas causen cáncer. Más bien las píldoras protegen a la mujer de que se desarrolle un cáncer dentro del útero.

☐ Si dicen que las píldoras causan la muerte.

Las píldoras no traen riesgos, cuando las usan las mujeres sin ciertos problemas de salud.



Preguntamos



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos



Las mujeres que no deben usar el método de las píldoras son:

- ◆ Las mujeres que están embarazadas y las que sospechan que están embarazadas.
- ◆ Las mujeres con un sangrado vaginal, sin explicación.
- ◆ Las mujeres que están dando de lactar a un bebe menor de seis meses, porque las píldoras anticonceptivas afecta a la leche.
- ◆ Las mujeres que sufren del hígado, confirmado por el médico.
- ◆ Las mujeres con presión alta, comprobada.
- ◆ Las mujeres a las que se les hinchan las venas de las piernas (várices).
- ◆ Las mujeres que tienen una enfermedad al corazón, confirmada por el médico.
- ◆ Las mujeres a las que se les ha muerto o torcido alguna parte de su cuerpo.
- ◆ Las mujeres con cáncer de mama, o que tengan hermanas o madre con este tipo de cáncer.
- ◆ Las mujeres que han tenido cáncer en el interior de su útero (en el endometrio).
- ◆ Las mujeres que estén en tratamiento contra la tuberculosis o por



Es importante saber lo siguiente sobre las píldoras:

Hay otro tipo de píldoras, que tienen algunas recomendaciones diferentes. Si éstas son las que se eligen, la mujer debe pedir al médico que le explique bien cómo son y qué hacen en su cuerpo.

En el caso de que la mujer quiera dejar de tomar la píldora, es muy importante que consulte en el servicio de salud para escoger otro método, si eso es lo que quiere.

Además, junto con el método de las píldoras para la mujer, es recomendable que el hombre use siempre condón.



Luego decimos

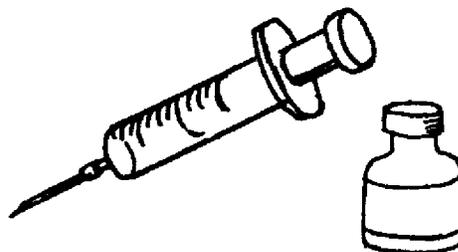
El método de las inyecciones



El método de las inyecciones funciona así:

Las inyecciones que se usan para evitar un embarazo contienen unas sustancias muy parecidas (similares) a las que se producen en los ovarios (que son las hormonas).

Si es posible, mostramos un anticonceptivo inyectable.



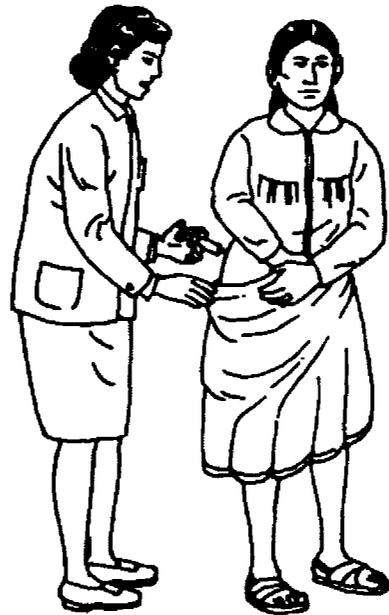
Las sustancias que contienen estas inyecciones, al entrar en el cuerpo de la mujer, van por la sangre y llegan a ese lugar especial que tiene en la cabeza

Las inyecciones hacen que el moco que está en el cuello del útero se ponga más espeso y no deje pasar las semillas del varón. Pero, además, si algunos espermatozoides llegan a la trompa, hace que se muevan tan lento que no pueden alcanzar al óvulo.

Con las inyecciones el colchoncito (tejido de sangre) en el interior del útero casi no se engruesa; por eso, en la menstruación sale poquita sangre, o también puede ausentarse.



Las inyecciones que se colocan en el centro de salud se usan así:



- Generalmente la inyección se coloca en la nalga, aunque también se puede colocar en el brazo. Es importante que la mujer se fije que están usando una jeringa nueva.

- El primer inyectable se puede colocar en cualquier momento, siempre que la mujer esté segura de que no está embarazada. Por ejemplo:

- Entre el primer y quinto día de la menstruación.
- Entre el primer y quinto día después de un parto o de un aborto.
- A las seis semanas de dar a luz, cuando la mujer da de lactar, aunque en algunos casos el médico puede indicar que es posible usar la inyección inmediatamente después del parto.



Las características del método de la inyección son las siguientes:

- Para comenzar a usar este método es siempre recomendable que antes le hagan a la mujer un Examen de Mamas y un Examen de Papanicolaou.
- Puede usarse desde antes de tener hijos hasta que la regla se está yendo. Pero se aconseja que las inyecciones se empiecen a usar sólo cuando la joven ya ha menstruado durante dos años seguidos.
- Si se deja de usar el inyectable y la mujer no se cuida con otro método, puede salir embarazada al poco tiempo.
- Si la mujer tiene debilidad (anemia), la inyecciones pueden ayudar a mejorar al disminuir el sangrado menstrual.
- Protege de algunas inflamaciones del ovario y del cáncer de útero.

El método de las inyecciones puede fallar hasta en menos de una de cada 100 mujeres, en el primer año de uso.



El método de las inyecciones puede producir estos efectos en el cuerpo de la mujer:

- En los primeros meses de uso muchas mujeres aumentan de peso.
- En la mayoría de mujeres se suspende la regla; no hay problema porque la mujer deje de menstruar.
- Puede haber sangrado en días que no toca la menstruación. En pocas mujeres puede producir hemorragias; en este caso debe consultarse en el centro de salud.
- Cuando el método de la inyección se ha usado por más de uno o dos

Es importante recordar que cuando las molestias no pasan en dos o tres meses, la mujer debe ir al centro de salud para que le informen sobre qué otros métodos anticonceptivos hay. Luego de escuchar las explicaciones y sugerencias, ella decidirá cuál es el que quiere usar.

Sólo en el caso que las o los jóvenes hayan manifestado alguno de estos temores, responderemos lo siguiente:

☐ Si dicen que las inyecciones causan dolor de cabeza.

Debemos decirles que eso ocurre a veces durante los primeros dos o tres meses, porque el cuerpo se está acostumbrando a recibir esas sustancias (no es porque la sangre suba a la cabeza). Pero si el dolor de cabeza continúa por más tiempo o si aumenta la mujer debe consultar en el servicio de salud para encontrar la causa.

☐ Si dicen que las inyecciones hinchan el cuerpo.

Debemos decirles que, en algunos casos, cuando se usan las inyecciones el cuerpo retiene un poco de agua; no retiene sangre.

☐ Si dicen que las inyecciones producen manchas en la cara.

Debemos decirles que así como hay algunas mujeres a las que les salen manchas en la cara cuando están embarazadas, también algunas se manchan un poco con las inyecciones.

☐ Si dicen que cuando se usan las inyecciones se tienen mellizos.

Debemos decir que no está probado que las inyecciones hacen que se tenga mellizos. Muchas mujeres que no han usado las inyecciones tienen mellizos.

☐ Si dicen que cuando se usa inyecciones el bebe nace deforme.

Debemos decirles que se puede tener un bebe deforme sin estar usando métodos anticonceptivos. Podemos preguntarles si conocen niños que hayan



Preguntamos

◆ ¿Qué mujeres no deben usar el método de las inyecciones?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes, decimos



Las mujeres que no deben usar el método de las inyecciones son:

- ◆ Las mujeres que están embarazadas o que piensan que pueden estarlo.
- ◆ Las mujeres con un sangrado vaginal, sin explicación.
- ◆ Las mujeres que se ponen amarillas o aquéllas a las que

Hay otro tipo de inyectable que se coloca cada mes. Si ésa es la elección, la mujer debe pedir al médico que le explique bien sobre sus características y sus efectos.

Además, junto con el método de la inyección para la mujer, es recomendable que el hombre use siempre condón.

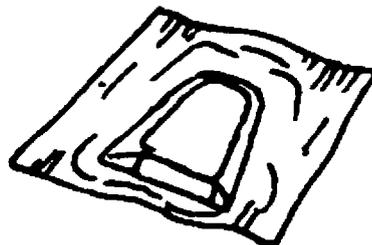


Decimos

El método de la tableta vaginal

Al método de la tableta vaginal se le conoce también con el nombre de tabletas espermicidas.

Si es posible, mostramos un sobre con una tableta vaginal; lo abrimos y pedimos a las y los participantes que toquen la tableta vaginal.



 El método de la tableta vaginal funciona así:

La tableta vaginal cubre el cuello del útero como si fuera una tranca, destruyendo los espermatozoides o dejándolos tan débiles que no pueden moverse con facilidad ni llegar a juntarse con el óvulo.

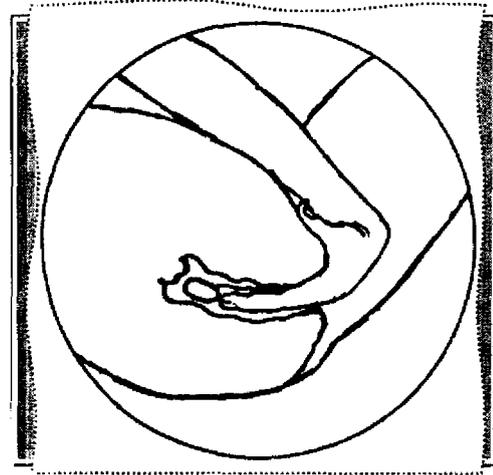
La tableta vaginal se usa de esta manera:

- La mujer debe estar acostada y doblar las piernas.
- Debe tener los dedos bien limpios.
- Luego debe sacar la tableta vaginal de su sobrecito.



- La mujer debe colocar la tableta lo más adentro posible en su vagina.
- Debe esperar acostada durante 15 minutos, para que la tableta se disuelva.
- Después de los 15 minutos la mujer puede tener relaciones sexuales.
- El efecto de la tableta vaginal dura solamente una hora. Si pasa una hora y todavía no ha tenido la relación sexual, la mujer debe colocarse otra tableta vaginal.
- Y si la pareja desea tener una segunda relación sexual, la mujer deberá usar otra tableta vaginal. Para cada relación sexual se debe usar una tableta vaginal.
- La mujer nunca debe hacerse lavados internos.

(Mostramos este dibujo)



Es importante que las tabletas vaginales se guarden en un lugar seco y fresco y que no se usen después de la fecha de vencimiento.



Las características del método de la tableta vaginal son:

- Su efecto es inmediato, si se sabe usar adecuadamente.
- No se necesita receta médica.
- Algunas tabletas vaginales ayudan a que el pene entre con facilidad en la vagina, porque al disolverse humedecen más la vagina.



Preguntamos



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

- ◆ No es recomendable usar la tableta vaginal cuando la mujer siente que la tableta le irrita la vagina o cuando el hombre siente que le irrita el pene. Pero esto sucede en muy pocos casos.
- ◆ Además, junto con el método de la tableta vaginal para la mujer, es recomendable que el hombre use siempre condón.



Decimos

El método del condón

Al condón el personal de salud lo llama también preservativo. Pero además se le dan varios nombres como jebe, ponchito, capucha y otros.

Es una funda de latex que impide que el semen con las semillas del hombre (espermatozoides) entren a la vagina porque quedan detenidas en una pequeña bolsita que tienen en la punta.

La manera adecuada de usar el condón es la siguiente:

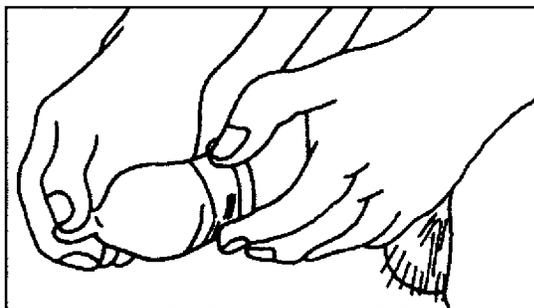


- 1.** Se comprueba que el sobrecito no esté dañado; al apretarlo con suavidad se debe sentir como si estuviera inflado (colchoncito de aire). Antes de abrirlo hay que fijarse en lo siguiente:
- Si aparece MFD o MADE junto a la fecha significa que estará en buen estado hasta cinco años después de esa fecha. Por ejemplo: si dice MADE 08/97 significa que estará en buen estado hasta agosto del año 2002.
 - Si aparece EXP o VENC junto a la fecha significa que estará en buen estado hasta esa fecha. Por ejemplo: si dice EXP 11/2001 significa que estará en buen estado hasta noviembre del año 2001.

- 2.** Se abre el sobre por el piquete del borde, con los dedos. Nunca se debe utilizar los dientes ni una tijera o cuchillo.

- 3.** El borde del condón debe estar hacia fuera, para desenrollarlo bien.

- 4.** Se coloca el condón sobre el pene, apretando la punta para botar el aire. Esto es muy importante porque esta bolsita chiquita es para que quede el semen con las semillas del hombre y, si este espacio queda con aire, el condón se puede romper.



- 5.** Luego se desenrolla despacio, cubriendo todo el pene. Nunca se debe usar vaselina, ni ninguna otra grasa; el condón ya tiene suficiente humedad que hace que resbale con facilidad; si se le echa grasa, se malogra.

- 6.** El condón se debe colocar antes que el pene toque las partes íntimas de la pareja.
Terminada la relación sexual, se debe quitar antes de que el pene se ponga blando. Se retira sujetándolo con la mano, para evitar que se derrame el semen.



Decimos

Algunos hombres dicen que sienten menos gusto al tener relaciones sexuales, pero eso es hasta que se acostumbran. Al usar condón, algunas personas dicen que las relaciones sexuales duran más tiempo.

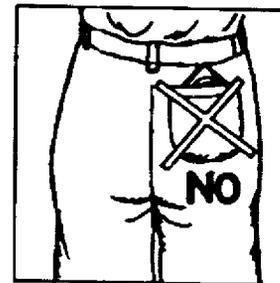
Es muy importante que la pareja converse sobre la posibilidad de usar condón. Si ésta fuera la decisión, el hombre debe usar condón en cada relación sexual, no sólo de vez en cuando.

El método del condón tiene estas características:

- Es un método eficaz si se usa adecuadamente.
- Evita los embarazos.
- Ayuda a proteger contra algunas enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales.
- Anima al varón para que sea responsable.
- Puede ayudar a mejorar la relación sexual de la pareja, porque ya no se sienten preocupados porque pueda ocurrir un embarazo no deseado.

El método del condón puede fallar hasta en 12 de 100 casos, en el primer año de uso.

Es importante recordar que los condones deben guardarse en un lugar seco, evitando que les dé en forma directa mucho calor o luz solar, y que no deben utilizarse después de cinco años de la fecha en que fueron fabricados.



Se recomienda que, aunque la mujer use algún método anticonceptivo, el hombre use siempre condón.



Es importante recordar que el condón es el único método que también ayuda a proteger contra las enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales (ETS).

Invitamos a las y los jóvenes a practicar la colocación del condón, en el caso de que contemos con otros condones para hacer este ejercicio.

Y los invitamos a practicar la colocación de la tableta vaginal, en el caso de que contemos con tabletas vaginales adicionales y con una maqueta de un torso de mujer con los órganos sexuales internos.



Terminamos diciendo

En los servicios de salud deben dar información sobre todos

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
cuidar nuestra salud.

A black and white illustration of a man and a woman standing on either side of a large rectangular sign. The man on the left is wearing a suit and is pointing towards the sign with a stick. The woman on the right is wearing a dress and is also pointing towards the sign with a stick. The sign is pinned to a wall with several pushpins. The background shows faint outlines of a room with windows and a door.

Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

★ Algunas de las
cosas que
pensaban
desde antes.

★ Otras ideas
aprendidas en
esta reunión.

MEDIR LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a preguntar que métodos anticonceptivos hay actualmente en el servicio de salud más cercano a nuestra comunidad?

Contamos en silencio



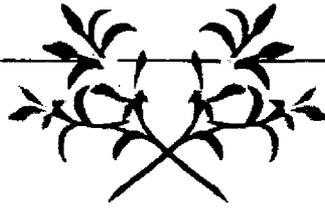
DESPEDIDA



Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Dos bufandas o dos tiras de tela de color diferente.
- Dos plumones gruesos.
- Dos papelógrafos.
- Dos hojas, cada una con estos cinco dibujos:
 - Método del calendario
 - Método de las píldoras o pastillas.
 - Método de las inyecciones.
 - Método de la tableta vaginal.
 - Método del condón.
- Un sobre con píldoras anticonceptivas combinadas (si es posible).
- Un frasquito del método anticonceptivo inyectable (si es posible).
- Una tableta vaginal (de ser posibles, algunas más).
- De ser posible un maniquí de torso de mujer en el que se puedan tocar los órganos sexuales internos.
- Un sobre con un condón (de ser posible algunos más).
- Un modelo de pene de jebe.

MUJERES Y VARONES
TENEMOS DERECHO
A CUIDARNOS
PARA TENER
LOS HIJOS
QUE QUERRAMOS



Reunión

6

Conociendo las enfermedades de los órganos sexuales





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego "CASAS Y HABITANTES"

- Pedimos que las y los jóvenes se junten en grupos de a tres.
- Dos personas se pararán frente a frente y se tomarán de los brazos. Ellas serán "la casa".
- La tercera persona se parará en medio de las otras dos. Ella será "habitante" de la casa.
- Cuando decimos: "se caen las casas", todas las personas que hacían de casas deben formar casas nuevas con diferentes parejas.
- Cuando decimos: "se mudan los habitantes", todas las personas que hacían de habitantes deben buscar una casa nueva.
- Cuando decimos: "¡terremoto!" todos deben moverse y cambiar de lugar formando nuevas casas con diferentes habitantes.

AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◆ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre los métodos anticonceptivos?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◆ ¿Quiénes pudimos ir al servicio de salud más cercano para preguntar qué métodos anticonceptivos tienen actualmente?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?

QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Saber de qué formas se pueden enfermar los órganos sexuales de la mujer y del hombre.
- ✓ Aprender cuáles son las señales que les avisan a los hombres y a las mujeres que sus órganos sexuales están enfermos.
- ✓ Saber por qué las enfermedades de los órganos sexuales sólo se deben tratar en un servicio de salud.
- ✓ Aprender cómo evitar el contagio de las enfermedades que se pueden transmitir



Vamos a saber de qué formas se pueden enfermar los órganos sexuales de la mujer y del hombre.



Decimos

Los órganos sexuales, como cualquier otra parte del cuerpo, pueden enfermarse. Esto puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres.

Ahora, en dos grupos, vamos a conversar sobre cómo les puede dar una enfermedad a sus partes, a las mujeres y a los hombres.



Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

- A la mujer le puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales si no hace de forma adecuada la higiene de sus partes.

(Mostramos este dibujo)

- Si se limpia mal, después de hacer caca:
La forma correcta es que se limpie con un papel, colocándolo sobre el ano y llevando el papel hacia arriba, hacia la espalda.



(Mostramos este dibujo)



- Si se hace lavados internos:
Los lavados internos no son necesarios.
Así como los ojos se limpian con las lágrimas; de igual manera la vagina se limpia con su humedad natural. Basta con que la mujer rocíe agua limpia por fuera.

- A la mujer le puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales cuando ocurren algunos cambios en su cuerpo que hacen que bajen sus defensas.

(Mostramos este dibujo)

- Cuando está embarazada.



(Mostramos este dibujo)



- Cuando toma algunos tipos de antibióticos, que son remedios que se recetan cuando se tiene alguna infección que sólo se curará tomándolos.

Si las o los jóvenes preguntan cuáles son esas molestias, diremos lo siguiente:

En esos casos el flujo vaginal puede parecerse a la leche cortada o requesón, las partes (vulva) de la mujer pueden irritarse o inflamarse (como la escaldadura de un bebe), y puede sentir picazón o ardor.

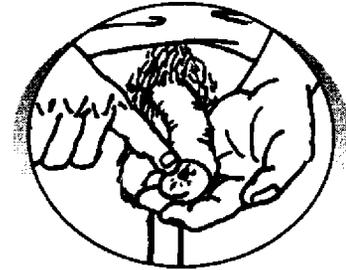
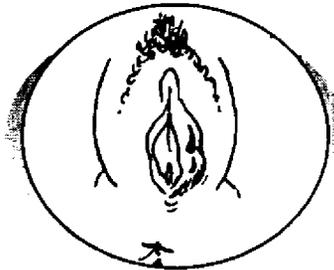
- A la mujer y al hombre les puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales cuando los contagia una persona enferma, sea ésta hombre o mujer.

(Mostramos este dibujo)



- Cuando la sangre, el semen o la humedad vaginal de una persona enferma entra al cuerpo de una persona sana, durante las relaciones sexuales. En la mujer, el interior húmedo de la vagina (que es una mucosa) ayuda al contagio.

En la mujer y en el hombre, también se ayuda al contagio si se tiene una heridita abierta en los órganos sexuales, boca o ano.



A esta forma de contagio de persona a persona, a través de las relaciones sexuales, los doctores las llaman Enfermedades de Transmisión Sexual o ETS.

- Algunas de estas enfermedades se pueden contagiar también cuando se recibe la sangre (transfusión) de una persona que tiene alguna de estas enfermedades.

Es por esta razón que en los hospitales, antes de hacer una





Es importante saber que en el SIDA y en algunas otras ETS, cuando una mujer está enferma y da a luz, puede contagiar a su bebe a través de la placenta.



Luego decimos

Hemos aprendido que hay tres formas en que puede dar una enfermedad a los órganos sexuales. Dos de ellas sólo pueden ocurrir a las mujeres.



Decimos

Voy a decir algunas cosas que se dicen sobre cómo se contagian las ETS. Acerca de cada una de ellas, les voy a pedir que levanten la mano los que piensan que lo que digo es cierto; después levantarán la mano los que piensen que lo que digo es falso. Luego yo haré una explicación, porque es muy importante

- Las mujeres se contagian de una ETS cuando no asean sus partes.

Pedimos que levanten la mano para contar cuántos jóvenes creen que lo dicho es cierto, y cuántos creen que es falso.



La parte interna de la vagina de la mujer se limpia sola, tal como los ojos se asean solitos. Si la mujer no lava sus partes externas se puede producir mal olor, picazón o escaldadura de la vulva, pero no descensos ni pus.

- Las personas que han sido contagiadas de una ETS se ven débiles y enfermas.

Pedimos que levanten la mano para contar cuántos jóvenes creen que lo dicho es cierto, y cuántos creen que es falso.



Una persona puede lucir como muy saludable y tener una enfermedad en sus órganos sexuales; hasta es posible que no sepa que está enferma.

- Las ETS son enfermedades de las prostitutas o de personas que tienen relaciones sexuales con varias parejas.

 Para contagiarse basta tener relaciones sexuales una sola vez, sin la protección del condón, con una persona que esté enferma. Pero también, con mayor cantidad de parejas sexuales aumenta el peligro de contagio.

- Las mujeres son las únicas que contagian las ETS.

Pedimos que levanten la mano para contar cuántos jóvenes creen que lo dicho es cierto, y cuántos creen que es falso.

 Recordemos que para que una mujer tenga la enfermedad, ha tenido que ser contagiada por un hombre enfermo. Por lo tanto, los hombres y las mujeres pueden ser contagiados, y también contagiar una ETS.



Luego decimos



Cualquier persona puede ser contagiada de una ETS, si tiene relaciones sexuales con una persona enferma sin la protección de un condón, o si la sangre de una persona enferma entra a su cuerpo

PASO 2

Vamos a aprender cuáles son las señales que les avisan a los hombres y a las mujeres que sus órganos sexuales están enfermos.



Decimos

Vamos a trabajar en dos grupos.



Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES

En cada grupo conversaremos sobre las señales o avisos de enfermedad que dan los órganos sexuales del hombre, y sobre las señales o avisos de enfermedad que dan los órganos sexuales de las mujeres. Escribiremos lo que pensamos en un papelógrafo.

Entregamos a cada grupo un papelógrafo y un plumón grueso.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes, decimos

- © Estas son las señales o avisos de enfermedad, que dan los órganos sexuales del hombre:

- ✓ Si siente dolor, picazón o ardor en el pene o en los testículos, o cuando orina.
- ✓ Si se le hinchan el pene y/o los testículos.
- ✓ Si le salen verrugas, heridas o llaguitas en el pene, testículos o alrededor del ano. Pueden no causar dolor o desaparecer por sí solas, pero la enfermedad continúa por dentro.
- ✓ Si por la mañana, al levantarse de dormir, sale por su pene una sola gotita de líquido transparente que no le causa ninguna molestia.
- ✓ Si le sale pus por el pene.
- ✓ Si le sale seca o ganglios en la ingle.

Para darse cuenta de si presentan alguna señal o aviso de

También es muy importante que la mujer vea el pene de su pareja. Si nota alguna señal de enfermedad es muy probable que ella también esté enferma, aunque no sienta nada.

© Estas son las señales o avisos de enfermedad, que dan los órganos sexuales de la mujer:

- ✓ Si tiene descensos amarillentos o verdosos u oscuros; a veces puede bajar bastante, otras poquito.
- ✓ Si sus partes se irritan o inflaman (como la escaldadura de un bebe) y siente picazón o ardor.
- ✓ Si sufre de dolor en el bajo vientre o de dolor tipo calambre en la zona de los ovarios y las piernas.
- ✓ Si le salen verrugas, heridas o llagas en la vulva o alrededor del ano. Pueden no causar dolor o desaparecer por sí solas, pero la enfermedad continúa.
- ✓ Si le sale seca o ganglio cerca de la ingle.
- ✓ Si siente dolor al tener relaciones sexuales.

Algunas de las enfermedades de los órganos sexuales no dan molestias y por eso la mujer no sabe qué está enferma.

Para darse cuenta de si se ha presentado alguna señal o aviso de enfermedad, las mujeres también deben mirar sus partes; para hacerlo necesitan usar un

PASO 3

Vamos a saber por qué las enfermedades de los órganos sexuales sólo se deben tratar en un servicio de salud.



Decimos

Las enfermedades de los órganos sexuales no se curan solas. Sin embargo, algunas personas no van a un servicio de salud cuando sospechan que tienen una enfermedad en sus órganos sexuales.

◆ ¿Por qué una persona no va al servicio de salud, a pesar de que sospecha de que puede tener una enfermedad en sus órganos sexuales?





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes, decimos

- © Hay personas que sienten tanta vergüenza que ocultan que pueden tener una enfermedad en sus órganos sexuales. Ni siquiera se lo dicen a su pareja, por temor al rechazo. Su vergüenza es tan grande que ni siquiera piensan que podrían ir a un servicio de salud, donde deben estar preparados para resolver su problema.
- © Hay personas que no consultan a un médico porque les es difícil hablar de sus partes. Olvidan que los órganos sexuales pueden enfermar, tal como ocurre con cualquier otra parte de nuestro cuerpo. Las obstetrices y los médicos han estudiado y se han preparado para atender estos problemas.
- © Hay personas que aunque han ido al servicio de salud, ya no quieren regresar porque sienten que el tratamiento no les curó del todo pues nuevamente tienen malestar. Es importante saber que debemos cumplir con todo lo que nos indica el médico, y que a veces tenemos varios problemas y no todos se pueden atender al mismo tiempo. Además, también los órganos sexuales se pueden volver a enfermar.
- © Y también hay personas que no van al médico porque tienen miedo a ser regañadas o criticadas. Un buen profesional sabe escuchar, comprender y recomendar un tratamiento. En cualquier tipo de consulta, no debemos aceptar que un



Decimos

Si una persona sospecha que tiene una enfermedad en sus órganos sexuales, debe ir al servicio de salud para que le digan qué es lo que tiene y le recomienden su tratamiento.



Trabajando en grupos, vamos a conversar sobre qué preguntas sería importante que hiciéramos al doctor, doctora u obstetrix.



Formamos 4 grupos

Grupo 1 MUJERES

Grupo 2 VARONES

Grupo 3 MUJERES

Grupo 4 VARONES



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos



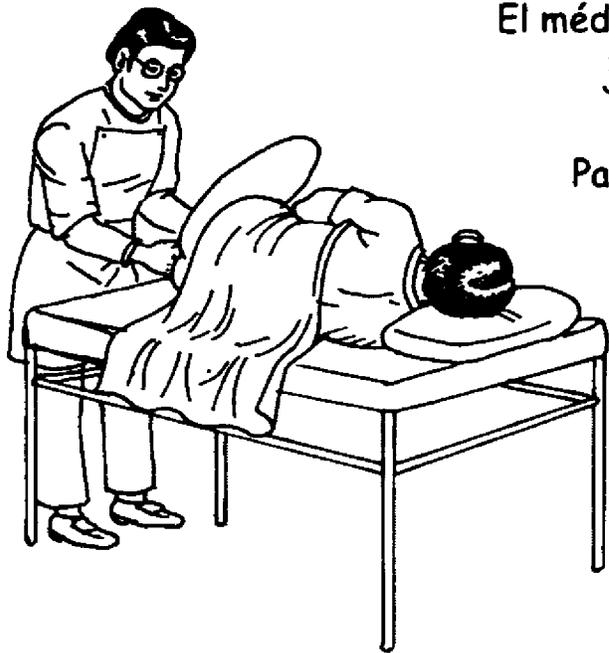
Cuando vamos a consulta porque sospechamos que podemos tener una enfermedad en nuestras partes, debemos ser muy sinceros con el médico sin tratar de ocultar nuestras molestias, ni esconder la verdad cuando nos hagan alguna pregunta. Sólo si el médico conoce todo lo que sentimos, es que podrá comprender mejor nuestro mal.

Un buen médico debe ayudarnos para que nos sintamos bien, dejando que le contemos lo que pensamos es importante, y escuchando con atención.

No debe sorprendernos si el doctor hace algunas preguntas, como:

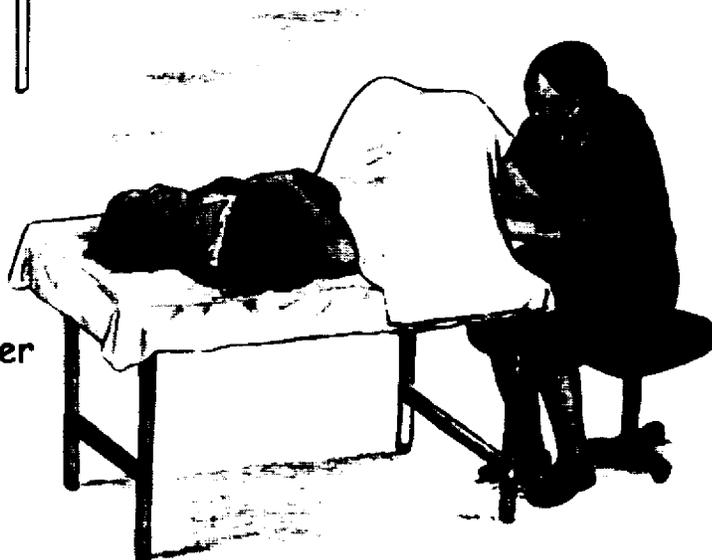
◆ ¿Tienes relaciones sexuales?

Éstas y otras preguntas no deben incomodarnos, porque son necesarias para conocer lo que nos pasa.



El médico se colocará unos guantes de jebe muy limpios (esterilizados).

Para examinar el pene y testículos del varón será necesario que el joven se baje los pantalones.



Para examinar los órganos sexuales internos de la mujer ella deberá echarse en una camilla y abrir las piernas.

Es importante que la persona se sienta tranquila durante el examen.

Después del examen el médico debe explicarnos con palabras sencillas lo que tenemos y debe también responder a nuestras preguntas. Luego nos dirá cuál es el tratamiento que debemos seguir y podremos preguntarle hasta estar seguros de que lo hemos comprendido bien.

- ✦ ¿Cómo se llama la enfermedad o problema que tengo?

Se trata de nuestro cuerpo, tenemos derecho a conocer qué es lo que le sucede.

- ✦ ¿Por qué da esta enfermedad?

Si nos interesa saberlo, es obligación del médico informarnos en forma clara, de manera que podamos comprender la causa de nuestro problema.

- ✦ ¿Qué tratamiento me recomienda? ¿cómo debo hacer y durante cuánto tiempo?

La duración y el tipo de tratamiento varía según las enfermedades.



- ✦ ¿Hay alguna otra forma de tratar mi enfermedad?

A veces hay más de una manera para tratar un problema. El doctor debe explicarnos lo que cree más conveniente para nuestro caso, pero nosotros decidiremos lo que vamos a hacer.

- ✦ ¿Este tratamiento puede producir alguna molestia? Y, en caso que tenga molestias ¿qué debo hacer?

- ◆ En caso de que nos receten un medicamento ¿dónde se puede conseguir? ¿cuánto cuesta?

Es importante que nos digan si hay algún otro remedio igual de bueno pero de menor precio.

- ◆ ¿Puedo tener relaciones sexuales durante el tratamiento?

Es muy importante seguir la indicación del doctor.

- ◆ ¿Podría haber contagiado a mi pareja? ¿debe venir también a consulta?

Es muy importante seguir la indicación del doctor.

- ◆ ¿Debo volver a consulta? ¿cuándo?

No basta con sentirnos bien. A veces sólo las señales de la enfermedad disminuyen o no las notamos, pero la enfermedad continúa si no hacemos todo el tratamiento. Por eso es el médico quien tiene que decirnos cuando estamos curados.

También nuestra pareja tiene que completar su tratamiento, si el médico así lo indicó.

- ◆ ¿Qué es lo que debo hacer para evitar tener de nuevo esta enfermedad? ¿hay algo que mi pareja debe hacer también?



Las enfermedades de los órganos sexuales, como muchas otras enfermedades, pueden evitarse si tomamos algunas precauciones

PASO 4

Vamos a aprender cómo evitar el contagio de una enfermedad de transmisión sexual



Preguntamos

✦ ¿Qué podemos hacer para evitar contagiarnos de una enfermedad de transmisión sexual?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Hay menos riesgo de contagiarnos de las ETS o enfermedades que se pueden transmitir a través de las relaciones sexuales, si hacemos lo siguiente:

- Si tanto él como ella no tienen relaciones sexuales con otras personas el riesgo de enfermarse de cualquiera de los dos es mucho menor.



- Si se usa condón cuando se tiene contacto del pene con el ano o de la boca con el pene.
- Si se evita el contacto de la boca con la vagina o con el ano.

Además de lo anterior, para evitar una de las ETS que se llama SIDA y que es muy peligrosa porque no tiene cura y llega a causar la muerte, debemos hacer lo siguiente:

- No usar la misma gillette u hoja de afeitar que usó otra persona.
- No usar el mismo cepillo de dientes que utilizó otra persona.

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
cuidar nuestra salud.



MEDIR

LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio
las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a revisar nuestros órganos sexuales para ver si hay alguna señal o aviso de enfermedad?

Contamos en silencio



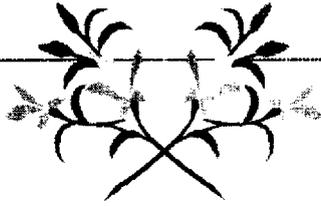
DESPEDIDA

Ahora nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado mujeres y varones el día de hoy.



Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

Cinco dibujos:

- Dibujo de mujer que se limpia mal después de hacer caca.
- Dibujo de mujer que se hace lavados internos.
- Dibujo de mujer que está embarazada.
- Dibujo de mujer que toma cierto tipo de antibióticos.
- Dibujo de pareja teniendo relaciones sexuales.
- Ocho papelógrafos, en el caso que las y los jóvenes prefieran escribir lo que conversan en los grupos.
- Cuatro plumones gruesos.

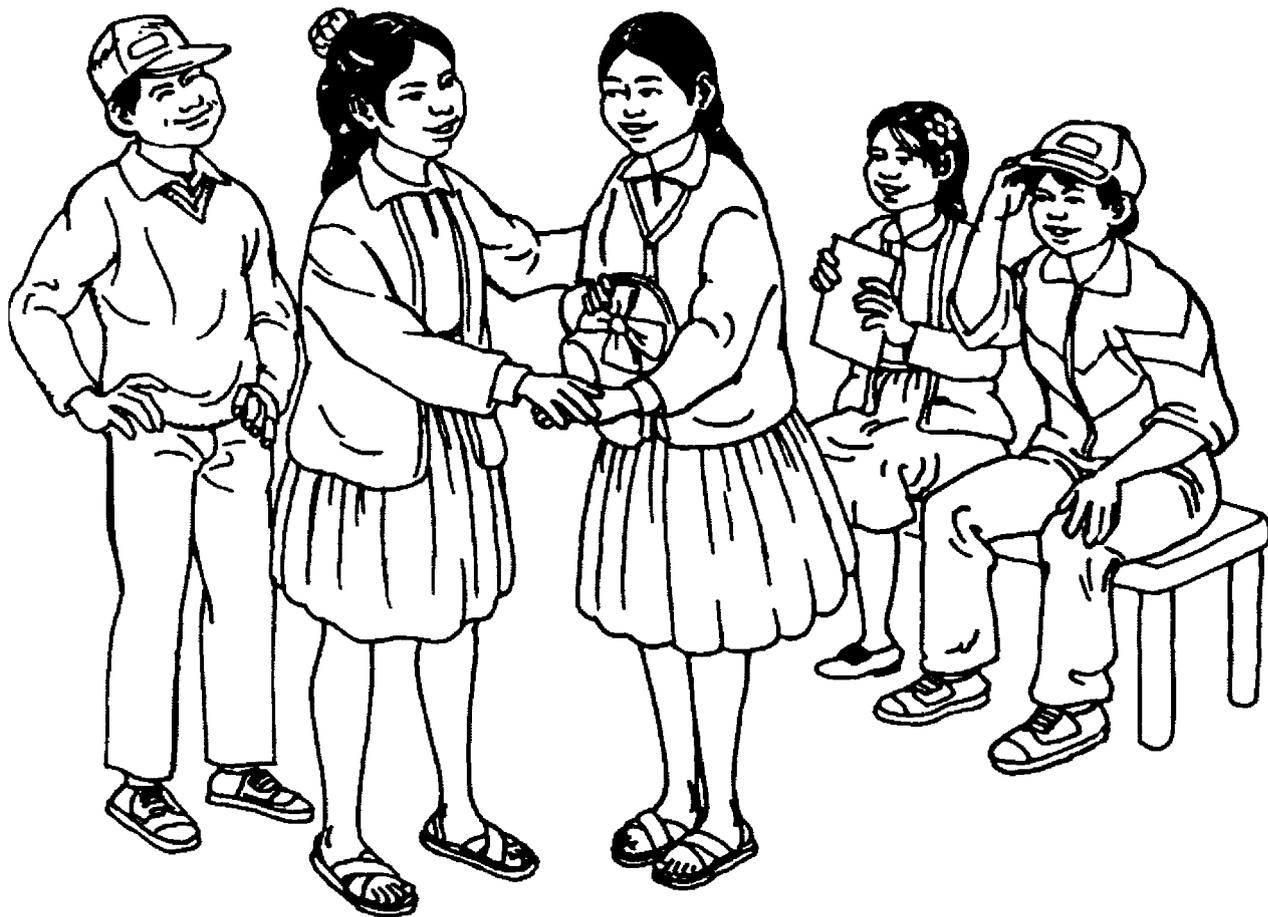
SI EL HOMBRE USA
SIEMPRE CONDÓN,
SE PROTEGE
A SÍ MISMO Y
A SU PAREJA



Reunión

7

La violencia contra la mujer





Para sentirnos con más alegría,
vamos a comenzar
nuestra reunión
haciendo un juego.



Juego "LA CARRERA DEL PAÑUELO"

- Este juego debe realizarse en un espacio abierto como un patio o el campo.
- Formamos equipos de 5 ó 7 personas (el número puede variar pero debe ser impar). En los equipos, cada persona recibirá un número como 1, 2, 3, 4, etc., de acuerdo al número de integrantes.
- Para jugar, dos equipos se ponen frente a frente con algunos metros de distancia.
- El promotor se para en el medio, sosteniendo un pañuelo.
- La promotora, de pie a un lado, va diciendo números. Por ejemplo: 3. Inmediatamente las personas a las que les dio ese número correrán a agarrar el pañuelo.
- Hay dos formas de ganar: tomar el pañuelo y regresar con él a su lugar; tocar a la persona que agarró el pañuelo antes de que llegue a su lugar.
- Con cada intento las personas que participen ganarán o perderán un punto para su equipo.

AVANCE EN LOS COMPROMISOS

◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre las enfermedades de los órganos sexuales?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

◀ ¿Quiénes revisaron sus órganos sexuales para ver si encontraban alguna señal o aviso de enfermedad?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?



QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Reconocer las formas de violencia contra la mujer.
- ✓ Saber qué debe hacer la mujer en caso de ser víctima de violencia.
- ✓ Reconocer cómo podemos querer bien a nuestra pareja.

PASO 1

Vamos a reconocer las formas de violencia
contra la mujer.



Decimos

En nuestra primera reunión vimos como las personas nacemos con un sexo. Reconocimos como la familia, la escuela y la comunidad nos enseñan cómo comportarnos como hombres y como mujeres y las relaciones que deben darse en la pareja.



A las relaciones que mantenemos mujeres y hombres se les llama relaciones de género. Y, como en todo tipo de relaciones pueden darse situaciones de maltrato o de violencia.

- Si a una persona la asaltan, golpean y roban, es una forma de violencia pero no es violencia de género.

- Si los padres maltratan a sus hijos, es una forma de violencia familiar o doméstica pero no es violencia de género.

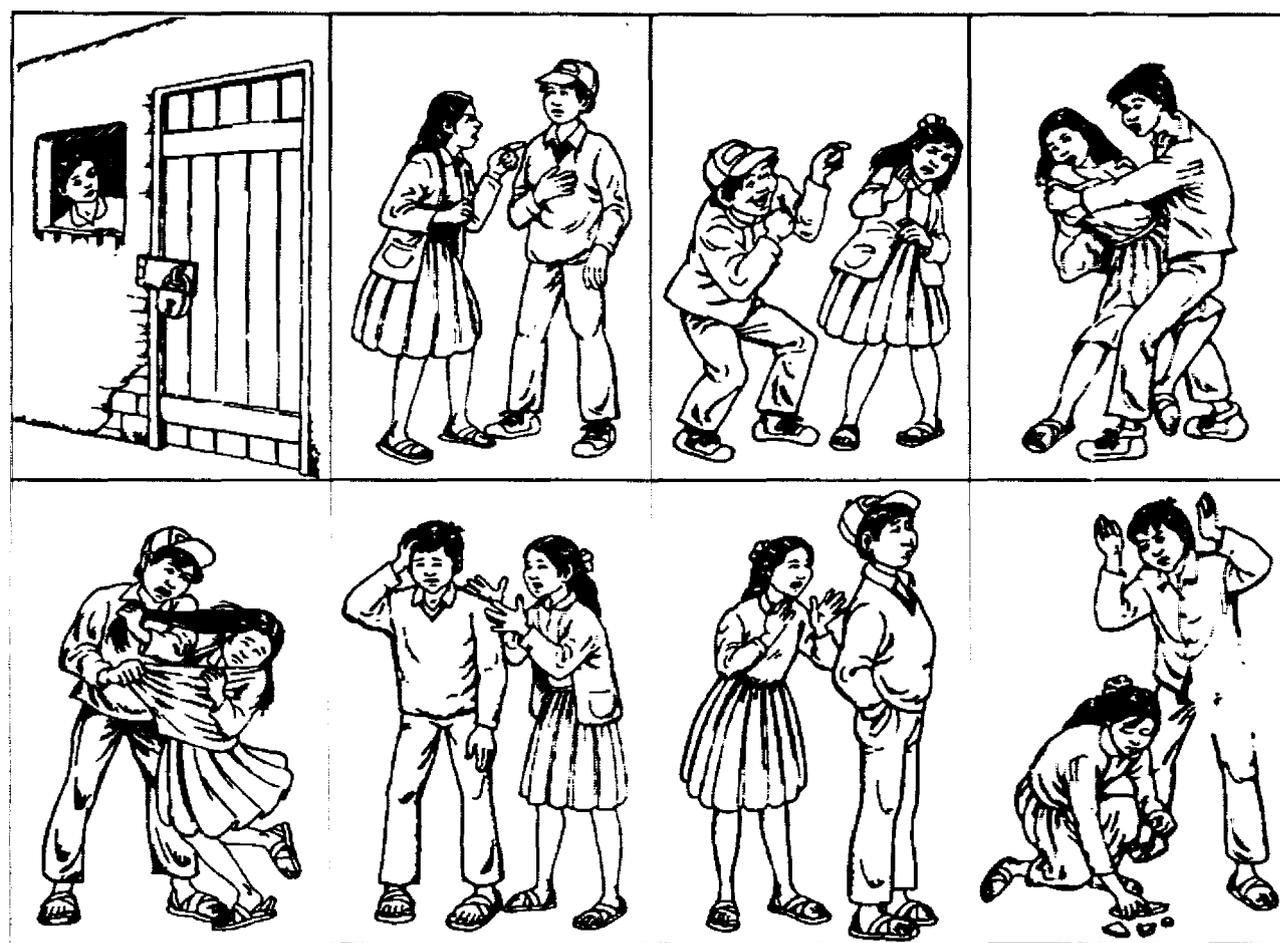


Está probado que en la gran mayoría de casos de violencia de género la víctima es una mujer. Por lo general el maltrato lo recibe de su pareja, enamorado, esposo o conviviente.

Por eso ahora vamos a trabajar en parejas (forman parejas: una mujer y un varón).

Cada pareja va a recibir un dibujo que muestra una forma de maltrato o violencia contra la mujer.

Antes de la reunión debemos haber recortado ocho dibujos que tenemos en dos hojas adicionales a la guía; es importante que conservemos los modelos que están anillados en la guía, pues si queremos hacer otro taller, podremos copiarlos. Repartimos los dibujos. En el caso de que haya más de ocho parejas, les decimos a las que no han



Por turnos, las parejas pasarán al centro y representarán la forma de violencia que les tocó en los dibujos o que imaginaron; lo harán como si fueran estatuas, esto es, sin moverse y sin hablar.

Las demás personas tendrán que adivinar cuál es el tipo de violencia que están representando.





Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes, decimos

El maltrato o violencia contra la mujer puede ser de varias formas.

Cuando el varón grita a la mujer, o la insulta, o la amenaza, o la humilla, o le prohíbe cosas, o le limita su libertad. En este caso el maltrato es a los sentimientos de la persona, por eso se le llama **maltrato psicológico**. Sus huellas en el espíritu son muy profundas.

Cuando el varón golpea a la mujer: la golpea con las manos o con un objeto, le da cachetadas, patadas, jalones de cabello, empujones, y hasta le hace heridas y quemaduras. A esto se le llama **maltrato físico**. Esta forma de maltrato siempre está acompañada por maltrato psicológico.

Cuando el varón obliga a la mujer a tener relaciones sexuales, o la manosea, o la ofende con palabras o bromas que tengan que ver con el sexo. A esto se le llama **maltrato sexual**. Esta forma de maltrato siempre está acompañada por maltrato psicológico, y muchas veces también por maltrato físico.



Vamos a saber qué debe hacer la mujer en caso de ser víctima de violencia.



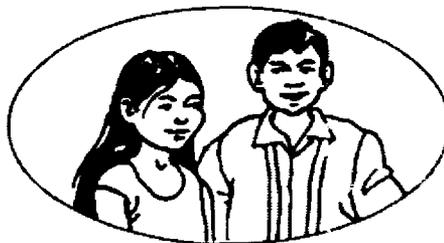
Decimos

Vamos a escuchar con atención tres historias, y luego conversaremos sobre ellas trabajando en grupos:

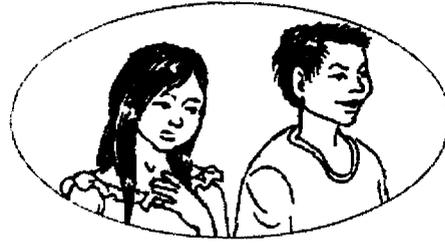
Justina es una jovencita que va a una feria y allí encuentra un joven que le sonríe, se le acerca un ratito y le dice: Me llamo Lucho. Se queda pensando en Lucho cuando, días después, él se le acerca cuando ella está pastando sus animales. Lucho se sienta a su lado y Justina se ríe, de puros nervios. Él la agarra de la cintura; asustada, le dice que la suelte. Por más que trata de empujarlo, Justina no puede impedir que él abuse sexualmente de ella.



Anita y Ruperto son dos jóvenes que están juntos hace ya varios meses. Él tiene un humor muy cambiante.



■ Paquita es pareja de Remigio. Ella es una chica alegre, cuando está con sus amigas y callada cuando Remigio está presente. Lo que pasa es que él siempre la manda a callar, diciéndole: "Tú no hables, no sabes nada". Remigio se burla porque ella apenas si lee y escribe. Paquita quiere seguir aprendiendo pero él se burla y le dice que no tiene cabeza para estudiar, que lo que necesita es que le haga ya su hijo.



Formamos 3 grupos

Grupo JUSTINA - LUCHO

Grupo ANITA - RUPERTO

Grupo PAQUITA - REMIGIO

Cada grupo tiene que responder estas preguntas:

Las y los jóvenes conversan en los grupos.
Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Jóvenes mujeres y varones de diferentes lugares dicen que muchas veces las relaciones sexuales entre jóvenes se hacen por la fuerza.

Pero ninguna persona tiene derecho a obligar a otra a hacer algo que ella no quiere, ni siquiera el esposo.

Además, forzar a una persona a tener relaciones sexuales es un delito que está castigado por la ley.



A los varones se les enseña, equivocadamente, que si tienen relaciones sexuales son más hombres. Pero en realidad un varón se siente mejor cuando se gana el afecto de su pareja siendo respetuoso y cariñoso con ella. También se ganará el respeto de la comunidad cuando demuestre que puede hacer que su pareja esté contenta y que entre ambos hay mucha comprensión.

A muchas mujeres se les enseña a quedarse calladas y no reclamar cuando se sienten maltratadas. Pero la mujer debe quererse a sí misma y aprender a valorarse, sabiendo reclamar cuando no es respetada.

Cuando una joven ha sido maltratada esto es lo que debe hacer:



1. Saber que ella no tiene la culpa, porque nada justifica el maltrato.
2. Buscar ayuda, hablar con alguien de su confianza le dará fuerzas para enfrentar lo que está pasando.

PASO 3

Vamos a reconocer cómo podemos querer bien a nuestra pareja.



Decimos

Muchas relaciones de pareja son buenas, esto es, el hombre y la mujer se gustan, se apoyan, se quieren, y se respetan.



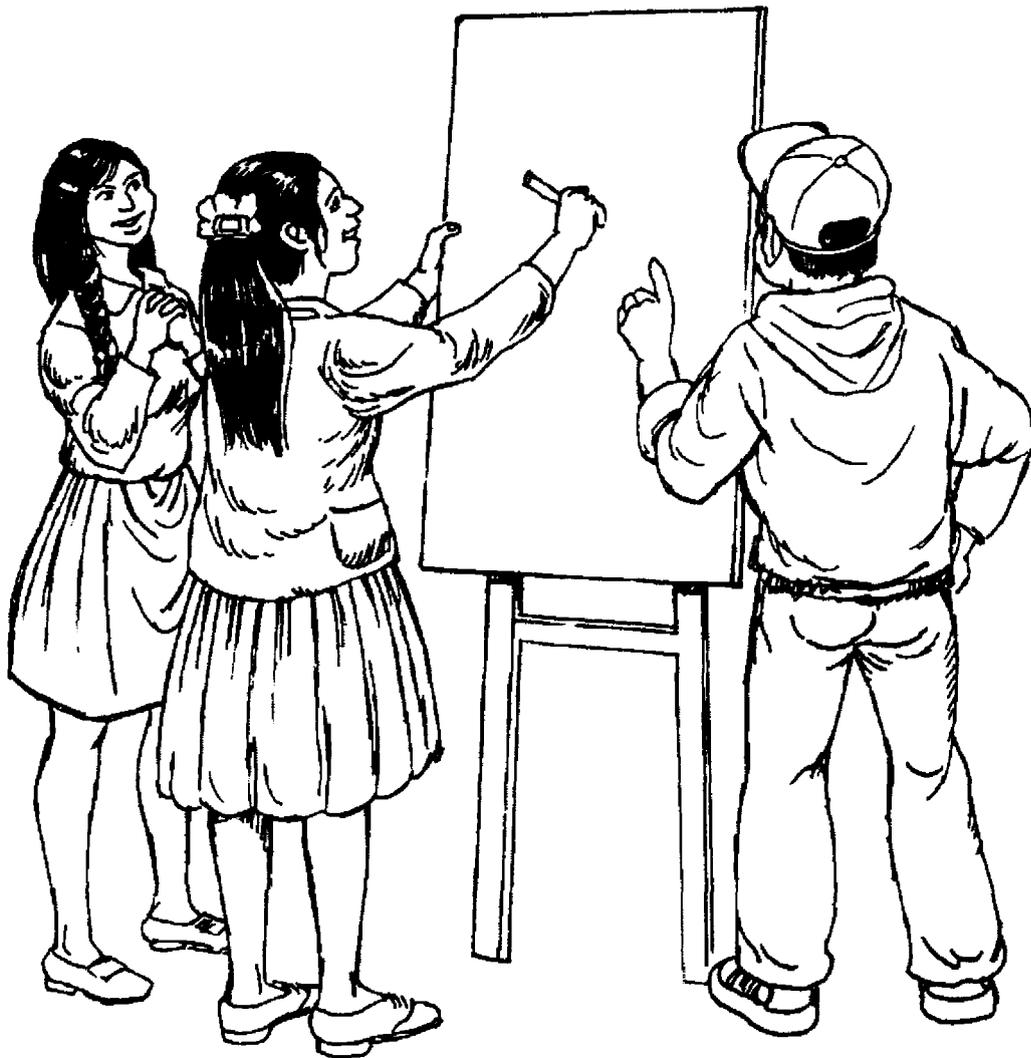
Para que varones y mujeres tengamos relaciones de pareja en las que nos sintamos bien, es importante que sepamos y comprendamos lo que le gustaría a la otra persona y lo que le desagrada. Y también que seamos capaces de decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Así seremos más capaces de



Formamos 2 grupos

Grupo MUJERES

Grupo VARONES



Cada grupo conversará sobre cómo le gustaría ser tratado por su pareja, así como sobre lo que le gustaría que hiciese su pareja.

No nos gustaría que nuestra pareja fuera así:

Nos gustaría mucho que nuestra pareja nos tratara así:

Las y los jóvenes conversan en los grupos.

Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.



Preguntamos a las mujeres

- ◆ ¿Qué opinan de lo que les gusta a los varones?

Preguntamos a los varones

- ◆ ¿Qué opinan de lo que les gusta a las mujeres?



Terminamos diciendo

SUMANDO CONOCIMIENTOS

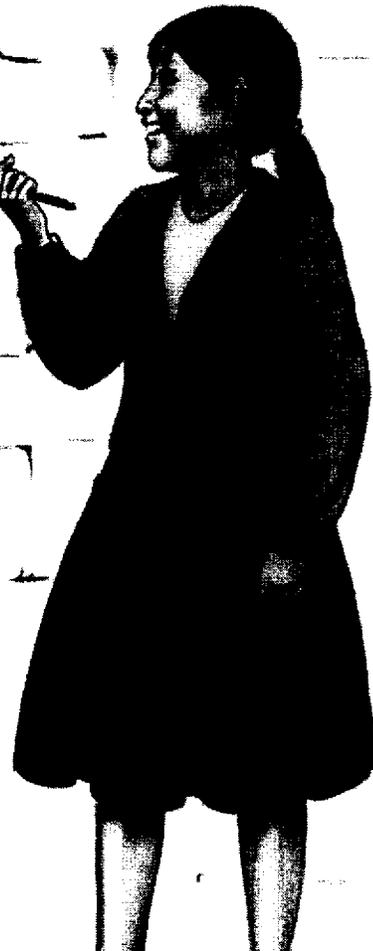


Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
evitar la violencia contra la
mujer.



Recordamos a las jóvenes
y los jóvenes

- ★ Algunas de las cosas que pensaban desde antes.
- ★ Otras ideas aprendidas en esta reunión.



MEDIR

LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a mejorar nuestra relación con otra persona del sexo opuesto haciendo que haya más confianza entre los dos?

Contamos en silencio las manos levantadas



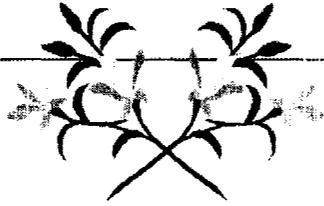
DESPEDIDA



Ahora nos vamos
a aplaudir, por lo
bien que hemos
trabajado mujeres
y varones el día
de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas
y cumplir con nuestros compromisos.





Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Dos hojas cada una con cuatro dibujos:
 - Una joven encerrada en su casa (por su pareja).
 - Una joven insulta a un joven.
 - Un joven se burla de una joven.
 - Un joven está tratando de obligar a una joven a tener relaciones sexuales.
 - Un joven está golpeando a una joven.
 - Una joven grita a un joven.
 - Un joven es indiferente y no hace caso a lo que le dice una joven.
 - Un joven hace que una joven recoja un objeto roto mientras él la regaña diciéndoles que no es capaz de hacer nada bien.
- Tres plumones gruesos.
- Cinco papelógrafos, por si las y los jóvenes desean escribir lo que conversan en los grupos.

QUERER BIEN

ES:



NUNCA

MALTRATAR

Reunión

8

Reconociendo nuestros derechos sexuales reproductivos





Para sentirnos con más alegría, vamos a comenzar nuestra reunión haciendo un juego.



Juego "PIRWALLA PIRWA"



- Enseñamos a cantar "pirwalla pirwa", cuya letra dice así:

"Empecemos comencemos, pirwalla pirwa,
empecemos comencemos, pirwalla pirwa, en
esta pampa redonda, pirwalla pirwa, en esta
pampa redonda, pirwalla pirwa.
Todos saltando, pirwalla pirwa.
El que no hace, paga la multa."

- La canción se canta y baila en ronda.
- El juego consiste en variar las indicaciones. Por ejemplo: todos zapateando; todos aplaudiendo; dándose un abrazo; todos sentados; o cualquier

AVANCE

EN LOS COMPROMISOS



- ◆ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre la violencia de género?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◆ ¿Quiénes hicimos algo para mejorar nuestra relación con una persona del sexo opuesto, haciendo que haya más confianza entre los dos?
- ◆ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◆ ¿Qué apoyos hemos recibido?

QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, las y los jóvenes esperamos lograr:

- ✓ Reconocer nuestros derechos sexuales y reproductivos.
- ✓ Conocer qué pueden hacer las y los jóvenes para defender sus derechos sexuales y reproductivos.

Vamos a reconocer nuestros derechos sexuales y reproductivos.



Preguntamos

- ◆ ¿Qué es un deber?
- ◆ ¿Qué es un derecho?



Las y los jóvenes dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

✓ Un deber es una obligación o responsabilidad que una persona decide tomar. Y, también, por pertenecer a una comunidad. a

Éstos son ejemplos de algunos deberes:

- ◆ Si una persona acepta que la apoyen en su chacra (ayni), tiene el deber de hacer lo mismo para la otra persona.
- ◆ Si una persona se decide pedir dinero prestado, tiene el deber de devolver lo que le dieron.



- ◆ Si una persona sale elegida para un cargo y lo acepta, tiene el deber de cumplir con las responsabilidades de ese cargo.

✓ Un derecho es algo que una persona, hombre o mujer, tiene desde que nace. Es un beneficio que nos pertenece y que podemos usar cuando queremos. A los derechos de las personas se les llaman derechos humanos. A ninguna persona se le puede quitar, ni borrar, ni arrancar sus derechos. Siempre tendremos derechos.

Éstos son ejemplos de algunos derechos:



© Todos tenemos derecho a decir nuestras opiniones.

- © Todos tenemos derecho a la vida.
- © Todos tenemos derecho a tener un nombre.
- © Todos tenemos derecho a que nos respeten. Esto es, nunca nos deben tratar mal ni despreciarnos por nuestro sexo, por el lugar donde nacimos, por el color de nuestra piel, por la forma en que hablamos, por nuestras costumbres.

Pero no basta con saber que tenemos derechos.



Decimos

Vamos a trabajar en seis grupos. Cada grupo va a conversar sobre lo que le ocurre con una pareja.



Formamos 6 grupos

Grupo DELIA - ALONSO

Grupo ELSA - DINO

Grupo ROSA - FEDERICO

Grupo CARMEN - DAVID

Grupo HILDA - ALBERTO

Grupo OLGA - MIGUEL



Decimos



Para el Grupo DELIA - ALONSO, ésta es la historia:

Delia es una joven que tiene la oportunidad de asistir a unas reuniones en las que se hablará de cómo es el cuerpo de la mujer y se aprenderá a cuidarlo mejor. Alonso, el muchacho que es su enamorado, no quiere que ella vaya y le dice que ya no vale que aprenda, porque ella apenas fue un año al colegio. Pero Delia piensa buscar la forma de ir, de todas maneras.



Para el Grupo ELSA - DINO, ésta es la historia:

Elsa es una joven que tiene como pareja a Dino, un muchacho como ella. Hace unos meses que ellos tienen relaciones sexuales a escondidas, pero Dino es un hombre "mujeriego", pues también se acuesta con otras mujeres. Dino no deja que Elsa se cuide para evitar un embarazo y él se niega a usar condón. Esto la preocupa mucho Elsa y no logra gozar cuando están juntos, pero se ha conformado con que así sea.



Para el grupo ROSA - FEDERICO, ésta es la historia:

Rosa está estudiando su cuarto año de secundaria, es buena alumna y desea mucho seguir estudiando. Su pareja es Federico, un comerciante con primaria completa, que gana bien. Federico le ha dicho que ya es hora de empezar la familia, tener una wawa, que no necesita quemarse las pestañas en los libros si él gana suficiente. Pero Rosa le dice que es importante esperar, hasta que ella sea algo más en la vida.



Para el Grupo CARMEN - DAVID, ésta es la historia:

Carmen tiene 15 años, convive con David, de 19 años, y está embarazada. Está en el octavo mes y nota que sus manos, piernas y pies se hinchan. En uno de sus controles de embarazo le dijeron que de todas maneras ella debería dar a luz en un servicio de salud; le dieron también una receta y le indicaron que debía descansar. David, su pareja, rompe la receta y le dice que no buscará plata para la receta y que no se preocupe porque el parto es algo natural y que él mismo la va a atender, con la ayuda de su mamá; además, no pueden dejar la chacra y los animales para que vaya al centro de salud. Carmen hablará con una comadre para que la ayude a resolver este problema.



Para el Grupo HILDA - ALBERTO, ésta es la historia:

Hilda es una joven de 17 años que va a comenzar su vida de pareja con Alberto, un muchacho de su comunidad. Cuando ella le dijo que primero quería que le informaran sobre cómo podía cuidarse, porque era muy pronto para tener wawas, él se molestó mucho aunque al final aceptó que fuera al centro de salud. Allí le explican poquito y cuando pide el método que había escogido le dicen que no lo tienen. Hilda ahora ha decidido que irá a consultar en otro centro de salud, aunque queda más lejos.



Para el Grupo OLGA - MIGUEL, ésta es la historia:

Miguel, el enamorado de una jovencita que se llama Olga, llega borracho donde ella está pasteando sus animales y la empieza a abrazar y besar; él quiere tener relaciones sexuales. Olga le dice que no quiere, que le da miedo quedar embarazada. Miguel,



Luego, decimos

Hay un tipo de derechos, que tenemos las mujeres y los hombres, que se llaman derechos sexuales y reproductivos; pero algunos de estos derechos son sólo de las mujeres, porque son las mujeres las que tienen los embarazos y partos.

Muchas veces no se respetan los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. Por eso, vamos a reconocer cada derecho sexual y reproductivo viendo lo que está sucediendo con Delia, Elsa, Rosa, Carmen, Hilda y Olga.

© Las mujeres, y los hombres también, tienen derecho a conocer, querer y cuidar su cuerpo.

El Grupo DELIA - ALONSO nos explicará cómo el enamorado intenta faltar a ese derecho de Delia, y lo que hace ella.



Luego que hablen las y los jóvenes de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:

Alonso, el enamorado, intenta faltar a ese derecho de Delia

- © Las mujeres, y también los hombres, tienen derecho a disfrutar de las relaciones sexuales sin tener miedo a que les contagien alguna enfermedad o, en el caso de las mujeres, sin temor a quedar embarazadas.



El Grupo ELSA - DINO nos explicará cómo él no respeta ese derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las y los jóvenes de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:

La pareja de Elsa no le está respetando ese derecho. Y Elsa tampoco está tratando de hacerlo valer, porque se conforma con lo que Dino quiere, aunque ella no lo desee.



- © Las mujeres tienen derecho a decidir cuántos y cuándo tener los hijos. Éste sí es un derecho de las mujeres porque el embarazo y el parto ocurren en su cuerpo.

Pero lo que generalmente pasa es que la mujer y el hombre conversan y se ponen de acuerdo sobre el número de hijos que desean y sobre el mejor momento para tenerlos. El derecho de la mujer se debe aplicar en el caso en que sea imposible llegar a un acuerdo con su pareja.

El Grupo ROSA - FEDERICO nos explicará cómo su pareja intenta faltar a ese derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las y los jóvenes de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:

Rosa hace bien pensando en que si su pareja insiste ella se pondrá fuerte y no tendrá un embarazo, porque para ella no es un buen momento. Rosa está haciendo valer su derecho.



© Las mujeres tienen derecho a tener un embarazo y parto saludables, esto es, a que se den en las mejores condiciones.

El Grupo CARMEN - DAVID nos explicará cómo el conviviente intenta faltar a ese derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las y los jóvenes de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:



- © Las mujeres, y los hombres también, tienen derecho a estar informados y a disponer de métodos anticonceptivos.

El Grupo HILDA - ALBERTO nos explicará cómo su pareja intenta faltar a ese derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las y los jóvenes de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:

Aunque al principio Alberto estuvo molesto, al final la pareja de Hilda reconoció el derecho de ella a ir al centro de salud para que le informasen y le dieran el método que ella escogiese. Pero al no ir Alberto al servicio de salud, no hizo valer su derecho como varón a recibir información sobre métodos anticonceptivos. Ahora, en esta historia el servicio de salud no respetó el derecho de Hilda, porque le dio poca información y porque no tenían el método que ella pidió. Pero Hilda está decidida a hacer valer su derecho y consultará en otro servicio de salud. Ojalá que para

- © Las mujeres, y los hombres también, tienen derecho a tener relaciones sexuales sólo cuando lo deseen.



El Grupo OLGA - MIGUEL nos explicará cómo el enamorado intenta faltar a ese derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente:

En el caso de Olga, su enamorado está faltando a este derecho; y además está faltando a otro derecho del que hemos hablado antes, esto es, el derecho a vivir sin violencia; nadie debe maltratarnos en ninguna forma. Lo que ocurre con Olga es que ella no está haciendo nada para



Decimos

(Mostramos el Afiche de Derechos Sexuales y Reproductivos)

Mirando estos dibujos podemos recordar los derechos sexuales y reproductivos.

Señalamos cada uno de los dibujos y decimos el derecho que le corresponde.



Terminamos diciendo

PASO 2

Vamos a conocer qué pueden hacer las y los jóvenes para defender sus derechos sexuales y reproductivos.



Decimos

Ahora, trabajando en grupos, vamos a conversar sobre qué pueden hacer las jóvenes y los jóvenes para defender sus derechos sexuales y reproductivos.



Formamos 6 grupos

Grupo 1 MUJERES

Grupo 2 VARONES

Grupo 3 MUJERES

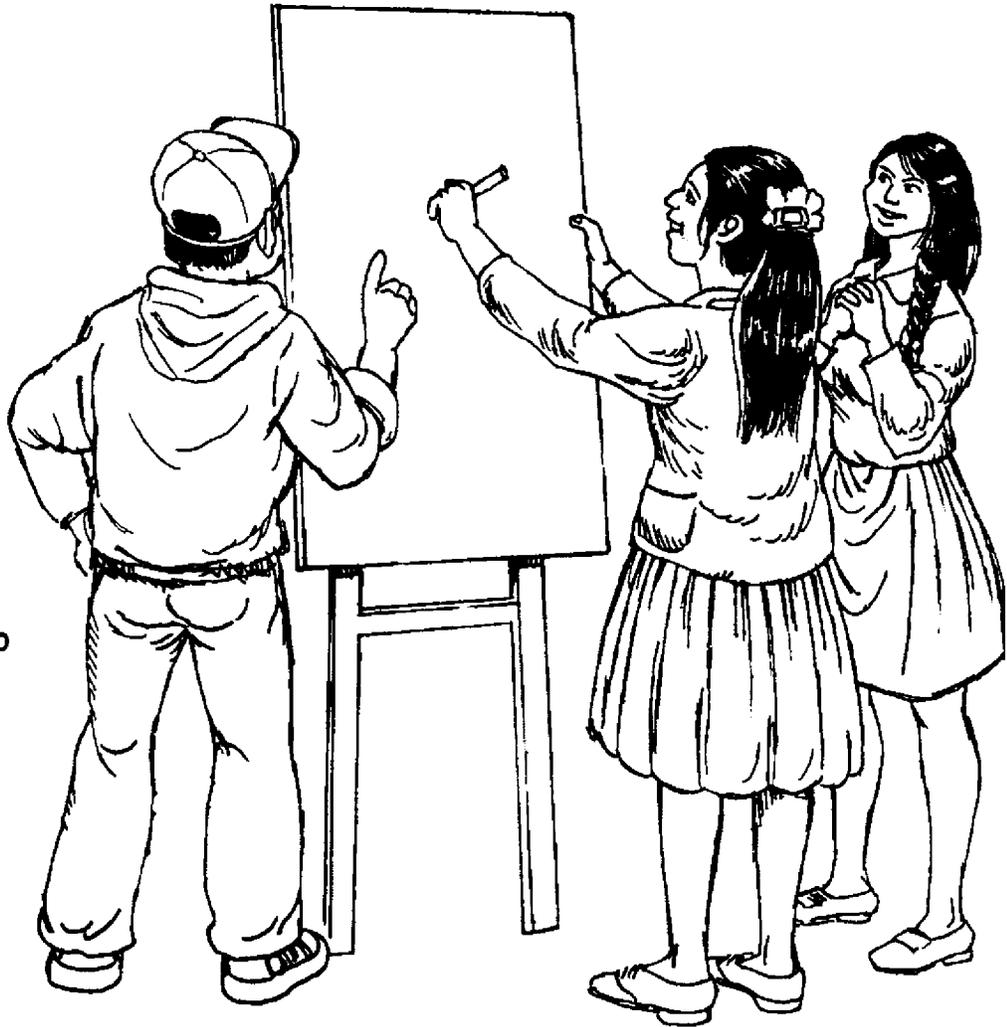
Grupo 4 VARONES

Grupo 4 MUJERES

Grupo 5 VARONES

Con anticipación debemos haber escrito en cada papelón una de

Cada grupo anotará en un papelógrafo lo que decidan, luego una delegada o delegado leerá lo que han escrito.



Recogiendo las opiniones de las y los jóvenes,
decimos

Para que los jóvenes, mujeres y varones, podamos defender mejor nuestros derechos sexuales y reproductivos, debemos tratar de estar preparados conociendo como funciona nuestro cuerpo. Para lograr esto podemos reunirnos para aumentar nuestros conocimientos, leyendo los materiales educativos con que cuenta la organización de mujeres de nuestra comunidad.

También podemos apoyar las actividades de la organización de mujeres, cuando ellas hacen acuerdos con los servicios de salud y/o con las

SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,
con lo que hemos aprendido
hoy, mujeres y varones
estamos más preparados para
defender nuestros derechos
sexuales y reproductivos.



MEDIR

LO APRENDIDO



Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a una amiga, amigo, hermana, hermano, o a alguna otra persona.



COMPROMISOS



Si queremos que lo que hemos aprendido forme parte de lo que hacemos y que no se quede únicamente en este grupo, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona joven de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a defender nuestros derechos sexuales y reproductivos?

Contamos en silencio las manos levantadas



RESULTADO DE NUESTRO TALLER



Decimos

Ahora vamos a responder juntos algunas preguntas, para que cuando hagamos otro taller, sea mejor que éste.

- ◆ ¿Qué es lo que nos gustó más?
- ◆ ¿Qué necesitamos repasar, para aprenderlo mejor?
- ◆ ¿Qué podríamos aprender más fácilmente, si se hiciera de otra manera?
- ◆ ¿Qué otra cosa más nos hubiera gustado aprender?
- ◆ ¿Cómo podemos mejorar nosotros, como promotores?



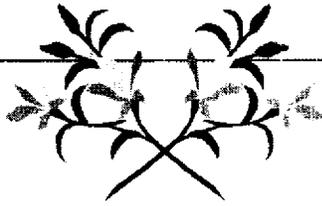
DESPEDIDA

Ahora nos vamos
a aplaudir, por lo
bien que hemos
trabajado mujeres
y varones el día
de hoy.



Nos despediremos con un abrazo, para darnos unos a otros fuerzas
y cumplir con nuestros compromisos.



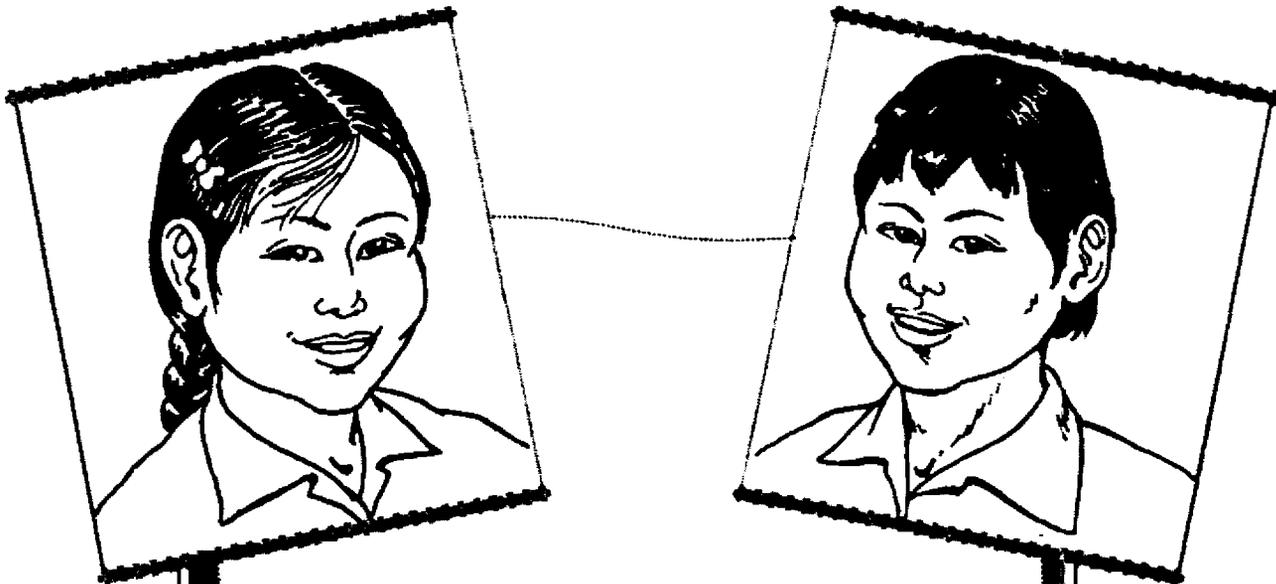


Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Afiche de Derechos Sexuales y Reproductivos.
- Seis plumones gruesos.
- Diez papelógrafos.

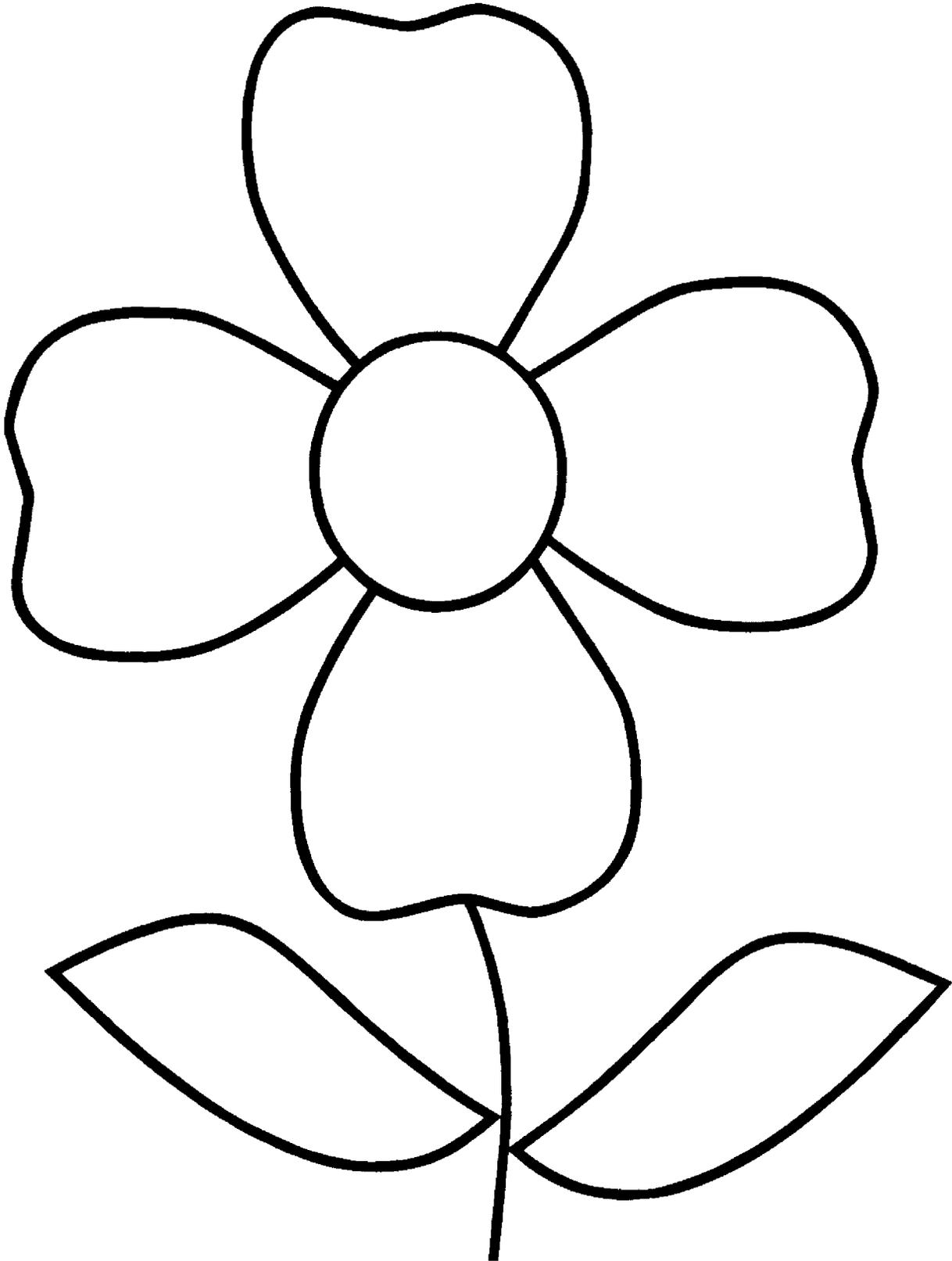


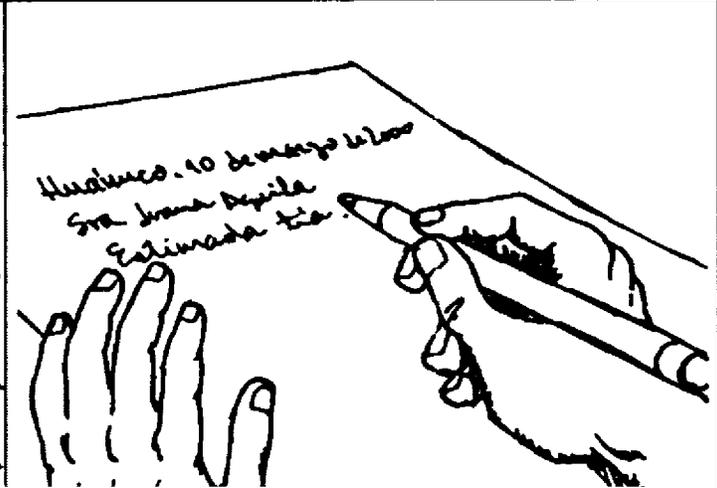
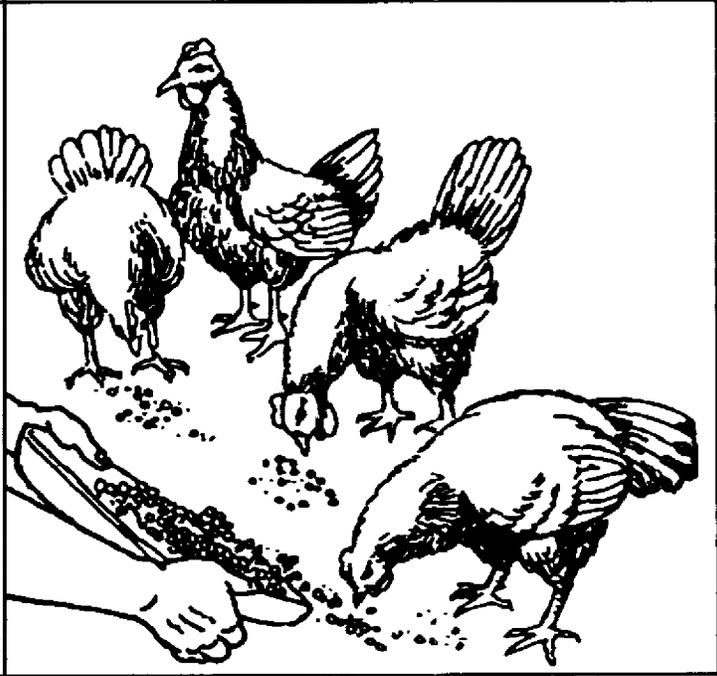
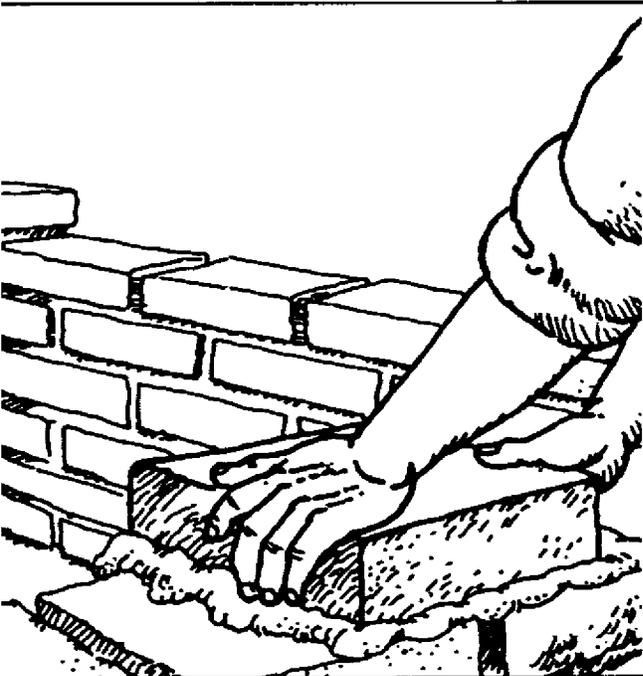
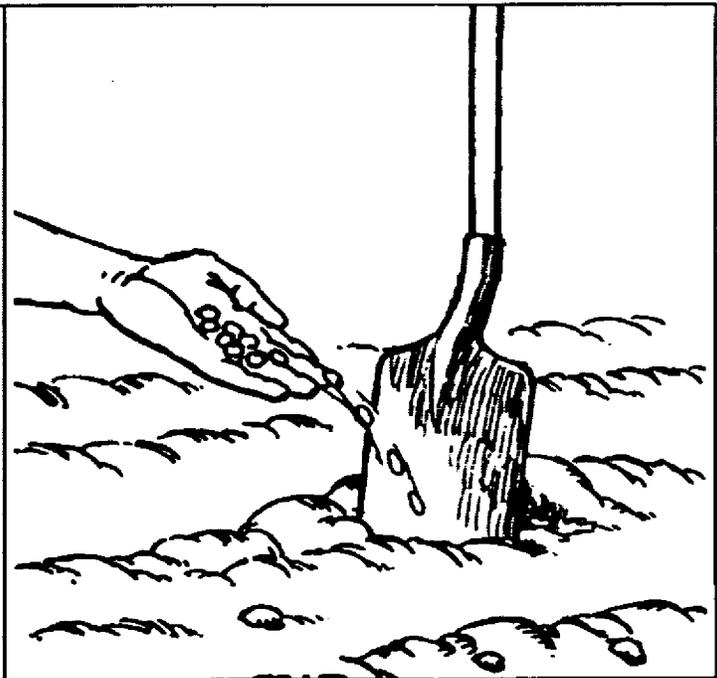
CADA UNO, MUJER O VARÓN,
PODEMOS APOYAR PARA QUE LAS NIÑAS
Y NIÑOS DE NUESTRA COMUNIDAD
RECONOZCAN QUE TAMBIÉN

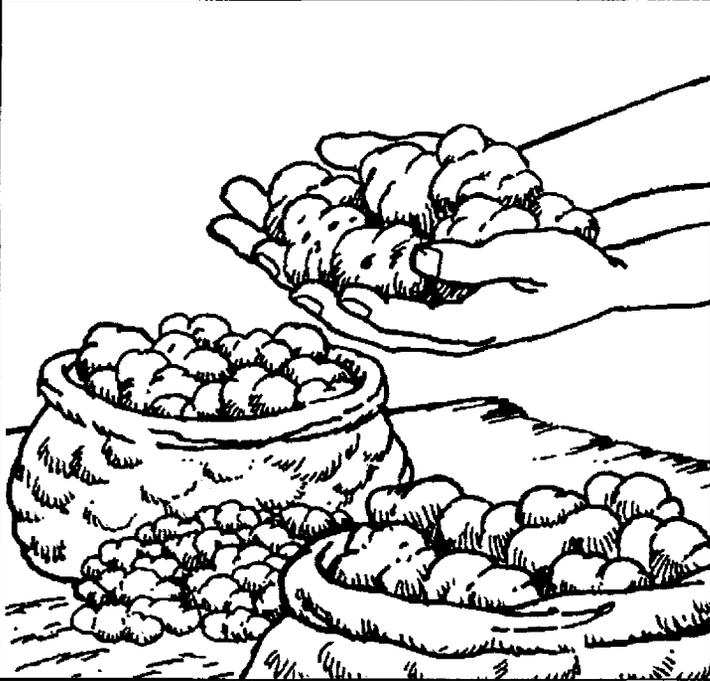
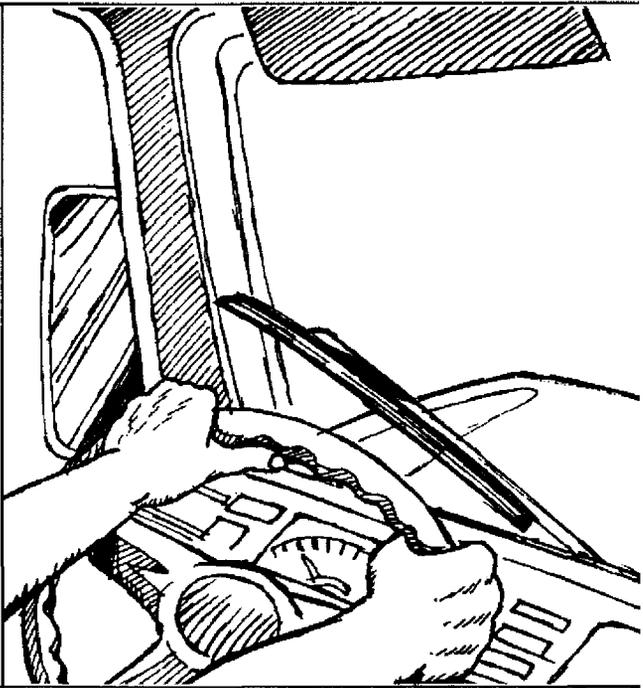
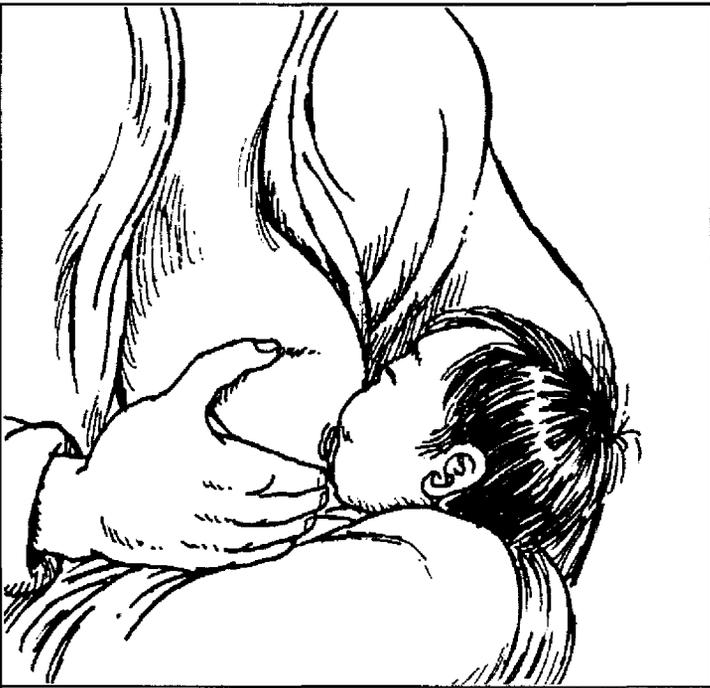


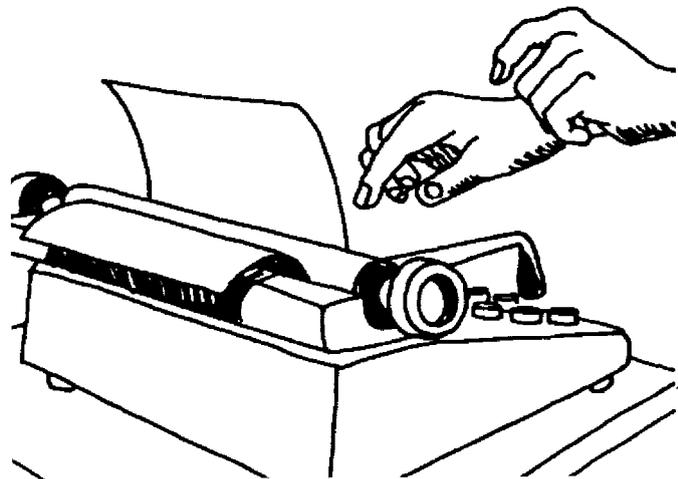
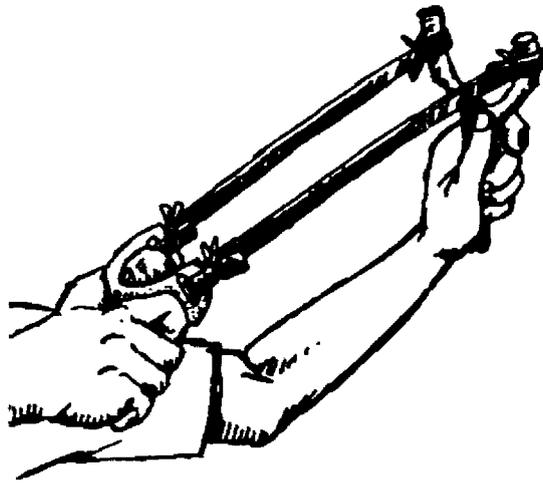
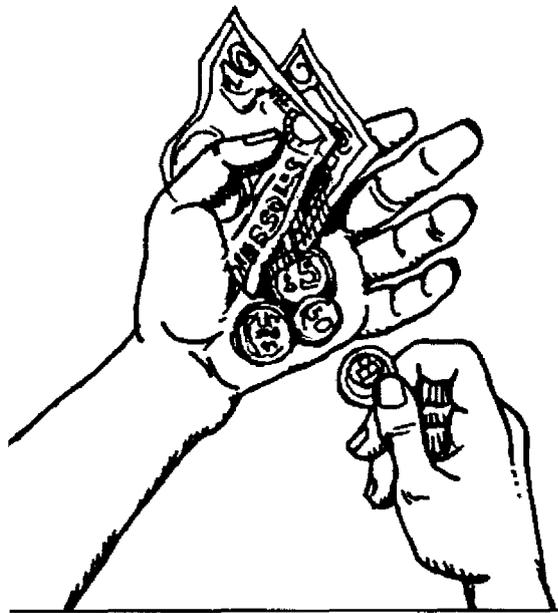
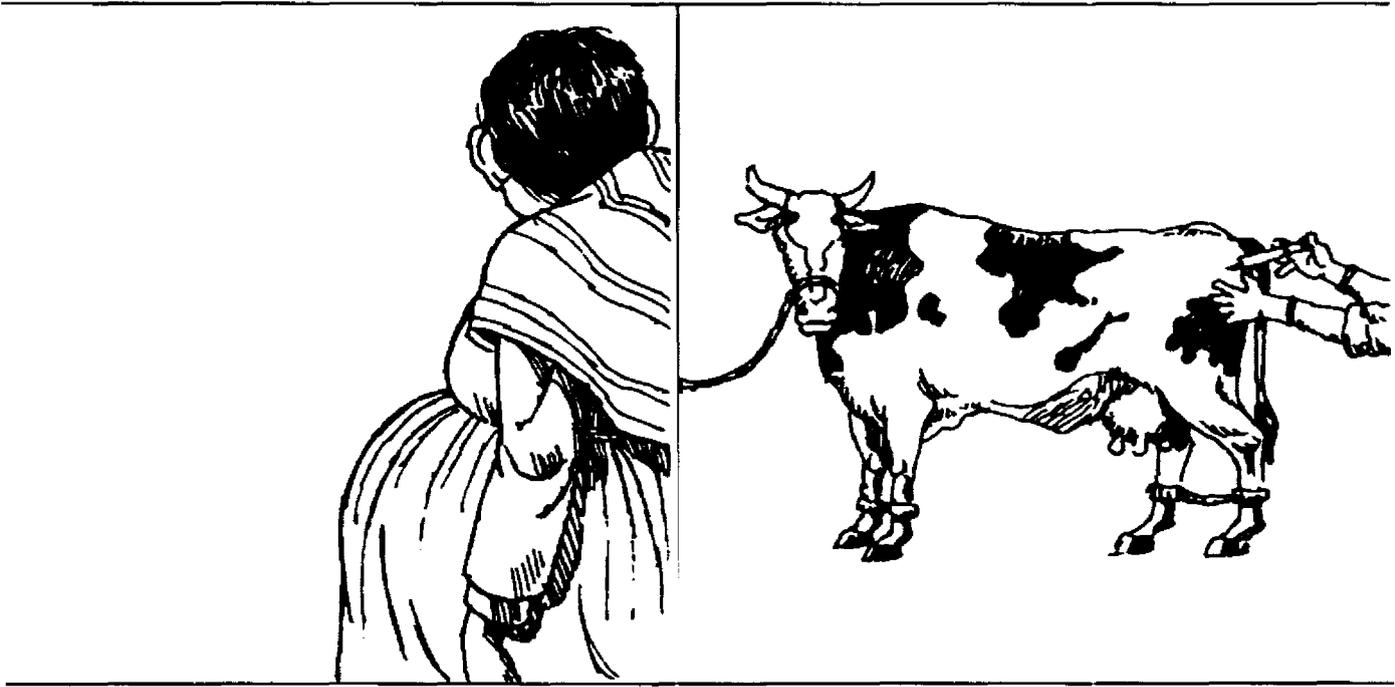
**En las siguientes páginas
están los dibujos
que se deben mostrar
al explicar
los contenidos
del Módulo
CONVERSANDO Y
APRENDIENDO SOBRE
NUESTRA VIDA.**

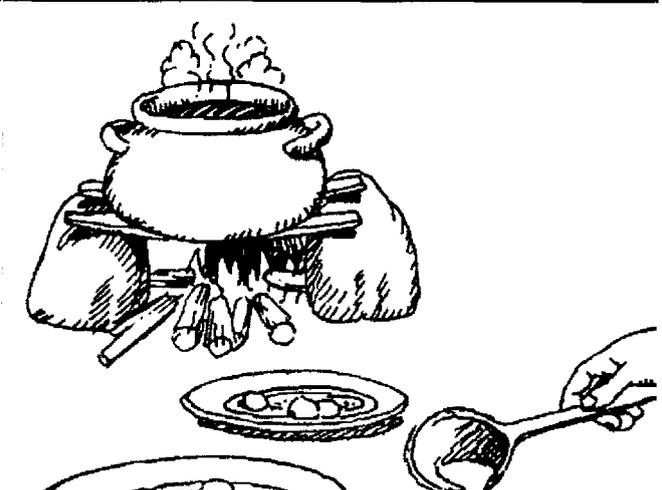
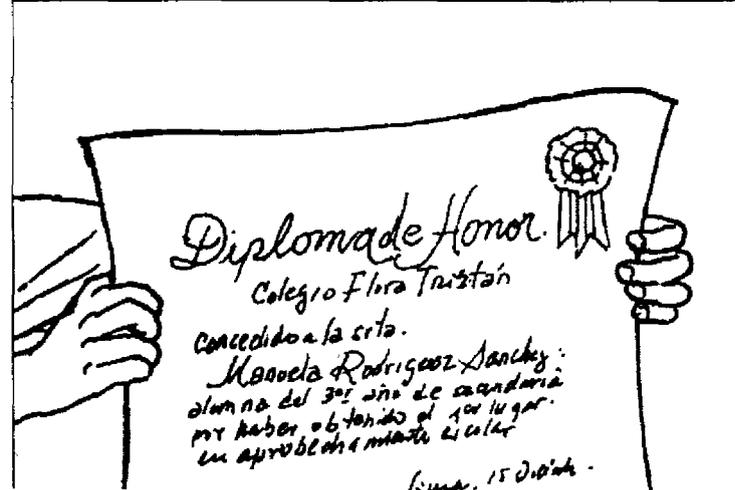
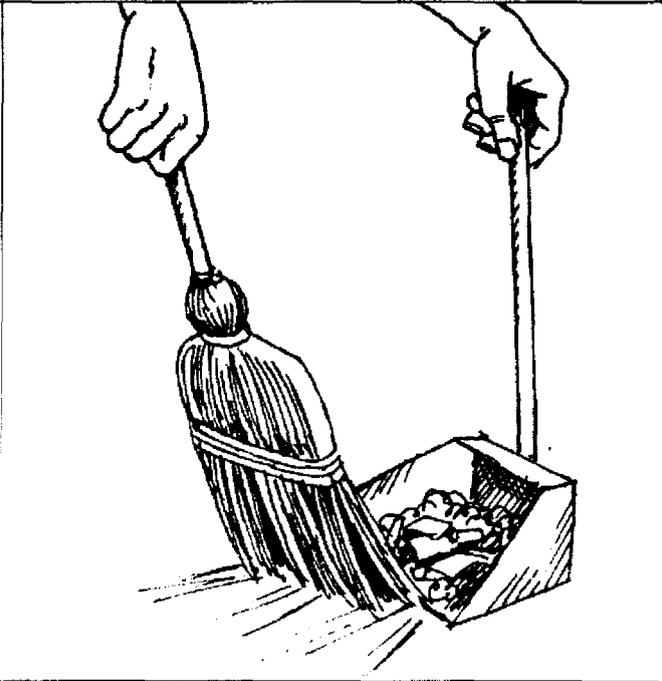
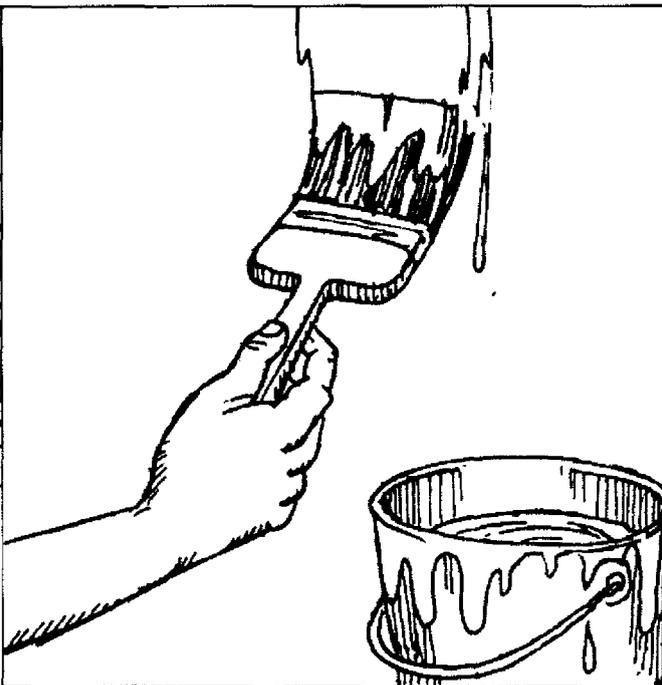
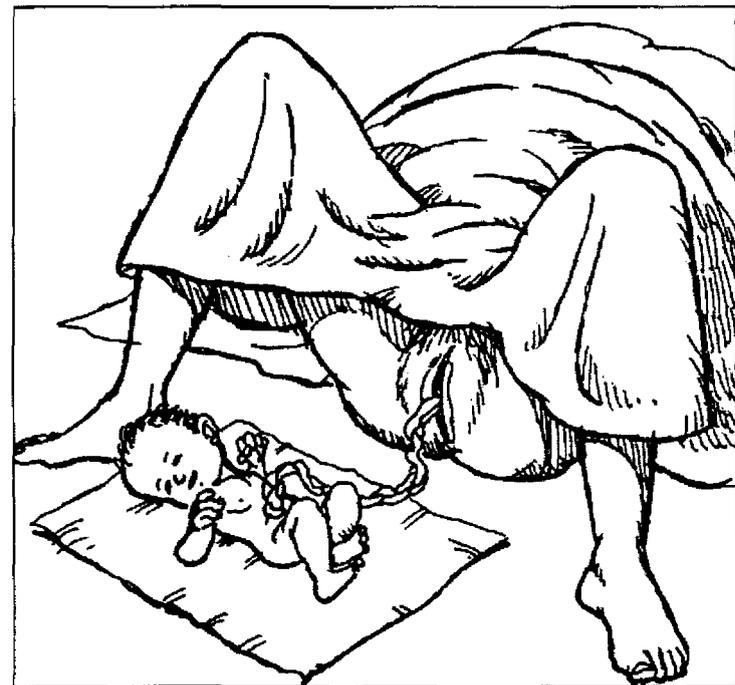
"YO SOY ASÍ"

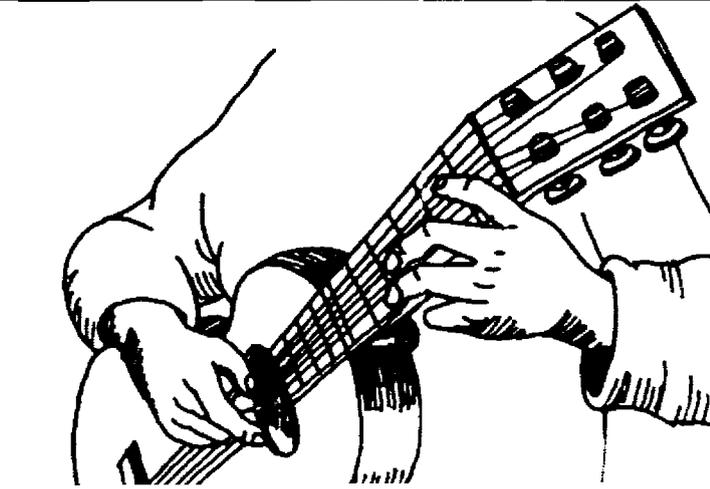
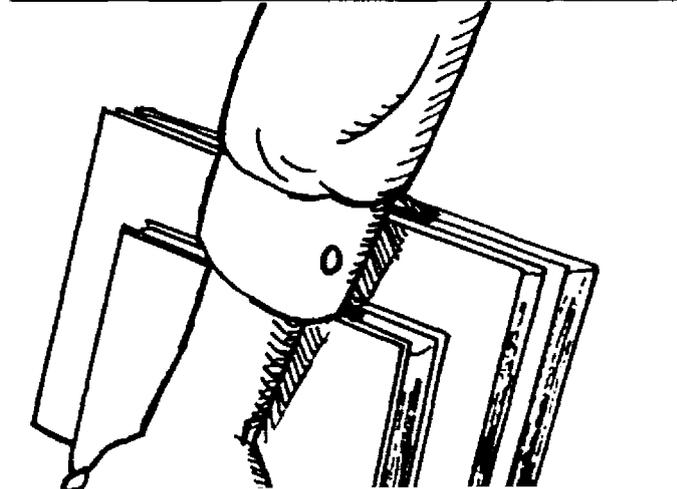
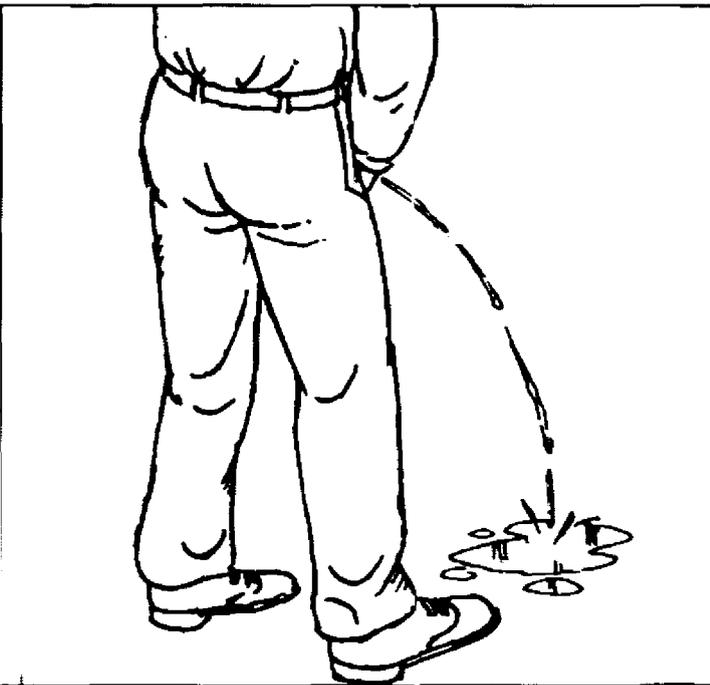


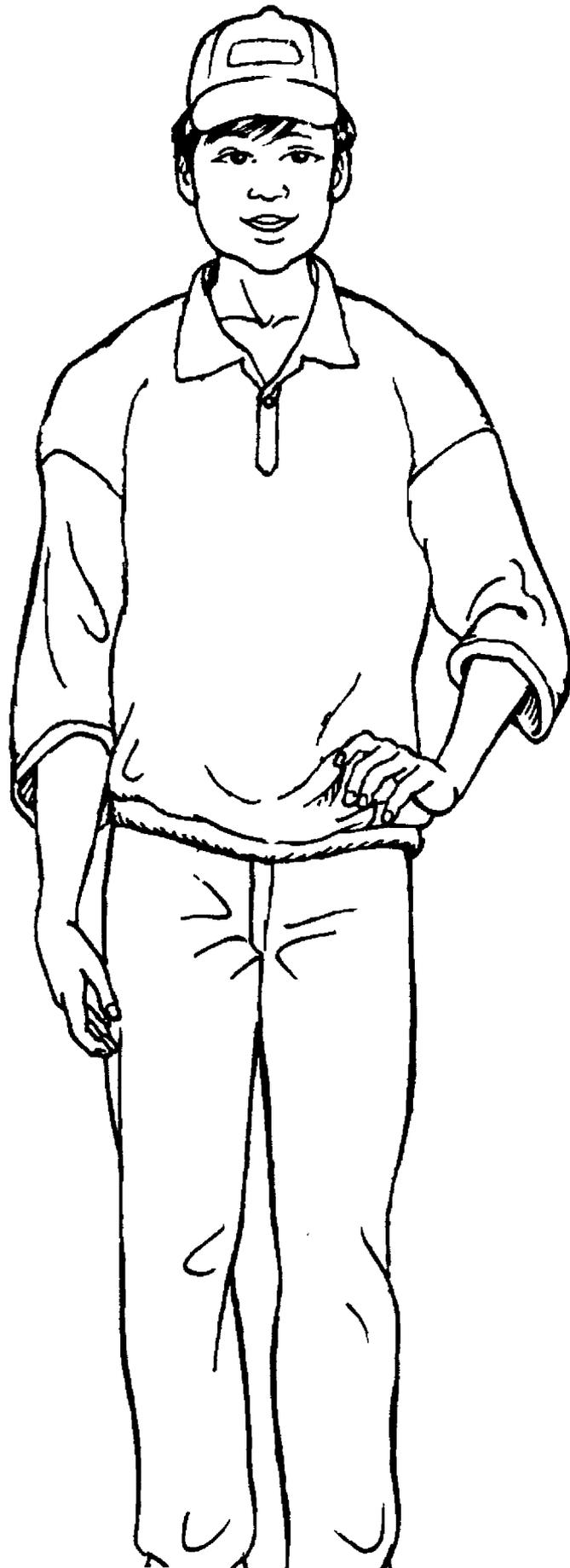




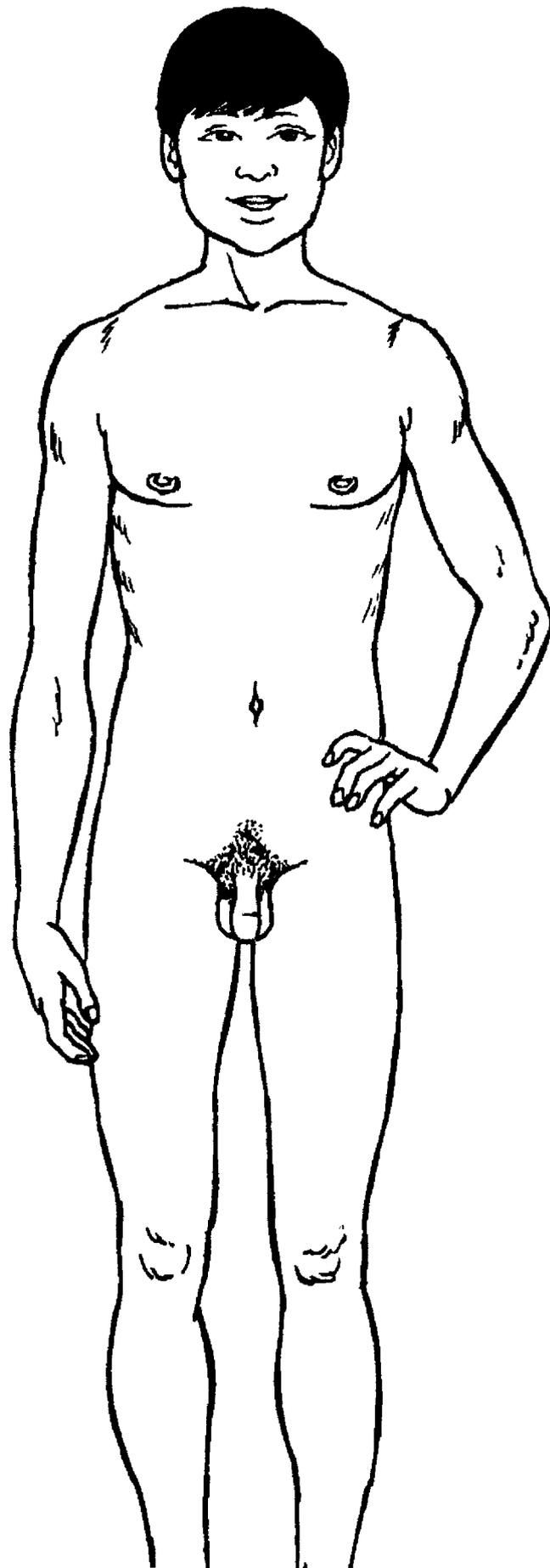


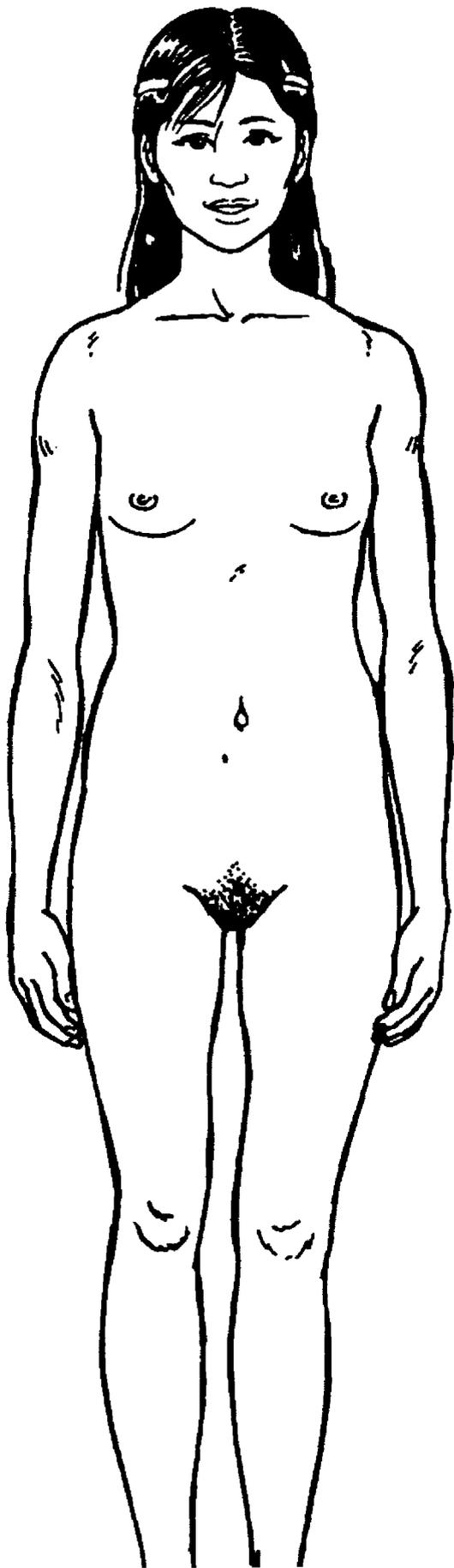


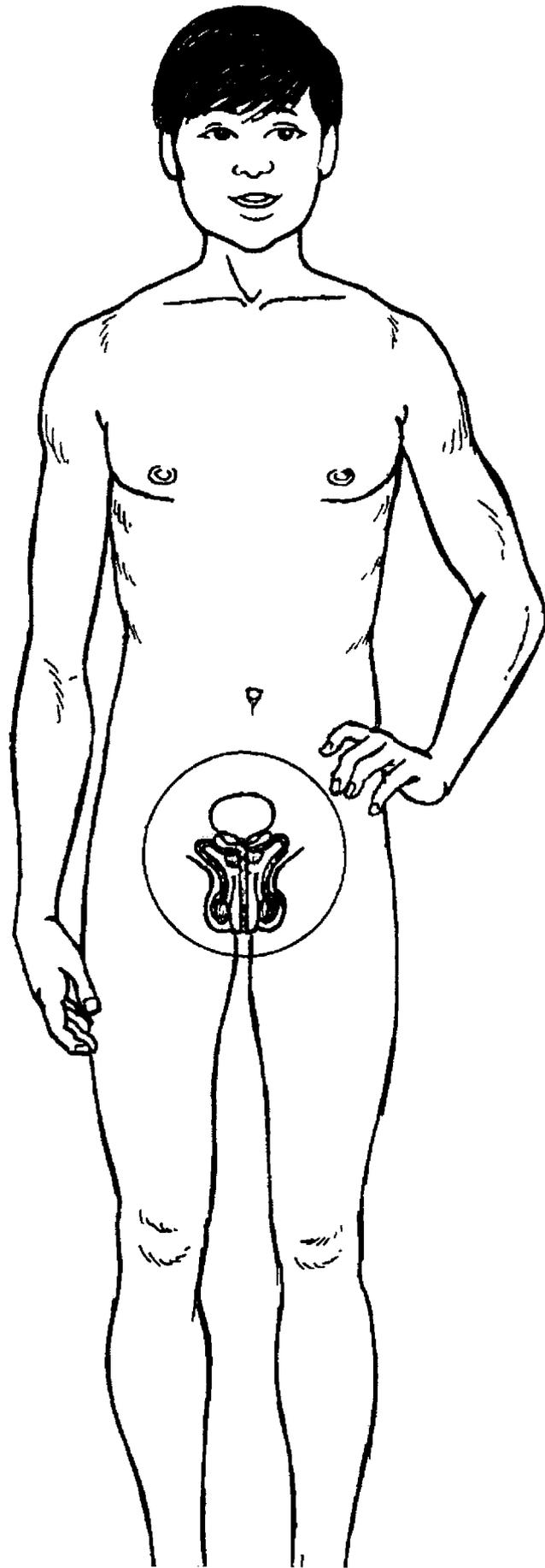


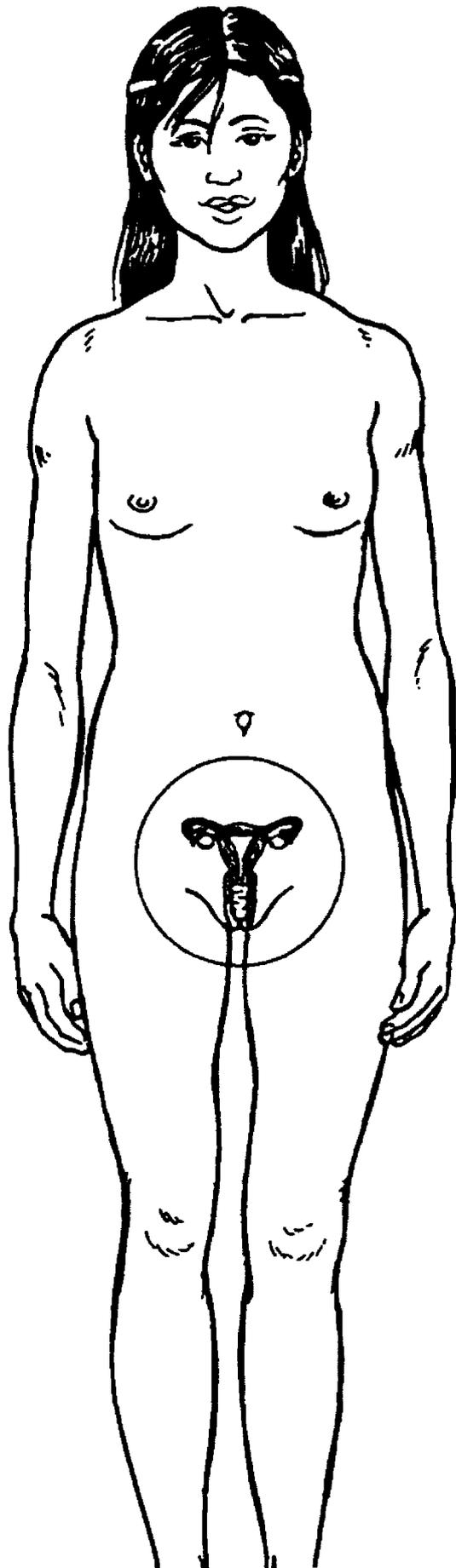


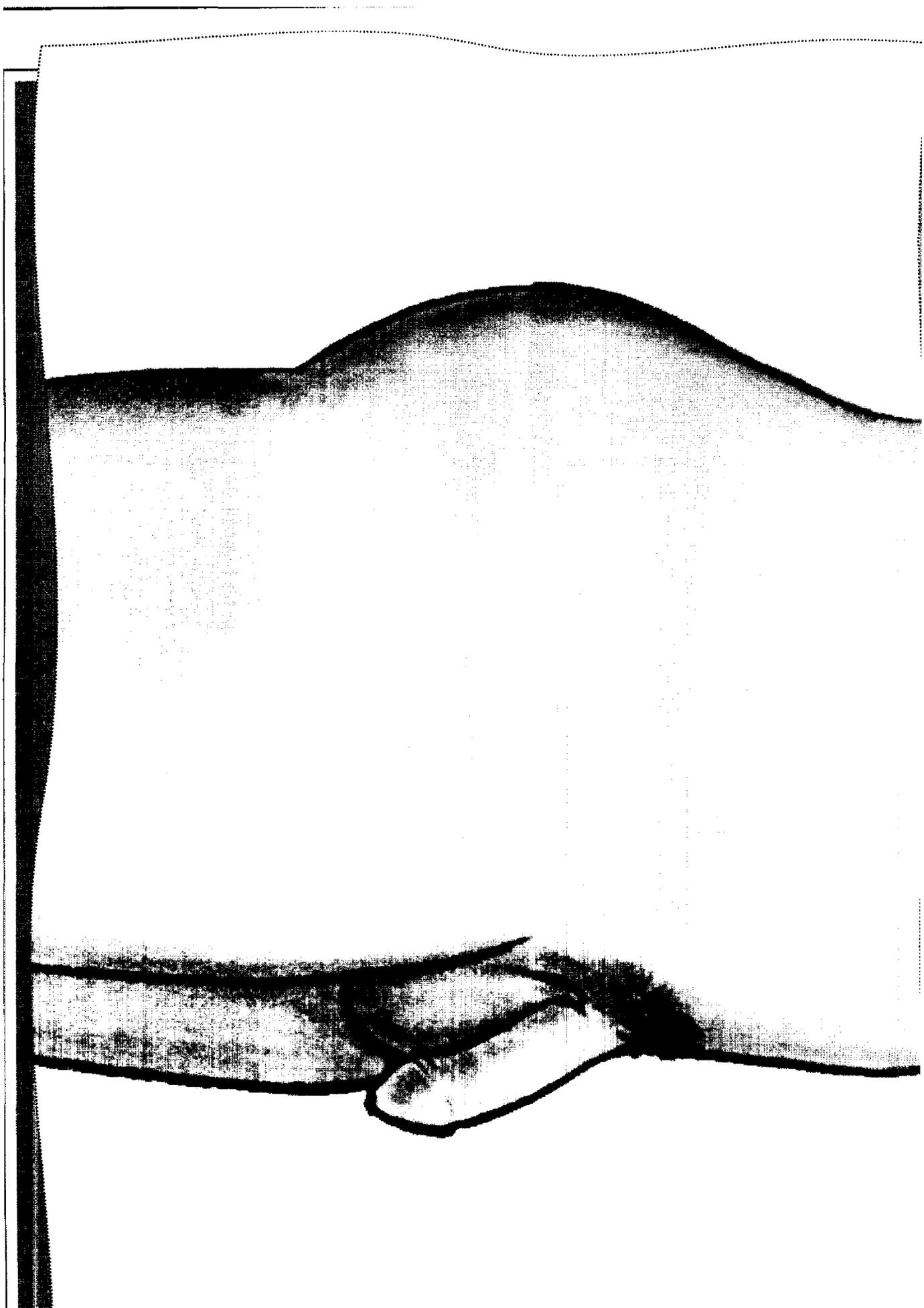


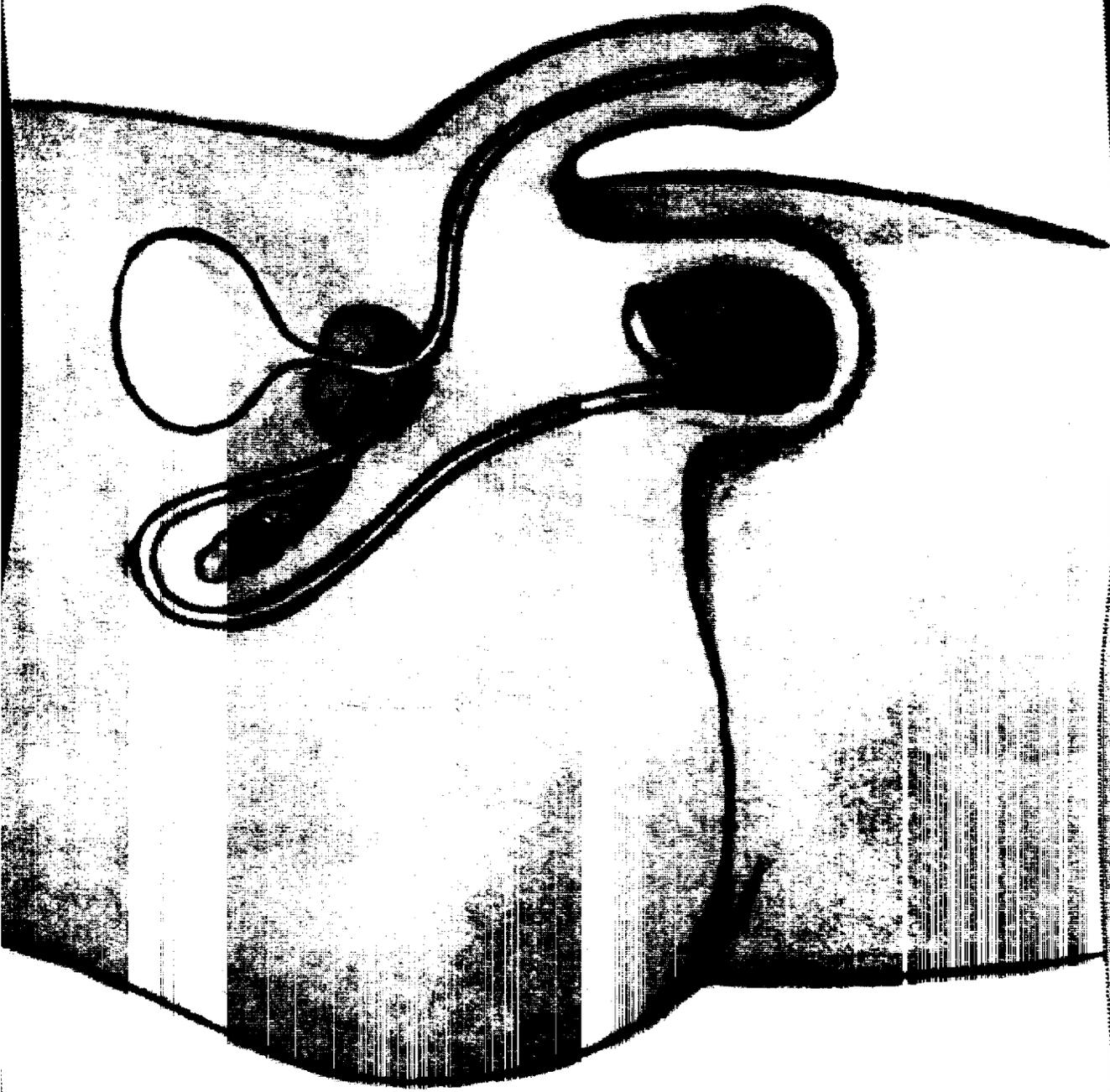


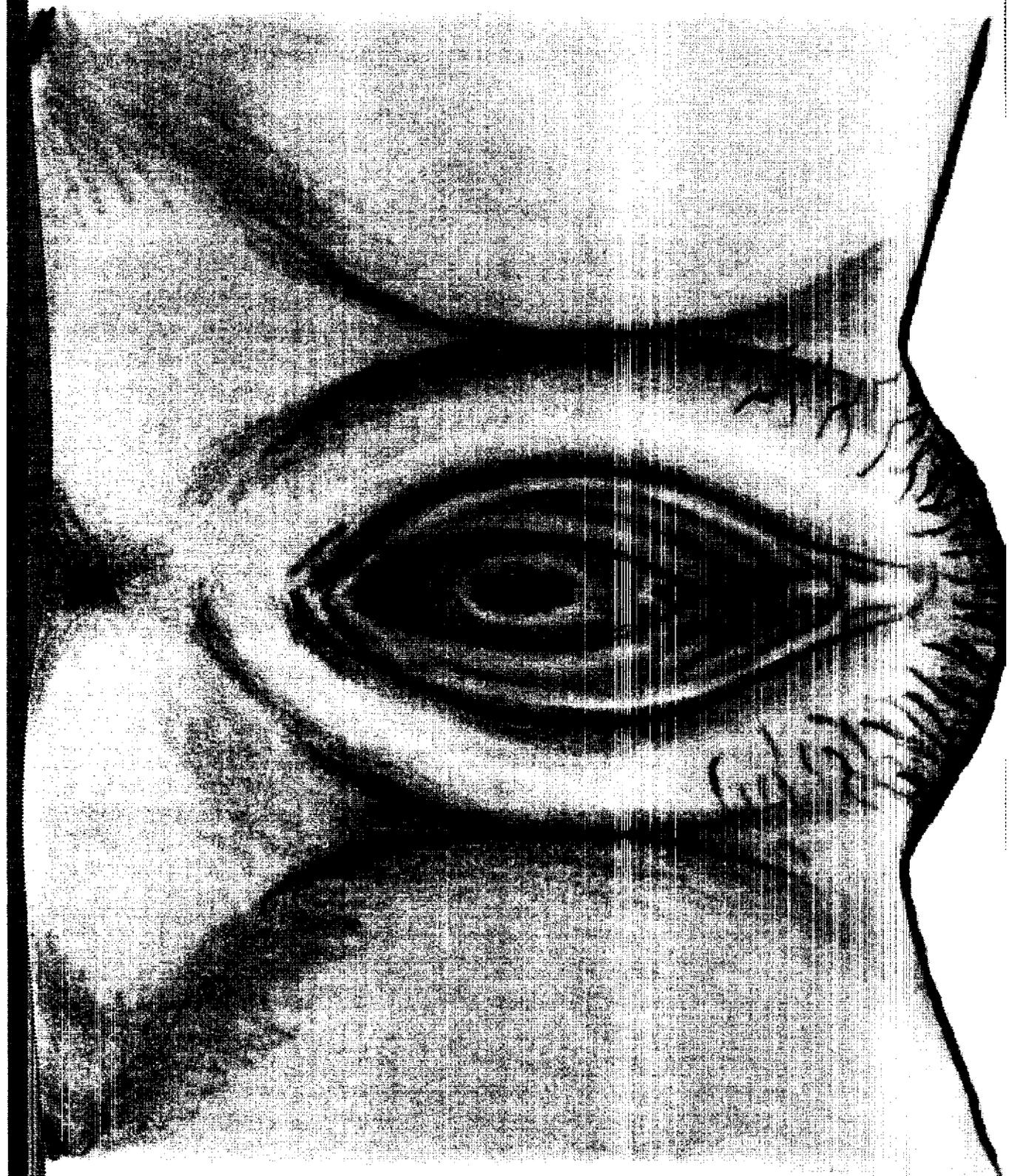


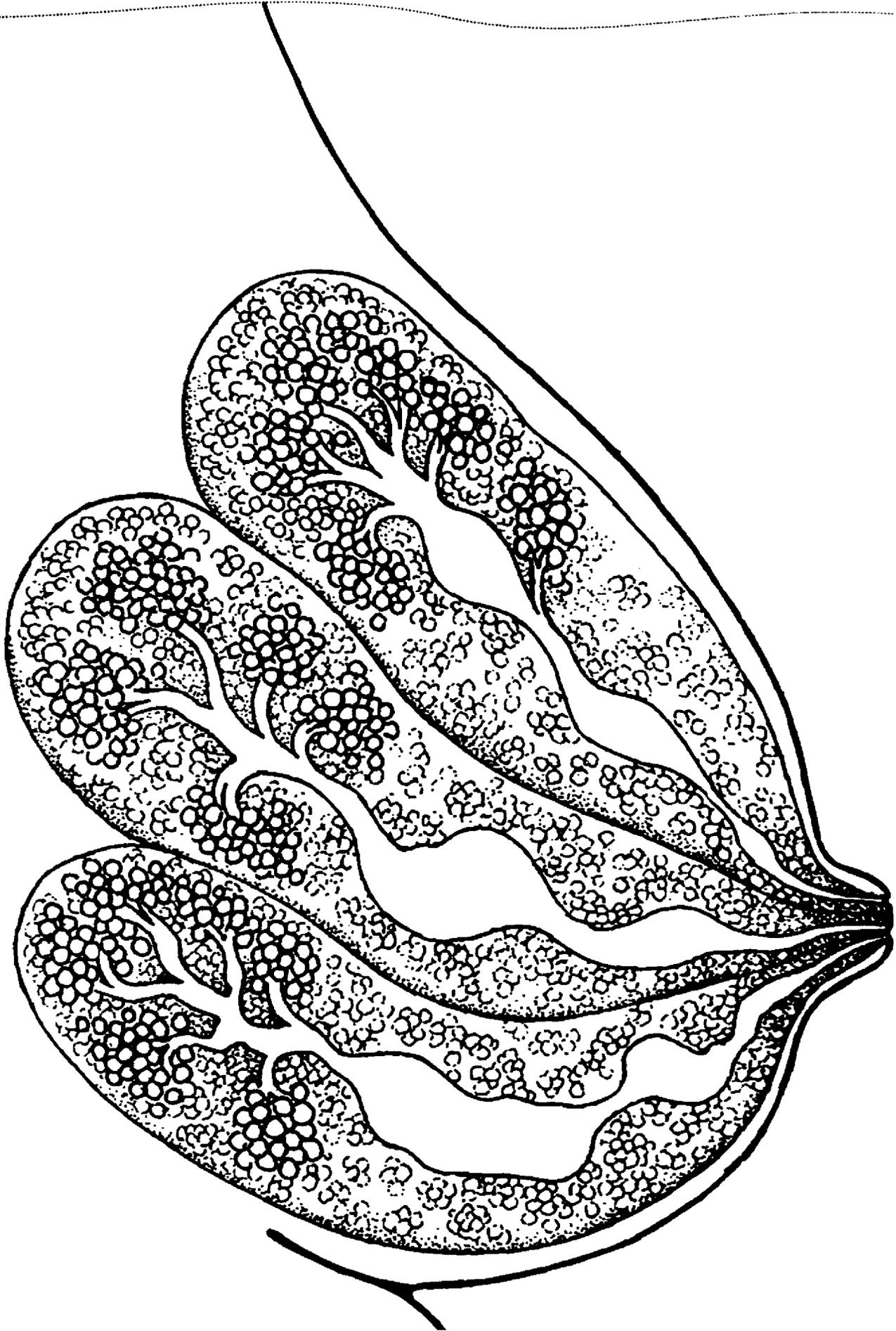


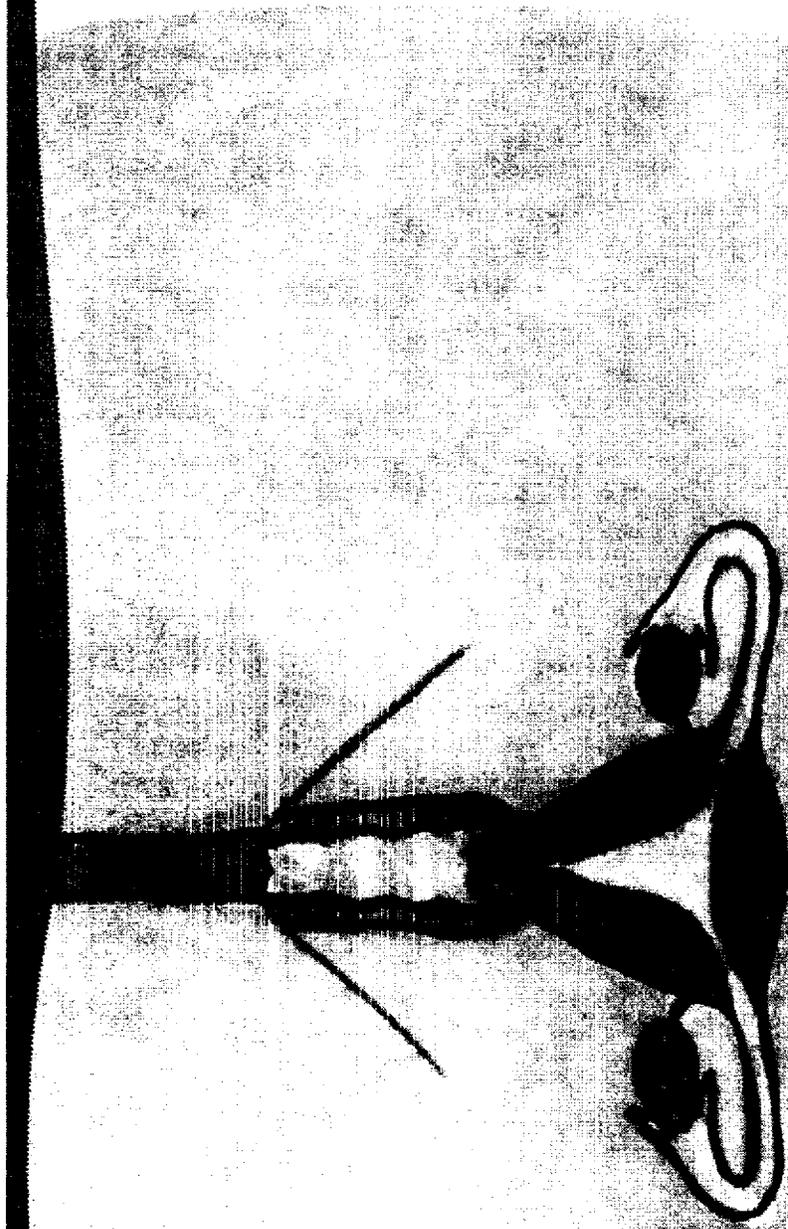




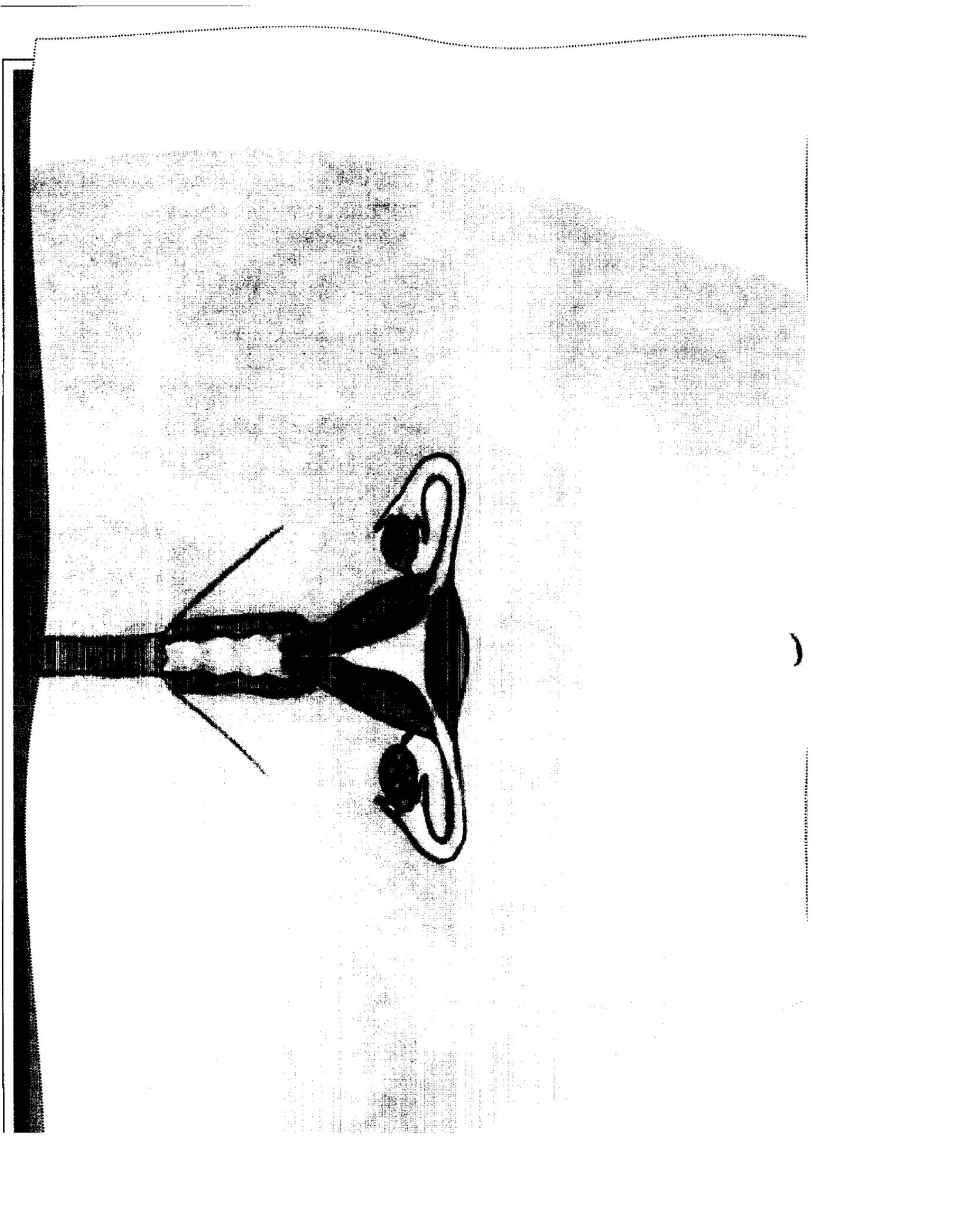


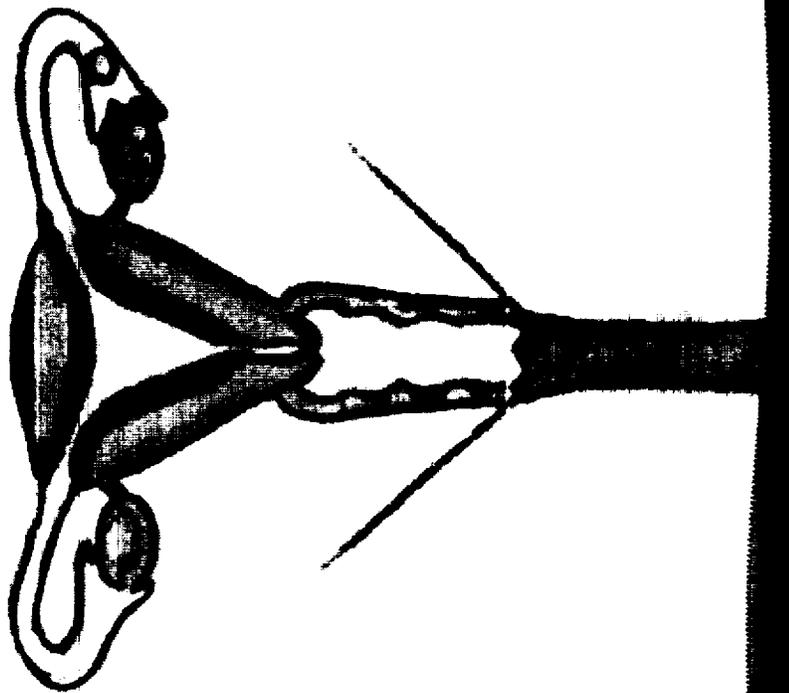


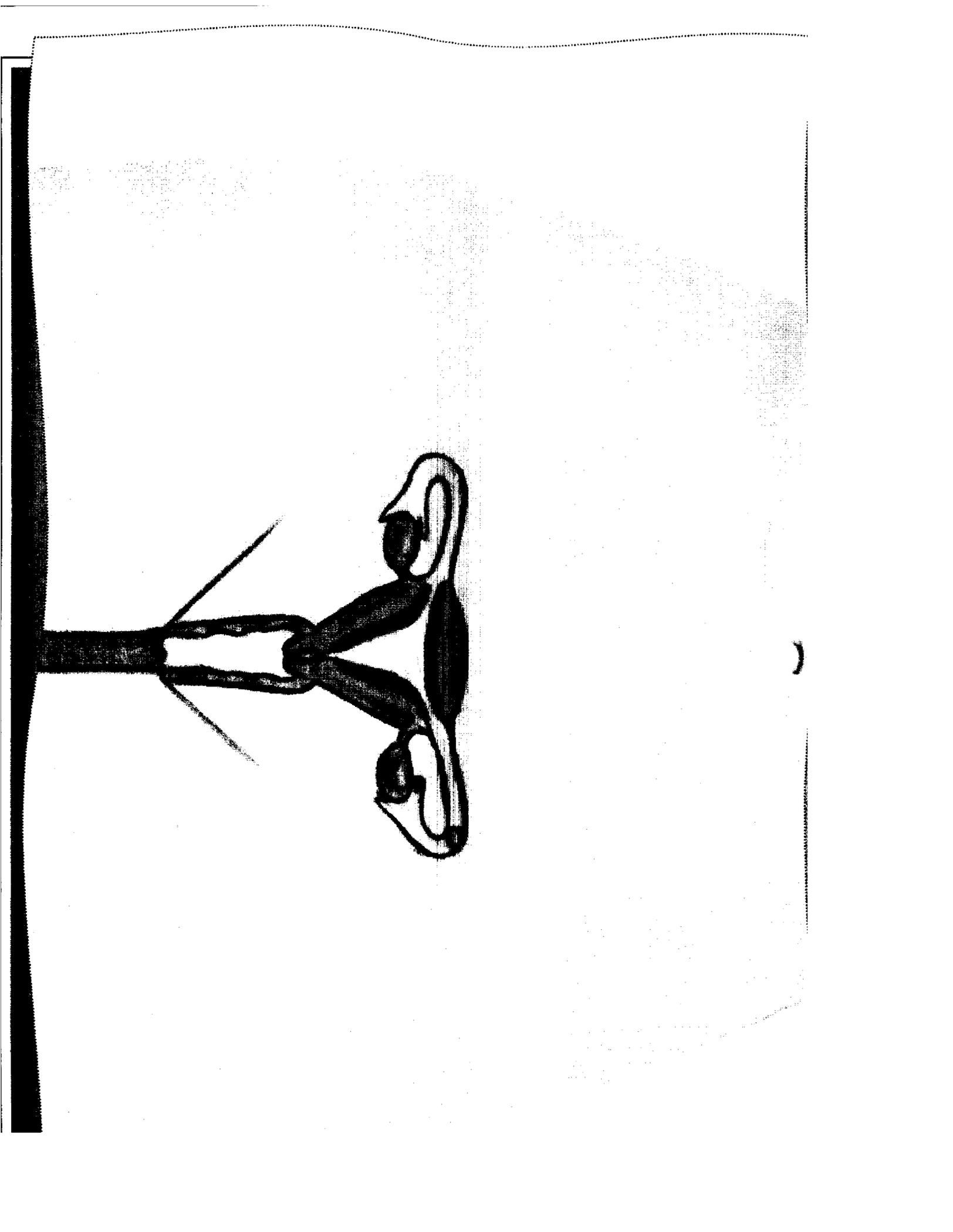




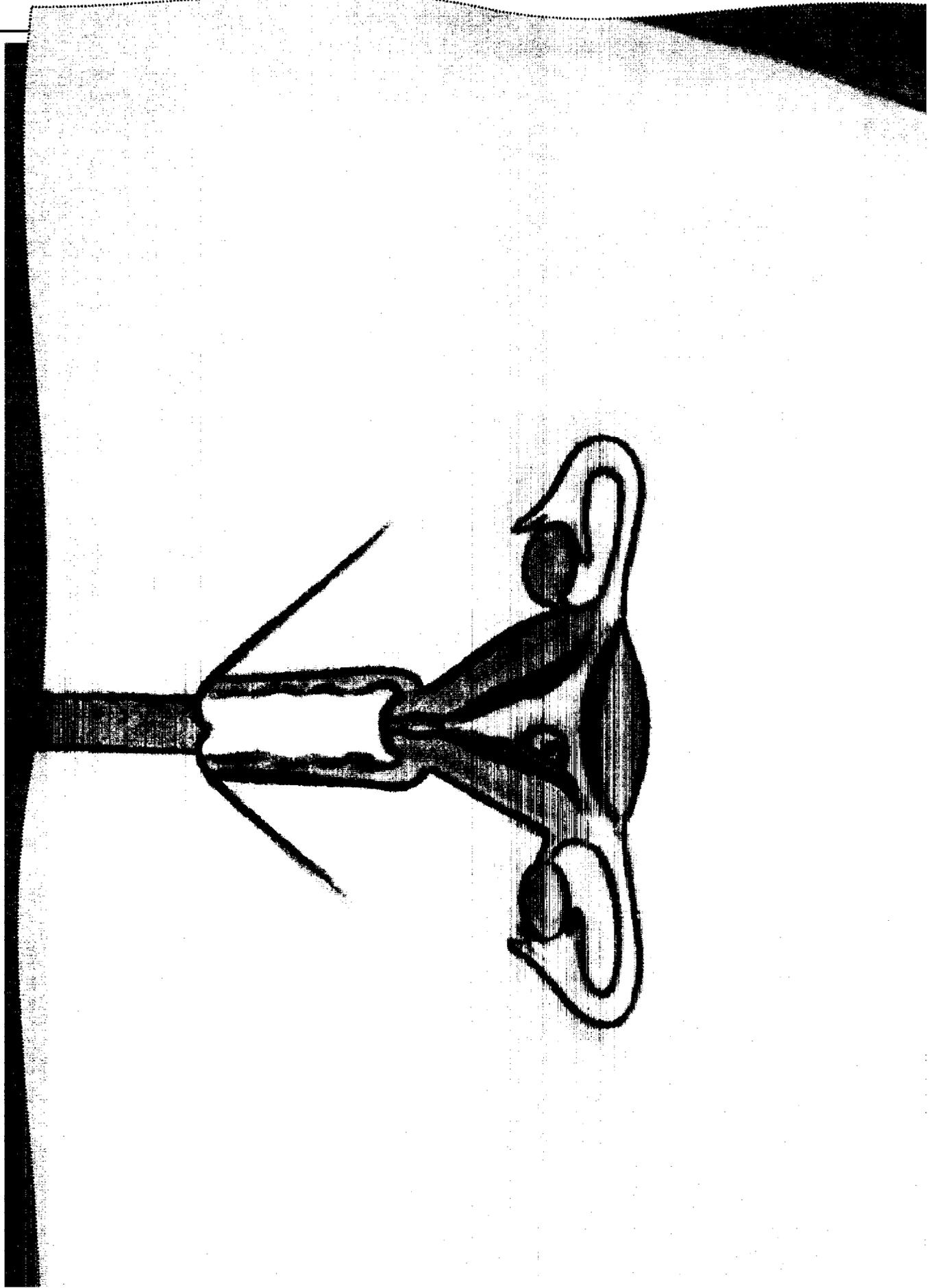




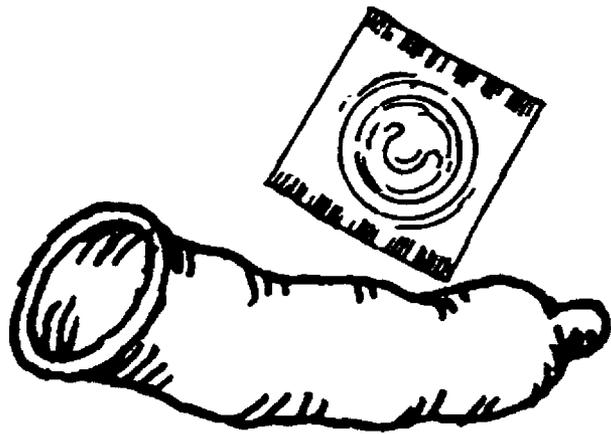
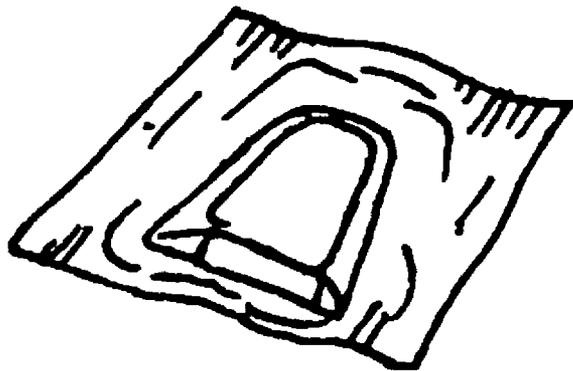
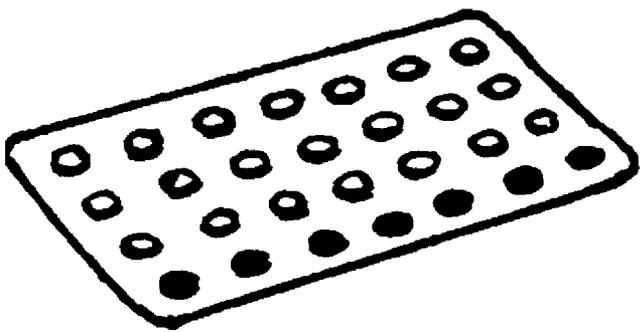


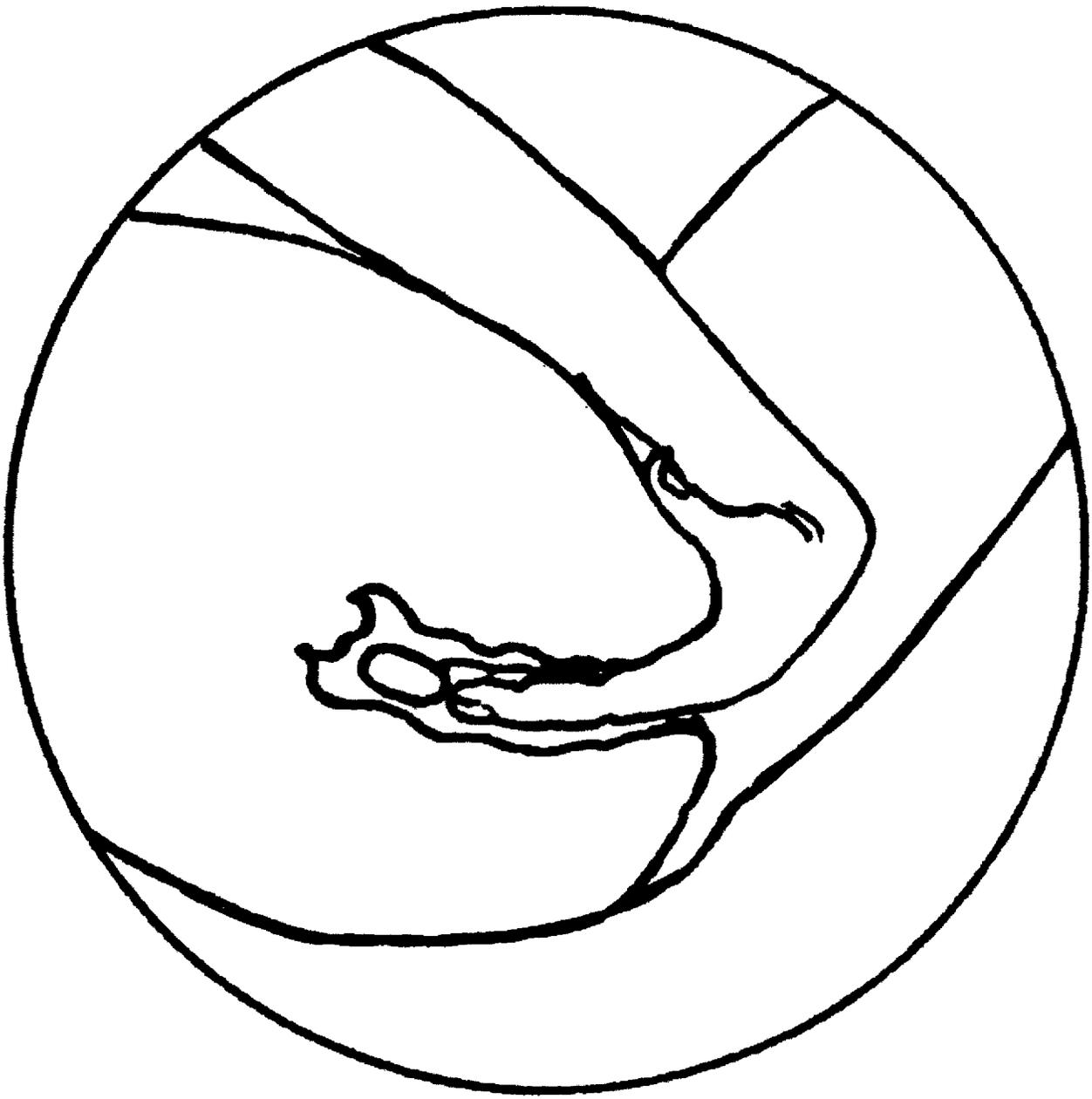






| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |





NO



WIFE

NO









