



# Manual de la familia **SALUDABLE**

ADOLESCENCIA  
ENTRE LA OSADIA Y EL MIEDO

4



TESÁ HA TEKÓ  
PORAVE  
MOTENONENÁ  
MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL

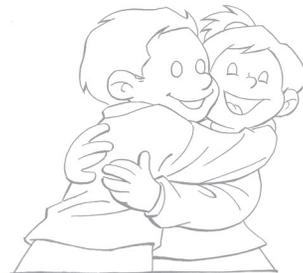
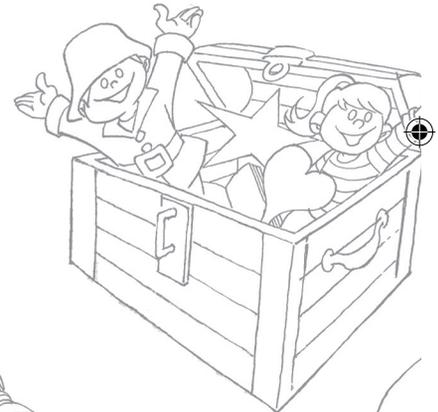
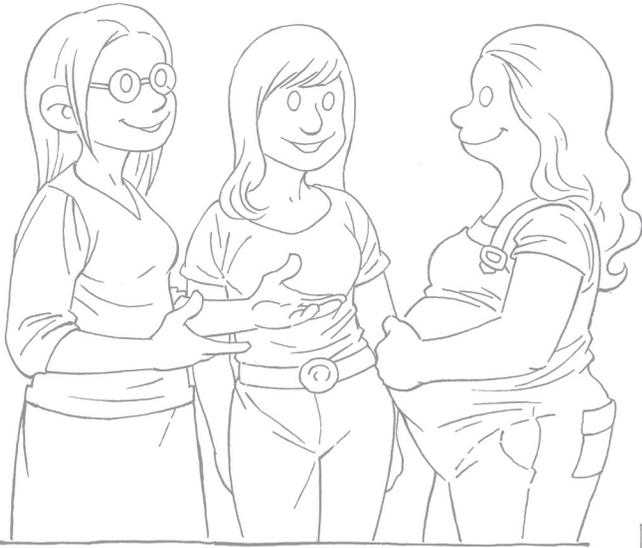
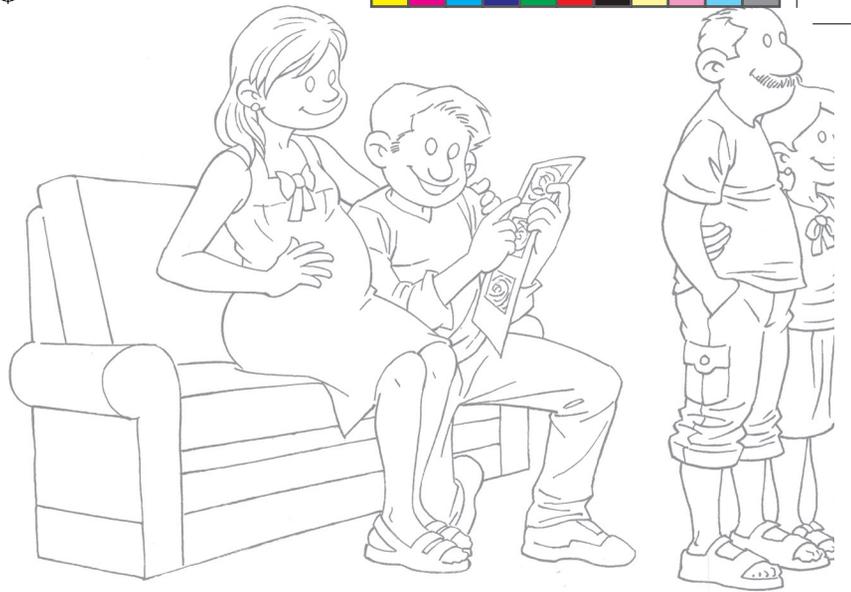
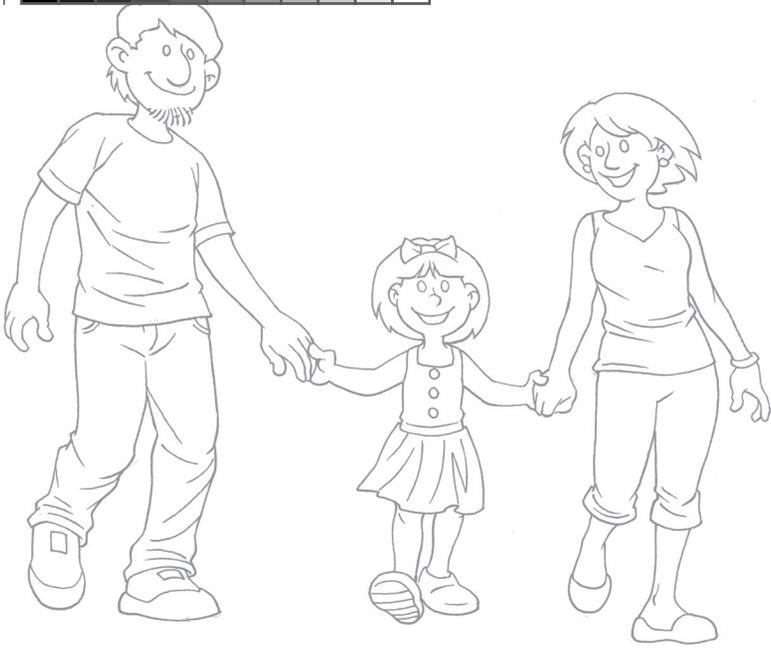


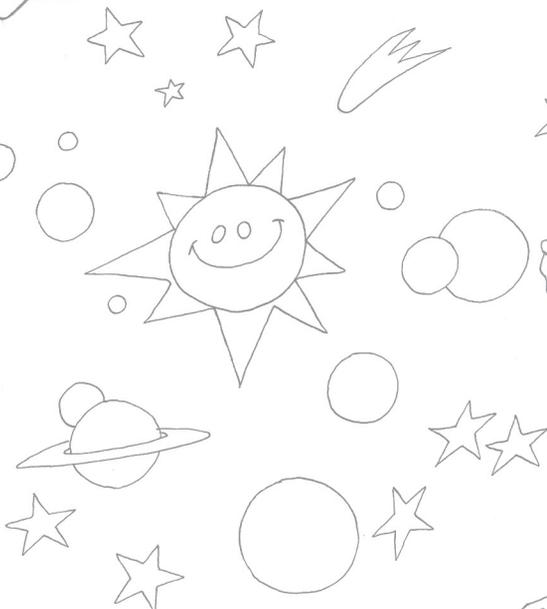
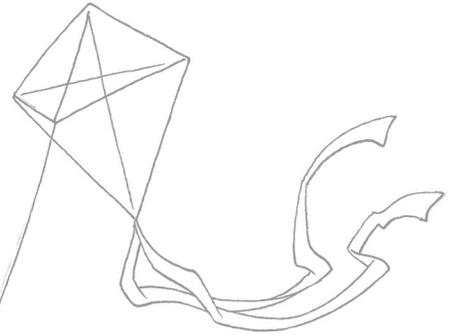
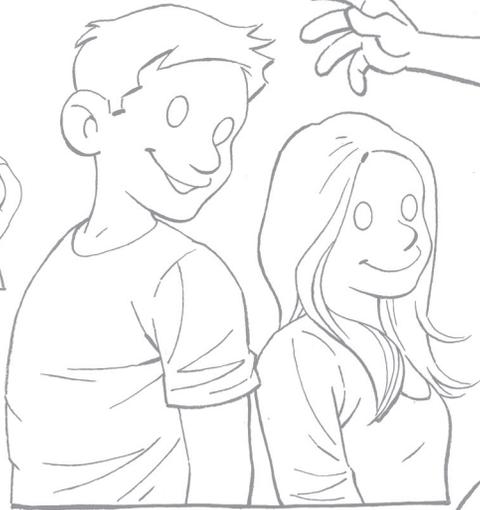
Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OPCSA REGIONAL PARA LAS  
Américas

TETĀ REKUĀI  
GOBIERNO NACIONAL  
Jajapo ñande raperá ko'ága guive  
construyendo el futuro hoy









---

# Autoridades



**Dr. Antonio Barrios**  
*Ministro*  
*Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.*

**María Teresa Barán**  
*Vice Ministra*  
*Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.*

**Lic. Melisa Snead**  
*Directora General*  
*Dirección General de Promoción de la Salud.*

**Lic. Mirian G. Benítez Vargas**  
*Directora*  
*Dirección de Políticas Públicas y Determinantes Sociales.*

**Adaptación y validación técnica:**

- Dirección General de Promoción de la Salud
- Dirección General de Programas de Salud
- Dirección General de Atención Primaria de Salud
- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición
- Dirección de Adulto Mayor – Instituto de Bienestar Social

Adaptación de la publicación Familia Saludable  
Proyecto Fortalecimiento de los Servicios Públicos de Atención de Salud -  
Ecuador. Año 2008.

Diseño e ilustraciones: Goiriz Imagen & Cía.

Impresión: AGR Servicios Gráficos.

Paraguay 2015

# ÍNDICE

<i>Presentación</i>	9
<i>Introducción</i>	11
<i>Guía Metodológica</i>	12
<b>UNIDAD 4 – ADOLESCENCIA - Entre la Osadía y el Miedo</b>	
¿Qué encontrará en esta Unidad?	19
<b>CAPÍTULO 1 – ADOLESCENCIA, TIEMPO DE CAMBIOS</b>	21
La adolescencia en las chicas	24
La adolescencia en los chicos	25
¿Quién soy?	27
Comportamientos que podrán afectar la imagen y la salud	29
Anorexia y bulimia	31
El acné	32
Piercings y tatuajes	34
¿Cuánto te quieres o aprecias y confías en ti?	35
La autoestima	37
¿Cómo salir de las situaciones difíciles?	38
<i>Metodología capítulo 1</i>	41
<b>CAPÍTULO 2 - ¡SÁCATE LA DUDA! Sexualidad más que Sexo</b>	43
El enamoramiento	46
Decisiones sexuales saludables	49
¿Cómo ocurre un embarazo?	50

Anticonceptivos recomendables	53
Alerta con los signos y síntomas de Infecciones de Transmisión Sexual	56
Prevención del acoso y abuso sexual	59
<i>Metodología capítulo 2</i>	63
<b>CAPÍTULO 3 – ¿CON QUIEN CUENTAS?</b>	69
¿Cómo establecer acuerdos?	73
<i>Metodología capítulo 3</i>	74
<b>CAPÍTULO 4 – VIDA PLENA CON SALUD</b>	77
Comer sano	80
La importancia del deporte o la actividad física	82
¡Buenos hábitos de higiene!	83
Carta de un adolescente	84
¡Identifica tus desafíos!	86
<i>Metodología capítulo 4</i>	88
<b>Glosario</b>	90

# PRESENTACIÓN

La promoción de la salud es un proceso desarrollado por diferentes actores y sectores sociales que va creando condiciones, facilitando infraestructura y medios necesarios para contribuir a la preservación del ambiente y al mejoramiento de la salud individual y colectiva de la población en cada ámbito y en cada función de la vida cotidiana.

Este enfoque nos motiva a desarrollar acciones y estrategias que garanticen a la vez un cambio sostenible de las condiciones de salud de la población, generando las capacidades necesarias en la familia como el primer entorno para mejorar su salud, la vivienda y el ambiente donde el compromiso de la familia y la comunidad es esencial.

En este marco se inscribe a la Estrategia Vivienda y Familia Saludable, cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Para la puesta en marcha de la estrategia, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud presenta el Manual de la Familia Saludable.

Consideramos que la familia es el espacio donde se puede construir un entorno físico y de relaciones entre los miembros del grupo familiar que favorezca el desarrollo humano de sus miembros y les permita alcanzar su óptimo potencial, respetando su dignidad de acuerdo a sus expectativas y necesidades

Ponemos en manos de los trabajadores de salud y otros sectores este material para llevar a la práctica las acciones de promoción de la salud centradas en el entorno familiar, esperamos sea de utilidad para quienes desean contar con un material sencillo, práctico y a la vez dinámico e integral que aborde los determinantes sociales de la salud.

**DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**



# INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

La Constitución Nacional en su Art. 68, DEL DERECHO A LA SALUD plantea: "El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad".

En este marco se inscribe la Estrategia "Familia Saludable", cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Los contenidos se desarrollan mediante una estructura de 6 Unidades organizados por ciclo de vida y situaciones de salud y acorde a las normas y protocolos del MSP.

Se definieron enfoque, objetivos, contenidos y metodología, priorizando al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud.

Las Unidades abordadas son las siguientes:

- 1 365 DÍAS DE SALUD:** explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 5 capítulos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en niños, niñas y familia en general. Habla de los derechos en salud, la gratuidad del servicio y el Sistema Nacional de Salud.
- 2 ESPERANDO A TU BEBÉ - Salud en el embarazo:** trata del embarazo y de las medidas de autocuidado, antes y durante el embarazo. La importancia de la comunicación y corresponsabilidad de la pareja y la familia al traer un bebé. De los momentos del parto, así como, de las ventajas de la lactancia y los cuidados del recién nacido.
- 3 SALUD INFANTIL - Creciendo Saludable:** plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación y juegos para el desarrollo de los niños(as), así como, para formar hábitos que aporten a la prevención de enfermedades.
- 4 ADOLESCENCIA - Entre la osadía y el miedo:** cuenta con información relacionada sobre autonomía y decisiones de la adolescencia. Desarrolla aspectos educativos orientados a comprender la importancia de la identidad, autoestima, comunicación y redes de apoyo, los cambios físicos y emocionales. Además, se aborda sobre sexualidad responsable y proyecto de vida.
- 5 DE LOS 20 A LOS 60 Comprometidos con nuestra salud - Edad Adulta:** define el ciclo de vida en esta etapa de la vida, sus posibles crisis y retos. Trata sobre salud mental, hábitos saludables, prevención de enfermedades y controles de salud. Además, propone qué no debe faltar en un botiquín familiar.
- 6 ADULTOS MAYORES Acumulando Salud:** Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir la aparición de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

# GUÍA METODOLÓGICA

## 1. ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

La guía contiene el programa de capacitación planificada por unidad y por capítulo.

Puede ser utilizada por las personas que cumplen el rol de facilitador(a), trabajadores de salud, agentes comunitarios, etc. a partir de la identificación de problemas o situaciones de salud, priorización de necesidades educativas que orienten las unidades o contenidos a abordar con la familia o comunidad.

Esta guía puede ser utilizada en diferentes espacios educativos: domicilio, barrio o comunidad y otros, de manera personalizada (visita familiar) o en forma de talleres comunitarios.

Describe las instrucciones generales para desarrollar las actividades, propone herramientas, para ayudar a desarrollar el trabajo con la familia o la comunidad.

## 2. ESPACIOS EDUCATIVOS:

**Domicilio:** para aprovechar y fortalecer las actividades extramurales como las visitas domiciliarias por parte de las Unidades de Salud de la Familia (USF).

**Barrio o Comunidad:** en el marco de las actividades comunitarias, de participación social, específicamente en actividades con grupos específicos (adolescentes, adultos, adultos mayores, embarazadas, etc.).

**Servicios educativos:** en la medida que se articule al programa de escuelas saludables, escuela para padres, vivienda saludable, programas con adolescentes u otros en los que participen la comunidad. En el que se incorpore como en todos los espacios educativos un proceso de seguimiento y evaluación de compromisos asumidos a favor de la salud familiar y comunitaria.

**Otros:** espacios que surjan de las experiencias locales en el marco del modelo.

## 3. INSTRUCCIONES GENERALES

Para el desarrollo del proceso de aprendizaje en cualquiera de los espacios educativos, el/la facilitador debe considerar los siguientes aspectos:



#### A En el ámbito personal:

- Mostrar interés en las personas y situaciones.
- Ser amable, honesto, respetando la diversidad cultural.
- Usar buenos modales (buenos días, por favor, muchas gracias, etc.).
- Mantener empatía (ubicarse en la situación del otro, mostrar interés y comprender).
- Tener habilidad de escuchar.
- Tener habilidades comunicacionales inclusivas.
- Establecer relaciones de igualdad y cooperación.
- Evitar juzgar o hacer comentarios de situaciones que le confíen.
- Evitar actividades o actitudes que puedan causar rechazo en las personas o grupo familiar como tomar fotos sin consentimiento, obligar a hacer algo en contra de la voluntad, etc.
- Tener buena disposición a aprender de las experiencias.
- Actualizar permanentemente sus conocimientos.
- Ser puntual, respetando la hora y fecha acordada con las personas, las familias y la comunidad.

#### B En el ámbito técnico:

- Conocer bien los materiales de referencia y la guía metodológica.
- Delimitar con claridad la situación de salud sobre la cual va a actuar, es decir identificar los problemas y/o situaciones de salud de las familias, grupos o comunidad en general. Puede referirse a la información levantada en la ficha familiar o a consultas realizadas con los grupos (línea de base).
- Priorizar los problemas o situaciones.
- Definir un plan de aprendizaje (problemas prioritarios, temas, desarrollo, compromisos de hábitos, actitudes y/o prácticas saludables que se esperan alcanzar) contextualizado en las situaciones cotidianas de la familia y la comunidad.
- Tener habilidad de escuchar.
- Definir el espacio educativo (domicilio, comunidad, instituciones educativas, etc.)
- Guiar las visitas, talleres, reuniones u otras modalidades educativas.
- Promover la coordinación entre diversos actores.
- Revisar o dar seguimiento al proceso de aprendizaje y cumplimiento de compromisos (hábitos, actitudes, prácticas saludables).
- Motivar y apoyar a las personas, familias o grupos cuando exista dificultad en cumplir los compromisos.
- Sistematizar los resultados de las experiencias educativas desarrolladas.
- Socializar o informar a los servicios, comunidad y familias de los resultados.

## 4. MODALIDADES

Siendo la guía para "Familia Saludable" una herramienta que promueve la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables del individuo, la familia y la comunidad, se propone el uso de la misma en dos modalidades: visita domiciliaria y talleres, que se interrelacionan o complementan entre sí.



## Visita Domiciliaria

A través de la visita domiciliaria el personal de salud y comunitario puede analizar, educar, identificar, informar y dar seguimiento a los problemas de salud de la familia. En esta guía la visita tiene como propósito facilitar las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, en el domicilio del grupo familiar. Con esto se busca promover el autocuidado y la auto-responsabilidad en la salud de la familia, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente, la visita domiciliaria es importante porque:

- Mejora la atención en salud.
- Incrementa la participación y responsabilidad de la familia en el autocuidado de la salud.
- Produce en la familia una sensación de seguridad, importancia y bienestar al sentir una atención en salud personalizada.
- Facilita el aprendizaje por el acompañamiento y seguimiento directo al cumplimiento de compromisos (formación y fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables).
- Apoya al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

El proceso de aprendizaje a través de la visita domiciliaria debe considerar las siguientes etapas y elementos:

### 1. Preparación:

a) Seleccionar las familias para la visita domiciliaria, especificando si es la primera visita o subsecuente. Los criterios que podrían considerarse para la selección tomando como referente la ficha familiar u otros documentos de consulta son:

- **Criterio demográfico**, de los distintos grupos poblacionales, por ejemplo podrían ser familias con niños/as menores de 2 años, adolescentes, adultos mayores, embarazadas.
- **Criterio socio económico** para priorizar por ejemplo familias vulnerables.
- **Criterio de riesgo**, de acuerdo a la categorización en la ficha familiar como riesgos biológicos (niños con esquema de vacunación incompleta, personas con malnutrición, embarazo en adolescentes y/o con problemas); riesgos sanitarios (consumo de agua insegura, falta de redes de saneamiento, mala eliminación de excretas y de basura, impacto ecológico por intervención industrial, animales domésticos); riesgos económicos (desempleo del jefe/a de familia, analfabetismo del padre o la madre, otros riesgos (estructura familiar desintegrada, violencia intrafamiliar, migraciones).

b) Revisar la ficha familiar o información (encuestas, línea de base) de la familia a visitar (para identificar los problemas y/o situaciones de salud de los miembros de la familia según el ciclo de vida y género).

c) Acordar el día y la hora en que se va a realizar la visita, evitando situaciones inoportunas.

d) Preparar los materiales que va a necesitar de acuerdo al plan de la visita (ficha familiar, capítulo correspondiente o manual de la familia saludable, láminas, tarjetas, marcadores, lápices, juegos, etc.)

- e) Tener en cuenta si durante la visita se piensa realizar alguna demostración para acordar previamente con la familia y disponer del tiempo y materiales necesarios, por ejemplo: recipiente adecuado para la extracción de la leche materna, la preparación de una receta nutritiva, el lavado de manos, la cloración del agua, etc.

## **2. Presentación:**

- a) Presentarse dando su nombre y de qué institución u organización proviene. Es importante ser amable y no olvidar la importancia que tiene la percepción inicial de la familia, pues de ello va a depender las relaciones que se establezcan en el futuro.
- b) Establecer un ambiente de confianza y preguntar quienes están en casa y pueden participar en la actividad educativa.
- c) Explicar la razón de la visita, el tiempo y las actividades que se van a realizar de acuerdo al plan acordado. Si es la primera visita se tiene que delinear el plan de común acuerdo con la familia.
- d) Preguntar si existe alguna inquietud o dificultad que podría afectar las actividades previstas.
- e) Responder a las inquietudes o dudas de la familia.
- f) Explicar que las visitas domiciliarias inician en una fecha y van a continuar a lo largo de un tiempo previamente acordado con la familia.
- g) Respetar las negativas de los miembros de la familia, si se producen.

## **3. Observación:**

- a) Observar y registrar en cada visita el ambiente familiar, físico y relacional. Entorno de la vivienda (limpieza y seguridad), distribución y uso de los espacios internos, objetos, puertas abiertas y cerradas, como se comunican, expresiones, quién habla, quién calla, quién manda, quién es más amigable.
- b) Observar y registrar prácticas saludables para reforzarlas oportunamente (retroalimentación).

## **4. Análisis de la situación:**

- a) Conversar con la familia sobre los problemas (identificados en la ficha familiar o documentos de consulta), fundamentalmente en la primera visita.
- b) Ayudar a la familia a priorizar los problemas o situaciones que pueden ser abordados con contenidos de los materiales de referencia.

## **5. Planificación:**

- a) Revisar las herramientas disponibles (ficha familiar, reportes de actividades, etc.) para no duplicar información sino complementar con la planificación que se realice para el uso de los materiales educativos durante las visitas domiciliarias.
- b) Definir de mutuo acuerdo un plan de visita en el cual se tenga claro los problemas prioritarios sobre los cuáles se va a incidir con el abordaje de las unidades según ciclo de vida.

Por ejemplo si en la familia la mayor preocupación es tratar la salud de los niños y niñas, se abordará la unidad "Salud Infantil Creciendo Saludable":

- c) Utilizar un formato de planificación que le ayude a dar seguimiento y evaluar los resultados del mismo. Se podría utilizar el siguiente formato:

PLAN DE VISITA DOMICILIARIA					
Departamento:			Distrito/ciudad:		
Barrio:					
Urbana:		Rural:		Código:	
Familia:					
Dirección domiciliaria:					
Nombre del Jefe(a) de Hogar:					
Miembros del grupo familiar: Niños/as: Adolescentes: Adultos: Adultos Mayores: Embarazadas:					
Año:		Mes:	Día:	Hora: Inicio:	Fin:
RESPONSABLES:					
Problemas prioritarios	Contenidos/ actividades	Compromisos	Tiempo/logro		

## 6. Desarrollo (ejecución)

- Utilizar el material correspondiente al contenido y actividad educativa, en el tiempo y con los materiales necesarios.
- Desarrollar la actividad utilizando los recursos didácticos propuestos en los manuales de referencia: lectura, juego, reflexiones, toma de decisiones, mensajes, etc.
- Formular preguntas para la reflexión, comprensión y revisión de lo aprendido.
- Repreguntar para motivar a que las personas expongan sus opiniones, por ejemplo: ¿Cómo lo haría usted?
- Recapitular el contenido abordado con mensajes claves antes de pasar a definir compromisos.

## 7. Compromisos:

- Al finalizar el desarrollo de contenidos y actividades educativas con el grupo familiar, es fundamental acordar y negociar con la familia compromisos a favor de la salud de sus miembros. Estos compromisos tienen que ser verificables objetivamente, es decir que se puedan observar a simple vista.
- Relacionar los compromisos con los problemas prioritarios y la ficha de indicadores.

- c) Registrar los compromisos.
- d) Llenar un recordatorio de compromisos que se queda en la familia para información de todos los miembros. Este recordatorio debe colocarse en un lugar visible de la casa:

**Recordatorio:** (puede utilizar una tarjeta de cartulina de color)

<b>Nuestra familia (apellidos):</b>			
<b>Nos comprometemos a:</b>			
<b>Misión cumplida:</b> (cuando los miembros de la familia consideran que es el tiempo para autocalificar el logro de sus compromisos)			
Nuestra calificación al nivel de cumplimiento de <b>COMPROMISOS</b> es:			
<b>Alta (4 a 5):</b>	<b>Media (2 a 3):</b>	<b>Baja (1):</b>	<b>Incumplimiento:</b>
<b>Nuevo Intento:</b>			

### 8. Registro de la visita:

- a) Registra toda la información producto de la observación general lo cual le va a ayudar al seguimiento y/o reajuste del plan de visitas.
- b) Registra los resultados de la visita: referencia a un servicio, hay avances en el cumplimiento de compromisos, se cumplieron compromisos, se hicieron nuevos compromisos, no se presentaron dificultades o si las hubieron-cuáles, la familia acordó día y hora de la próxima visita.
- c) Revisa y acuerde el plan de la siguiente visita.
- d) Recuerda los compromisos acordados.

### 9. Evaluación:

- a) Coloca una marca (...) en cada uno de los indicadores que definieron para el seguimiento y evaluación de los resultados alcanzados con relación a la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades.
- b) Comunica sobre los avances y resultados, con la familia, la comunidad, y con el personal de los servicios.
- c) Revisa periódicamente el plan para garantizar los resultados esperados (compromisos) en función de mejorar la salud y calidad de vida del grupo familiar.
- d) Acuerda con la familia la realización de una evaluación participativa (observación/encuesta), que puede realizarse 2 o 3 veces al año. Es necesario que para esta evaluación se tenga a mano la ficha familiar, los reportes, los planes de las visitas domiciliarias, los materiales con los temas abordados, los compromisos y el resultado de su cumplimiento o no (recordatorio), etc. La evaluación podría considerar los siguientes criterios: conocimientos, actitudes y prácticas. (Ver modelo en Anexo 1 del Manual).



# ¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA UNIDAD?

*En esta unidad se encuentran algunas de las respuestas a las preguntas más frecuentes que se hacen los y las adolescentes.*



*¿Qué está pasando con mi cuerpo?  
¿Quién soy?  
¿Qué será lo que me pasó, que amanecí con mi ropa interior húmeda?*

**Aparecen dudas como:**  
*¿Por qué quiero estar sólo(a)?  
¿Qué siento realmente?  
¿Quién me entiende?*

**Surgen miedos como:**  
*¿Me querrán como soy?  
¿Seré aceptado o aceptada por el grupo?*

**Y para vos...**  
*¿Cuáles son tus principales preguntas?  
¿Cuáles son tus dudas?  
¿Cuáles son tus principales miedos?  
¿Y tus esperanzas e ilusiones?  
¿Cuál es tu proyecto de vida?*



CAPÍTULO 1

# Adolescencia, Tiempo de Cambios





## ¿Qué pasa con tú cuerpo y con tu forma de ser?

La Adolescencia es una etapa intensa de descubrimientos, llena de emociones y cambios.

Las preguntas e inquietudes sobre lo que está pasando son comunes. Podés anotar en un diario o libreta y buscá reflexionar con tu familia o persona adulta de tu confianza sobre las dudas que tengas.

**ADOLESCENCIA**, es el principio de grandes cambios y transformaciones en la vida. Se presentan cambios físicos (cuerpo), psicológicos (sentimientos y pensamientos) y sociales (relaciones con mi entorno y otras personas).

El desafío es de cada persona, es una etapa de autodescubrimiento. Sentirse diferente es normal. En esta etapa los sueños, inquietudes, tensiones, alegrías, miedos, decisiones y retos, son más intensos que en otros momentos de la vida. Aumentan las actividades y las responsabilidades.

**CADA ADOLESCENTE CRECE Y DESARROLLA DE MANERA DIFERENTE, POR ESO HABRÁ DIFERENCIAS ENTRE VOS Y TUS AMIGAS O AMIGOS.**

### ¿Qué pasa con tu cuerpo y con tu forma de ser?

Se presentan varios cambios en el cuerpo, en los sentimientos, pensamientos y en el relacionamiento con otros.

### ¿Qué es la pubertad?

La pubertad marca el final de una etapa (niñez) y el inicio de otra (adolescencia). A partir de los estímulos hormonales comienzan a aparecer características como: desarrollo mamario, crecimiento de los genitales, entre otros. Generalmente comienza a los 9 años en las mujeres y a los 10 años en los varones.



## LA ADOLESCENCIA EN LAS CHICAS

Son varios los cambios que ocurren en el cuerpo por el estímulo hormonal, a los que llamamos crecimiento y desarrollo.

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el crecimiento y desarrollo de los senos y crecen los vellos en el área genital y las axilas.
- Aumenta la estatura, las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- En la adolescencia aparece la primera menstruación llamada menarquia.
- Es común el aumento de la transpiración y olores, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.
- Los dientes ya son los definitivos.

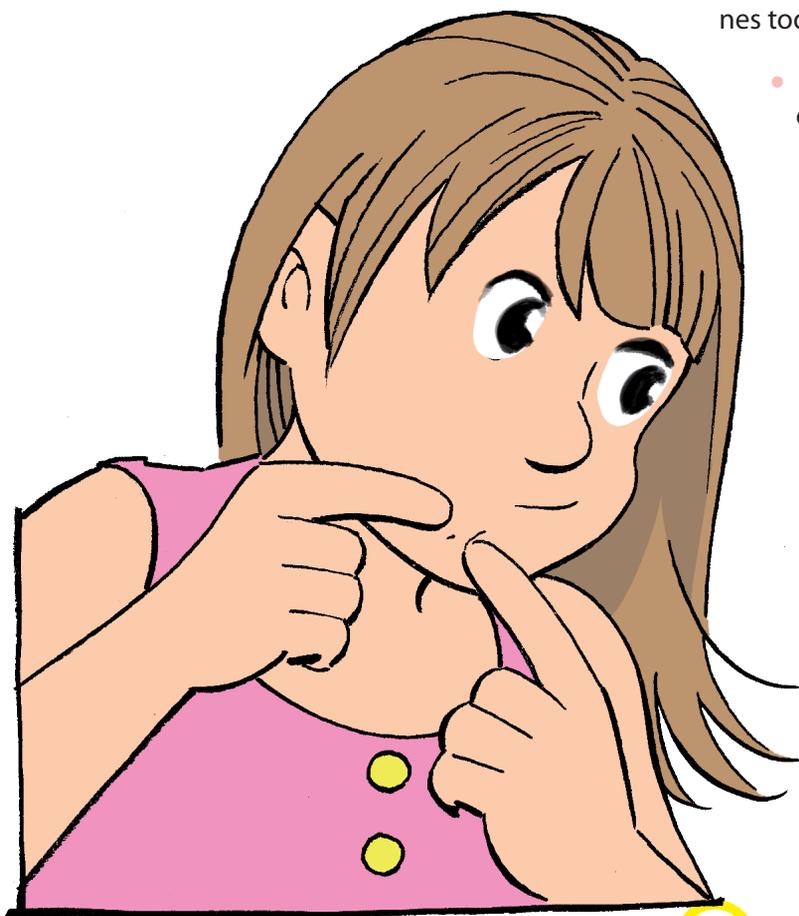
### Se presentan cambios en lo psicológico y social

Es la etapa del autodescubrimiento:

- Buscas ser vos misma o sea afirmas tu identidad.
- Quieres ser más independiente.
- Tu estado de ánimo cambia fácilmente, a veces estás alegre y de repente estás triste.
- Buscas ser parte de algún grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.

- Sientes más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede ser que te sientas atraída por otra persona.
- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad.

Ahora bien, los modelos que presentan los medios de comunicación o tu entorno, no siempre son positivos o constructivos para tu vida. Es importante que fomentes los valores, para que te sientas bien contigo misma, te respetes y te aceptes tal como sos.



## LA ADOLESCENCIA EN LOS CHICOS

Son varios los cambios que ocurren en el cuerpo por el estímulo hormonal, a los que llamamos crecimiento y desarrollo.

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el aumento de la estatura, se ensanchan los hombros, aumenta la masa muscular, ocurren cambios en la voz y crecen los vellos en el área genital, las axilas, el rostro y otras partes del cuerpo.
- Aparece la primera eyaculación o espermarquia.
- Es común el aumento de la transpiración, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.

### Se presentan cambios en lo psicológico y social en esta etapa de la vida

- Es la etapa del autodescubrimiento.
- Buscas ser vos mismo o sea afirmas tu identidad.
- Quieres ser más independiente.
- Tu estado de ánimo cambia fácilmente, a veces estás alegre y de repente estás triste.
- Buscas ser parte de algún grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.

Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede que te sientas atraído por otra persona.

- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad.

Es importante que fomentes en tu vida los valores, para que te sientas bien contigo mismo, te respetes y te aceptes tal como sos.

Los modelos que presentan los medios de comunicación o el entorno, no siempre son positivos o constructivos para tu vida.

“Cada adolescente crece y se desarrolla de manera diferente, por eso habrá diferencias entre vos y tus amigas/ amigos.”

No todo lo que nos dicen nuestras amistades es siempre correcto. Existen cuentos, mitos o creencias equivocadas.



### Algunos ejemplos de estas creencias erradas:

“Hay chicos y chicas que se preocupan por el hecho de que algunos de sus amigos o amigas ya empezaron a desarrollar físicamente y ellos aún no. Por eso, desean que su cuerpo también cambie y se angustian. El desarrollo no comienza siempre a una misma edad, pero eso es un hecho que a todos/as, en algún momento, nos llegará. Por otro lado, hay también chicas y chicos que sienten vergüenza por los cambios y desearían detenerlos.

Además de la imagen, el sentirse capaz y valorado/a se torna más importante para desarrollar confianza en uno mismo. Pero, a menudo, se es muy crítico y no se ve las buenas cosas que se tiene.

Es importante que cada uno/a se acepte a sí mismo, y descubra sus cualidades y fortalezas, aprenda a tenerse confianza. La confianza se desarrolla con el esfuerzo y aprendiendo de los errores. Es necesario mantener una actitud positiva, creer en uno mismo/a y estar dispuesto/a a intentarlo.

#### REFLEXIONA Y APUNTA EN UN DIARIO O LIBRETA:

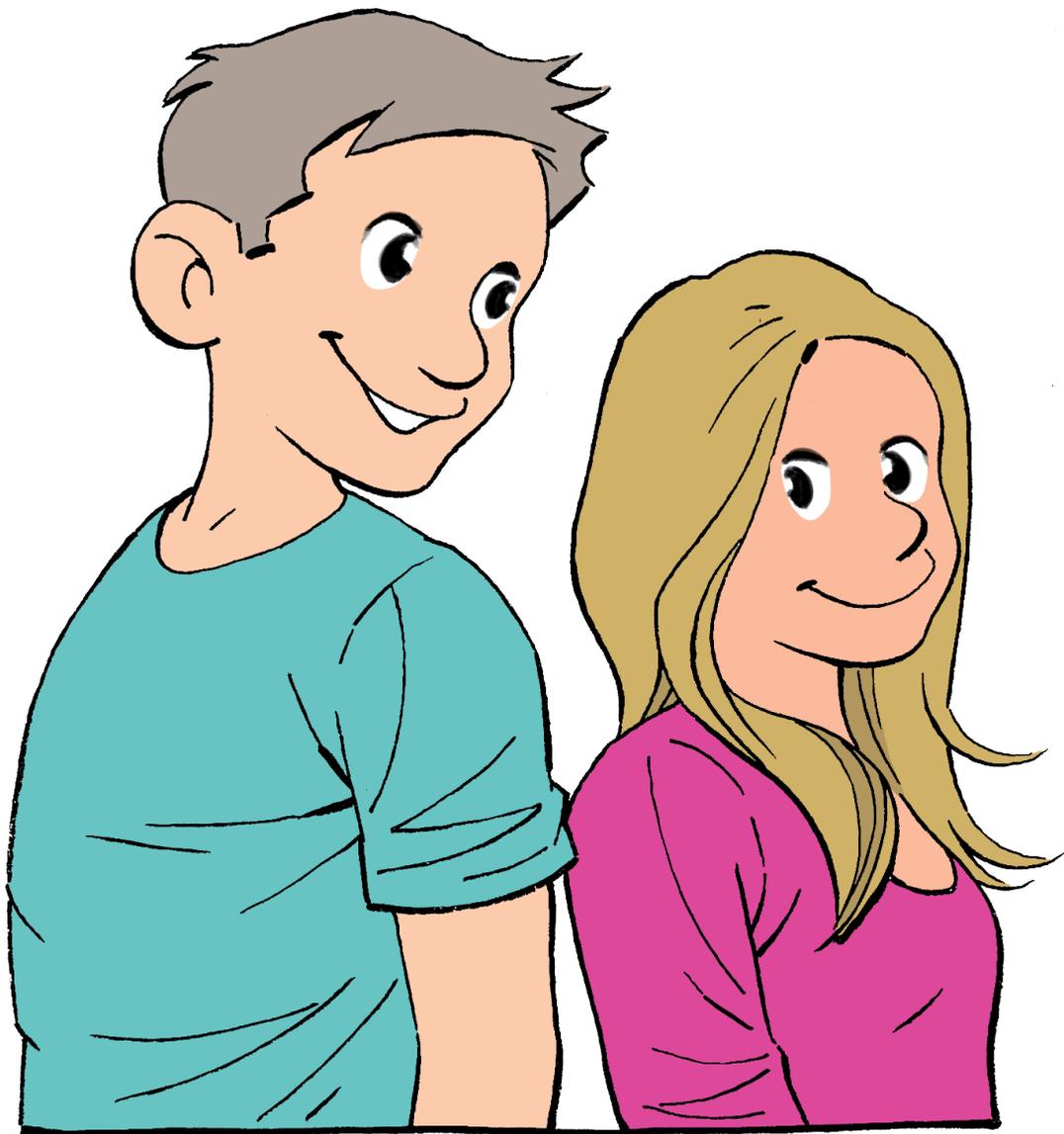
- ¿A qué edad aparecieron tus primeros cambios?
- ¿Cuáles fueron?
- ¿Te sentiste cómodo/a o incómodo/a con los mismos?

## ¿Quién soy?

Al hacerte esta pregunta, estás pensando en tu identidad. En la adolescencia se tiene ganas de tener independencia, se cuestiona todo y se adquieren valores que son propios; se quiere ser libre y darle sentido a la vida. Así es como surge la necesidad de encontrarse con uno mismo/a y descubrir la propia identidad.

Por un lado se exige a la familia mayor independencia y por el otro lado se necesita seguir dependiendo de ellos.

Por eso la construcción de la identidad es un proceso de búsqueda personal, que no se logra copiando de alguien que admiramos, ni negando a alguien de quienes nos queremos diferenciar. La clave está en aceptarnos tal cual somos.;



## ¿Cómo te ves y te sentís?

Tu "Imagen corporal", se trata de cómo te sentís con la manera en que te ves y también tiene que ver con cómo te identificas con otras personas por sus intereses, gustos en la manera de vestir, en la música, o en los deportes.

Las personas adolescentes asumen una diversidad de comportamientos y estilos:

- Hay con pelo corto, otros con pelo largo.
- Algunos usan muchos aros o piercings y otros no.
- Unos se visten formalmente, otros se visten de manera más novedosa.
- Hay flacos y gordos.
- Algunos son pequeños y otros son grandes.

### EL SER DIFERENTES NOS HACE ESPECIALES...

#### ANALIZA REGULARMENTE TUS VERDADES:

- ¿Cuáles son tus creencias respecto al amor, la moda, la familia, la autoridad, la política y otros temas?
- En el transcurso de tu vida, ¿cambiaron estas verdades por decisión propia o porque otros te han pedido e incluso obligado?

**Y vos...**

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de tu cuerpo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu forma de ser?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de tu forma de ser?
- ¿Qué opinas sobre la moda de ser una persona muy delgada?
- ¿Qué creés de vos, de tus amistades?

**ALGUNOS TEMAS QUE TIENEN QUE VER CON LA IMAGEN Y LA SALUD**

Algunas características de la apariencia física como: la delgadez, la gordura, el uso de piercings o tatuajes, necesitan atención y cuidados, ya que todo exceso lleva a comportamientos o conductas que afectan a la imagen y a la salud.



## ¿Cómo saber tu estado nutricional?

Para saber si tu peso es saludable debes calcular el Índice de Masa Corporal

(IMC) de la siguiente manera:

1. Medir tu estatura en metros (sin zapatos) y el peso (con la mínima ropa posible) y anotar los resultados.
2. Calcular el IMC según la expresión matemática:

IMC:  $\text{Peso (Kg)} : \text{Peso dividido talla o estatura al cuadrado}$

Talla (m)<sup>2</sup>

Por ejemplo: Roberto tiene 12 años y 3 meses.

Pesa 50kg y mide 1.49m

IMC:  $50\text{Kg} : 22,5 \text{ kg/m}^2$

$(1.49)^2$

3. Comparar el valor de IMC con la Curva de IMC/EDAD para varones o mujeres, según corresponda:

Ubicar el valor de IMC, según la edad y observar en que zona de la curva se encuentra:

- Si está en la zona blanca (parte superior de la curva), es sobrepeso u obesidad.
- Si está en zona verde, es adecuado.
- Si está en la zona amarilla, en riesgo de desnutrición.
- Si está en la zona roja, es desnutrición.

(Ver curvas de crecimiento de escolares y adolescentes de 5 a 19 años Anexo 11).



### ANOREXIA Y BULIMIA

¿Qué opinas de la siguiente conversación?



La Anorexia y la Bulimia son trastornos alimentarios que se dan por un temor muy grande a aumentar de peso. Se presenta más en las mujeres. Las personas con problemas de anorexia se niegan a comer hasta el punto de poner en riesgo su salud.

En el caso de la bulimia también existe mucho miedo a engordar. Las personas con este problema, luego de comer, se toman laxantes o provocan el vómito.

#### **Y vos...**

- ¿Qué opinás de Anita?
- ¿Conoces personas o tenés amistades con problemas como los que se describen?
- ¿Qué recomendarías a un amigo o amiga que tenga anorexia o bulimia.

### **OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

#### **Obesidad**

Es una enfermedad crónica de origen multifactorial, prevenible, caracterizada por acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

#### **Ortorexia**

Trastorno alimentario caracterizado por la obsesión de consumir comida considerada saludable por la persona.

Puede llevar al riesgo de la desnutrición, e inclusive la muerte.

#### **Prevención de trastornos alimentarios**

- Enseñar y educar desde la infancia a llevar una vida saludable, inculcándoles hábitos de alimentación sana y de actividad física adecuada a sus facultades.
- Si por razones de salud precisan perder peso, hacerlo siempre con un estricto control médico.
- Si manifiestan deseos de perder peso innecesariamente o comienzan a reducir su alimentación y ante la más mínima sospecha de pérdida excesiva de peso o reducción de su alimentación, acudir al Servicio de Salud.

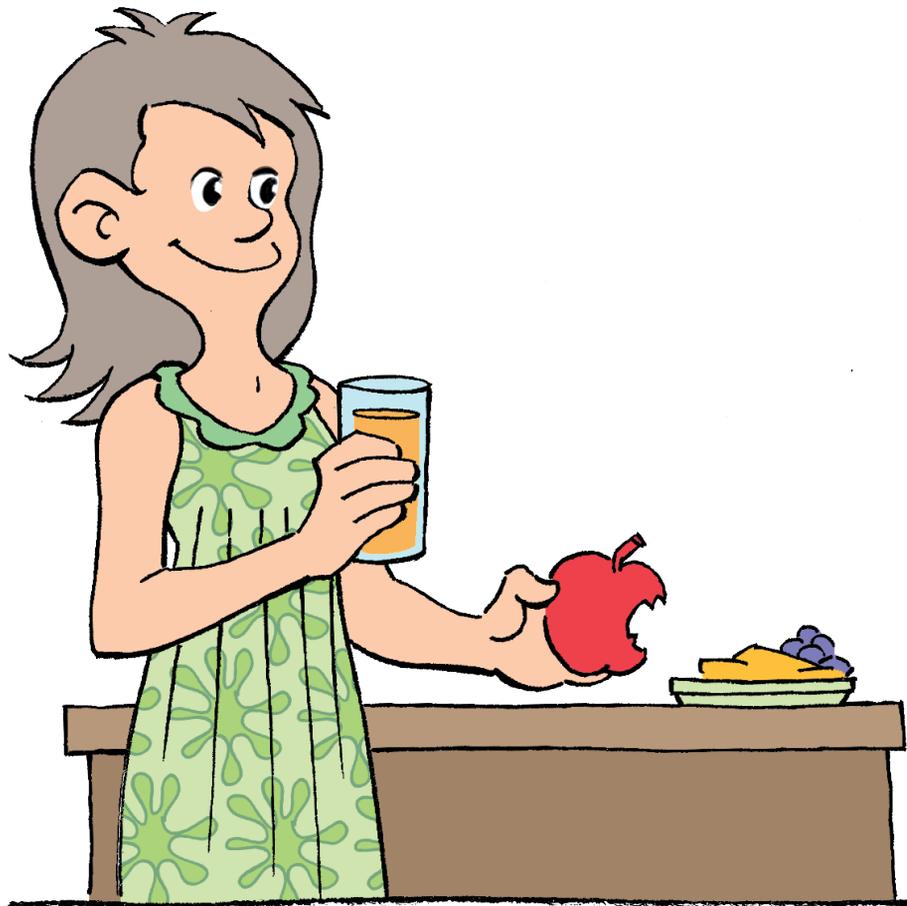
### **EL ACNÉ**

Es una enfermedad de la piel que se caracteriza por la inflamación de las glándulas sebáceas y la aparición de espinillas y granos, en especial en la cara y la parte superior del tronco.

Aparece con el aumento hormonal, la piel se vuelve más grasosa y generalmente ocurre en la etapa de la adolescencia.

### ¿Qué hacer?

- Evita apretar o manosear los granos, pues dejan cicatrices o marcas.
- Lávate la cara y las zonas con acné, con agua y jabón neutro todos los días. No utilices jabones fuertes.
- Evita el uso de cosméticos y maquillaje.
- Evita la exposición solar prolongada. Es recomendable utilizar protector solar.
- Mantén una alimentación variada, con frutas y verduras.
- Toma suficiente agua.

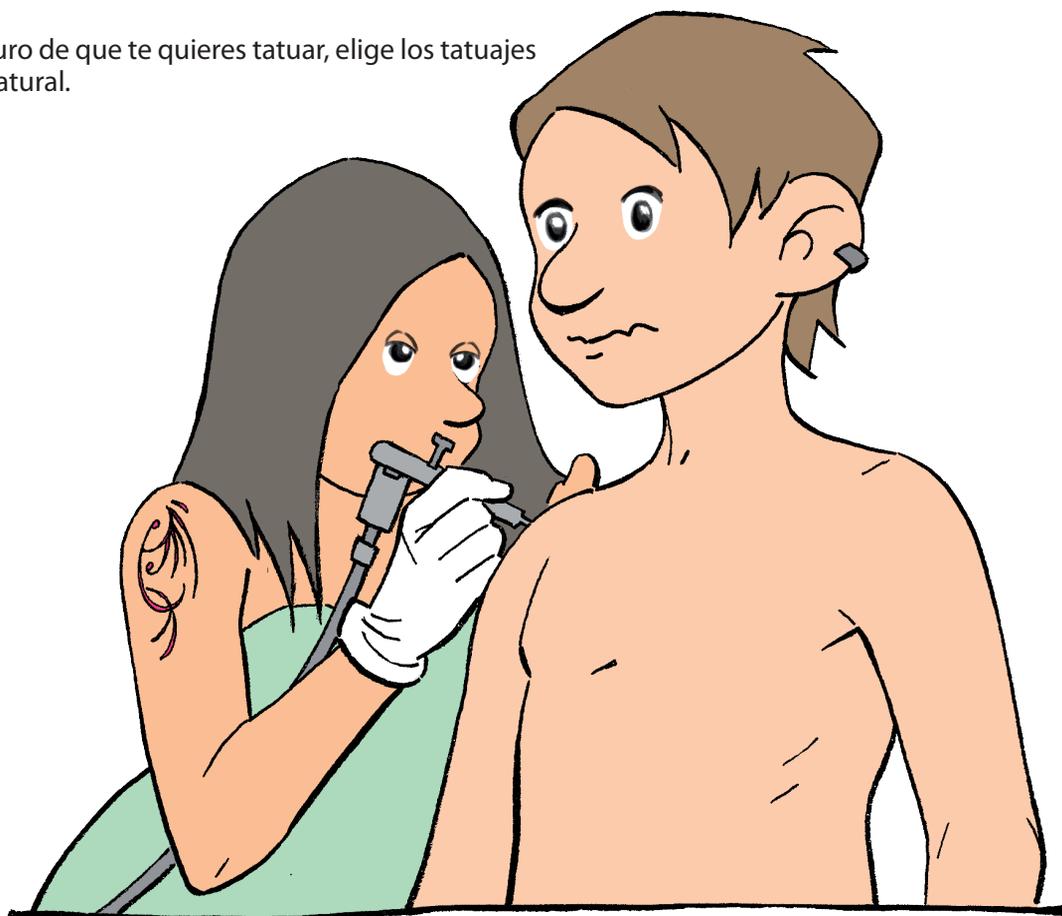


### RECUERDA:

- Si el Acné no recibe cuidados y tratamientos adecuados pueden aumentar las erupciones y complicarse con la aparición de manchas, quistes o nódulos.
- Algunos tratamientos para el acné son peligrosos, especialmente si estás embarazada.
- Busca ayuda con un profesional de la salud, si es posible con un dermatólogo.

## PIERCINGS Y TATUAJES

- Los tatuajes no se pueden borrar, los vas a tener de por vida.
- Antes de hacerte un tatuaje es aconsejable ponerte la vacuna antitetánica.
- Debés estar muy segura(o) de la decisión y cuidar la calidad e higiene de los equipos que utilicen para hacerte el piercing o tatuaje.
- El lugar del procedimiento debe estar muy limpio y los equipos completamente esterilizados.
- Si estás seguro de que te quieres tatuar, elige los tatuajes de henna natural.



*Las agujas deben ser descartables y la tinta sobrante no debe reutilizarse.*

Al hacerte un piercing o tatuaje, sin tener la seguridad del lugar, puedes correr el riesgo de contraer infecciones como hepatitis, VIH, tétanos. Si se presenta alguna alergia o infección, acude inmediatamente a un Servicio de Salud. Los piercings y tatuajes requieren cuidados especiales durante un tiempo.

## ¿Cuánto te quieres o aprecias y confías en ti?

Haz el descubrimiento de ¡Así soy! como chica o chico, construyendo un árbol que te represente. Para esto reconoce tus valores personales, habilidades, actitudes, roles, deseos. Lo que te gusta y lo que no te gusta, a quien admiras y por qué. Dibuja un árbol en tu diario, agenda o cuaderno. Escoge una serie de elementos que creas encontrar en vos y colócalos en tu árbol de acuerdo a las instrucciones respectivas.

### ¡ASÍ SOY!

#### Coloca en las ramas: actitudes

Vitalidad, afectividad, paciencia, autonomía, crítica, control del miedo, criterio propio, reacciones oportunas, visión justa de vos mismo, autocontrol, proactividad, protagonismo, rebeldía, aceptar desafíos, colaboración. Otros...

#### Coloca en las hojas: roles

Son las tareas y papeles que desempeñas en tu familia, el barrio, la escuela, la comunidad y la sociedad. Por ejemplo: estudiar, sobresalir en los deportes, mostrarte interesado o interesada por las chicas o chicos, conseguir logros, cuidar la casa, limpiar, cocinar, lavar y planchar sin importar que seas hombre o mujer. Participar en otros clubes, estudiar, cuidar a otros miembros de la familia, cuidar de la salud, otros, etc.

#### Coloca en los frutos: ¿Cómo te ves en el futuro?

**A los 5 años:** estudiando, terminado el colegio, enamorado, enamorada...

**A los 10 años:** estudiando, trabajando...

#### Coloca alrededor del árbol: ¿A quién admiras?

A una persona de la familia, a un amigo o amiga, a un artista, modelo, deportista, cantante, etc. ¿Por qué?

#### Coloca en el tallo: habilidades

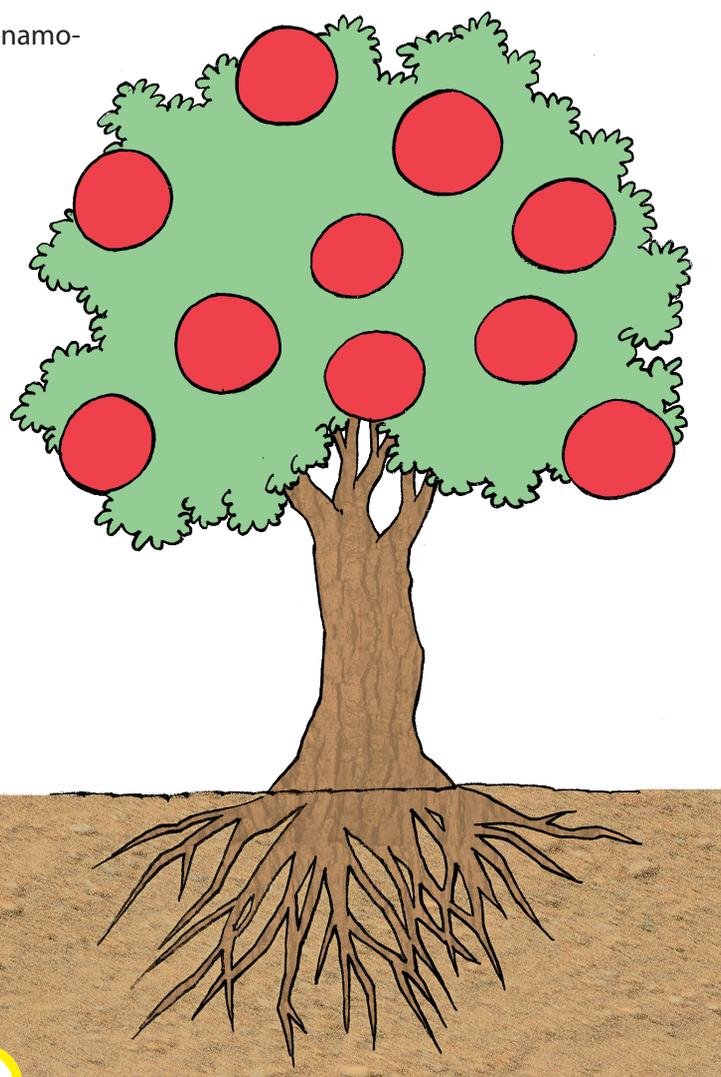
Expresiones de sentimientos y emociones, tomar iniciativa, liderazgo, escuchar, comunicar, razonar, leer, inventar, descubrir, intuir, practicar deportes, otros...

#### Coloca en la raíz: valores

Solidaridad, decisión, respeto, honestidad, justicia y sinceridad.

#### Clima favorable u obstáculos

Alrededor del árbol puedes colocar el "clima o ambiente" que te ayuda a crecer; por ejemplo: "mi familia es unida", "soy escuchada(o) por mis



padres". Por el contrario, alrededor del árbol, también pueden crecer malas hierbas que dificultan crecer y son como los obstáculos que las personas tenemos que enfrentar en el transcurso de la vida. Coloca en tu árbol el clima o ambiente favorable que te rodea y los posibles obstáculos que, como las malas hierbas, no te dejan crecer.

#### Y a vos...

- ¿Cómo te fue con tu árbol?
- ¿Qué cosas aprendiste al hacer tu árbol?
- ¿Qué piensas de los roles (actividades y tareas) del ser hombre o ser mujer?

### ¡SER HOMBRE Y SER MUJER!

¿Sabes qué? El ser hombre y ser mujer también forma parte de nuestra identidad. La sociedad valora o censura de manera diferente una misma actividad cuando es realizada por un hombre o una mujer. Por ejemplo, si se ve a un hombre en la cocina, salvo que sea chef, se ve como algo extraño; pero si se ve a la mujer, esto es "normal". Si bien esto está cambiando, los adolescentes y jóvenes pueden buscar día a día que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades.



**Y vos, en tu vida diaria de hoy**

- ¿Qué labores quisiera que hombres y mujeres realicen juntos?
- ¿Qué actividad creés que un hombre no puede realizar y por qué?
- ¿Qué actividad creés que una mujer no puede realizar y por qué?
- ¿Qué actividades podés cambiar vos?

**LA AUTOESTIMA**



*Cuando aprendes a ser dueño de tus pensamientos, de tus emociones, de tus pasiones y de tus deseos, la vida deja de ser una lucha y se convierte en una danza" Louise Hart.*

Descubrir tus valores, habilidades, actitudes y roles, es mirarse en un espejo en el que reflexionas sobre tu autoestima. La autoestima se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros.

La autoestima tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como de apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características y cualidades que

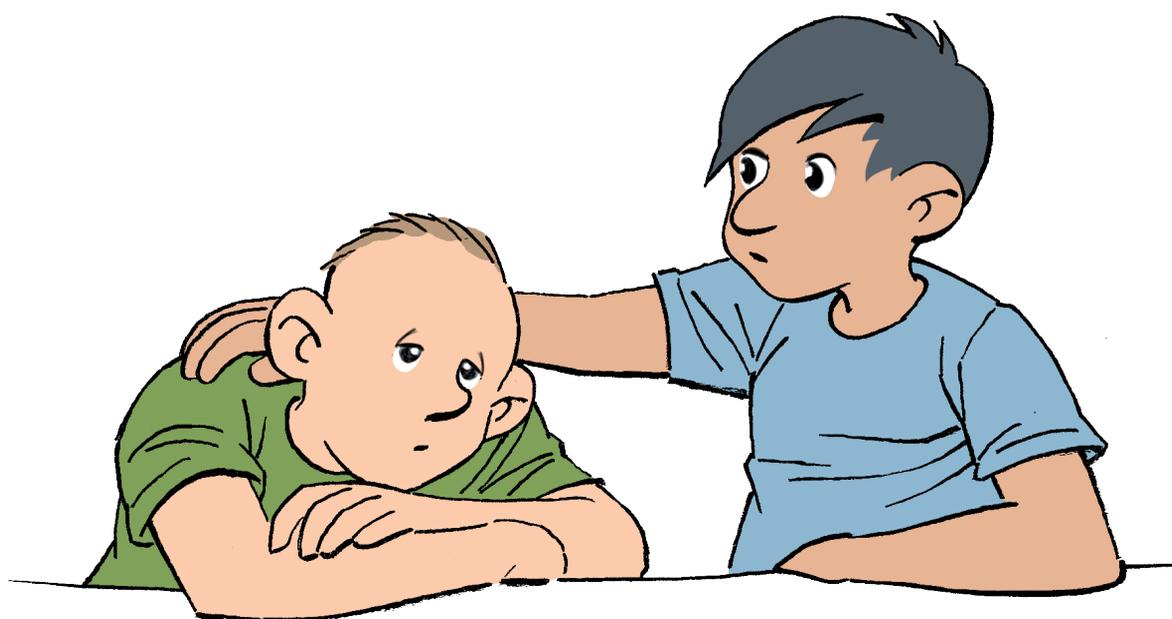
tenemos; la vamos adquiriendo a través de la experiencia, a medida que crecemos aprendemos a amarnos.

El amor que hemos recibido de nuestros seres queridos influye mucho en nuestra autoestima. Si deseamos alcanzar una adecuada autoestima necesitamos conocernos bien, valorar, aceptar y respetar lo que tenemos y lo que queremos.

La autoestima se fortalece a partir de cómo nos valoran los padres, la familia, los amigos y todos los que nos rodean, pero principalmente se fortalece a partir de cómo nos valoramos nosotras/os mismas/os.

*Valorá tus triunfos y protegé tu autoestima. En general, las personas pierden un montón de tiempo sintiéndose perdedoras. Plantéate metas y realízalas en un tiempo prudente.*

### ¿Cómo salir de las situaciones difíciles?



Hay habilidades personales y sociales que pueden utilizarse y reforzarse para salir al paso de las situaciones difíciles. Es una habilidad saber expresar las emociones de una manera que no haga daño a uno mismo ni a otras personas. Un hombre triste puede llorar y no por ello deja de ser varón, este es un sentimiento que puede ser expresado sin vergüenza. Buscar apoyo en una persona adulta de confianza (familiares, docentes, profesionales de la salud) es un recurso importante.

#### Una historia conocida por todos...

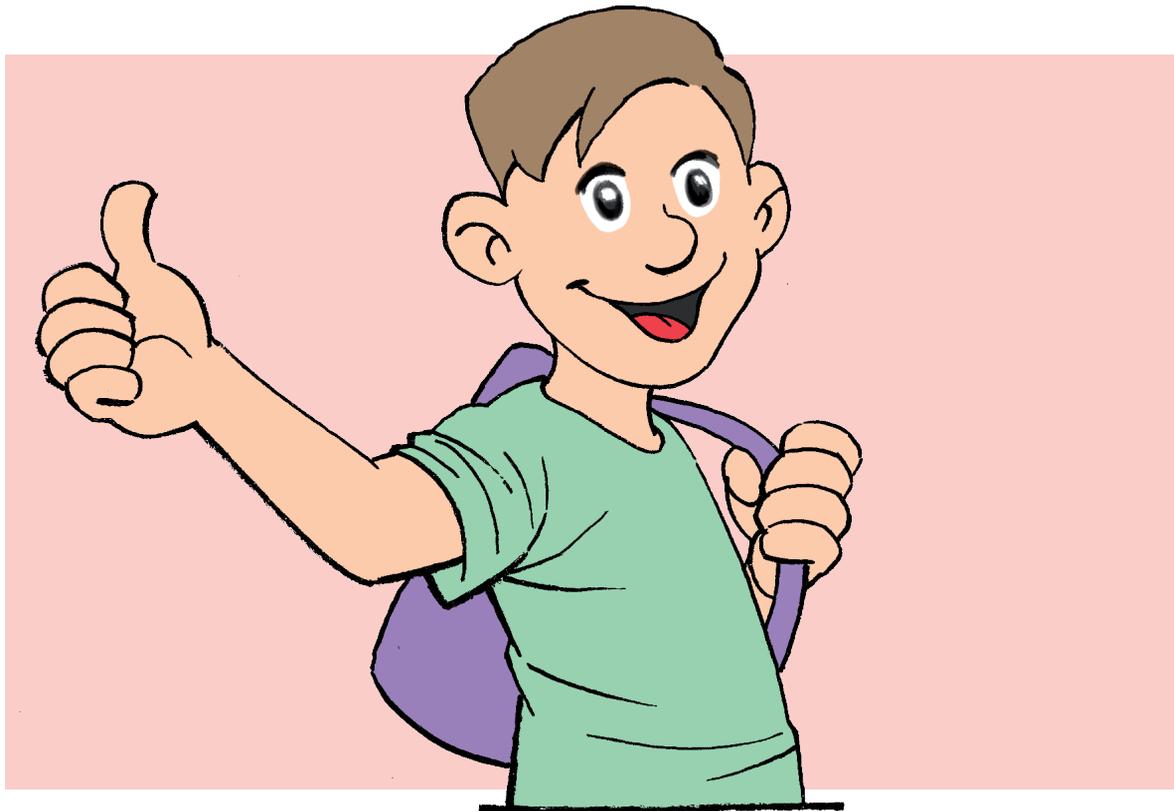
Piensa sobre la historia de vida de **alguna persona que conozcas, amigo, vecino, pariente** que creció en un hogar muy pobre, que trabajó desde pequeño, continuó sus estudios y buscó la manera de hacer realidad sus sueños. Analiza donde ha llegado como persona o profesional.

**Vos decidís**, transforma todo lo que te parezca mal o sientas que no tiene solución, en algo positivo para tu vida. Actúa con todos tus derechos, responsabilidades y capacidades para vivir más y mejor.

Proyectarse, pensar a dónde queremos llegar de aquí a algunos años; quien me gustaría ser, a qué me gustaría dedicarme, qué tengo que hacer para llegar a donde quiero. Esto es tener UN PROYECTO DE VIDA.



*Hacer deporte o actividad al aire libre te mantiene en forma, con buen ánimo y te hace sentir bien.*



*Disfruta de todo, de los momentos alegres y piensa que la tristeza es pasajera.*

*El uso del humor es una forma de desestresarse y liberarse de las tensiones; si alguien te hace una broma, sonríe y séguile la corriente.*

## METODOLOGIA CAPÍTULO 1

## Objetivo de aprendizaje:

## Los y las participantes:

- Reconocen que los cambios físicos, psicológicos y sociales son naturales y se deben a su crecimiento y desarrollo, toman conciencia del yo, como individuo y como parte de una sociedad.
- Descubren una serie de elementos que definen su identidad y autoestima.

## Contenido temático:

## Adolescencia, tiempo de cambios:

- ¿Qué pasa con tú cuerpo y con tu forma de ser?
- ¿Quién soy?
- ¿Cómo te ves y te sientes?
- ¿Cuánto te quieres o aprecias y confías en ti?
- ¿Cómo salir de las situaciones difíciles?

## Actividades:

1. Saludo y bienvenida, presentación e integración grupal: Ronda de nombres.

Se presenta cada participante indicando su nombre. La persona que le sigue se presenta repitiendo el nombre de las personas anteriores. Por ejemplo inicia Carlos, sigue María pero antes de decir su nombre tiene que decir primero Carlos, María y así sucesivamente.

2. Mirarse al espejo y reconocerse. Se hace la pregunta ¿Qué pasa con mi cuerpo y con mi forma de ser? ¿A qué edad aparecieron los cambios en mi cuerpo y en mi carácter? ¿Me sentí cómodo o cómoda?

Luego de reflexionar cada participante frente al espejo intercambian sus experiencias. El facilitador(a) explica que los cambios son parte del proceso natural del crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes.

Para finalizar el facilitador(a) pide al grupo que se formen en parejas tratando de formar entre personas que menos se conozcan. Por un minuto se observan detenidamente frente a frente, luego el facilitador(a) solicita que se pongan de espaldas y que hagan dos cambios en su cuerpo (ej. sacarse un arete, sacarse la camisa hacia fuera del pantalón, abrocharse o desabrocharse, etc.) se dan la vuelta y cada uno identifica los cambios.

Luego repite el ejercicio con 3 cambios, con 4, hasta llegar a 5 cambios. Al final reflexiona sobre los cambios en los adolescentes como proceso natural y que en unos se identifican más que en otros, por ejemplo el crecimiento del vello, busto, etc. Se coloca un letrero al frente del aula con el siguiente mensaje: "Soy único" "Soy única" y se pide que todas las personas participantes lo lean.

3. Con un marcador dibujar en dos papeles sulfitos o cartulinas, una silueta de hombre y una silueta de mujer (se solicita la colaboración de dos personas, hombre y mujer para pintar sus siluetas). El facilitador(a) explica que significa FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas).

Reparte 2 juegos de tarjetas de 4 colores a cada participante e indica que escriban en cada tarjeta, indicando el color para cada una, las fortalezas, las debilidades, las oportunidades y las amenazas (una por tarjeta), tanto del varón como de la mujer. Pegan en las siluetas y el facilitador(a) promueve la reflexión preguntando si determinadas fortalezas y debilidades son exclusivas del sexo masculino o femenino. Luego explica cómo se construye la identidad y la autoestima.

Tiempo: **1 hora**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 35 minutos

#### Material didáctico:

- Unidad 4
- Espejos
- Marcadores
- Papel sulfite
- Tarjetas de dos colores

#### Preguntas generadoras:

¿Qué pasa con tu cuerpo y tu forma de ser en el proceso de la adolescencia?

¿A qué edad aparecen los primeros cambios? ¿Cuáles son estos?

FODA Individual: ¿Cuáles son tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas? ¿Quién eres? ¿Qué necesitas para creer más en ti?

#### Mensajes u orientaciones claves:

- Adolescencia: proceso natural, lleno de cambios y desafíos.
- Hay habilidades personales (como conocerse bien, valorarse, aceptarse, expresar las emociones, etc.) y sociales (como hacer una red de amigos en la cual puedan apoyarse para salir adelante de las situaciones difíciles) importantes de ir desarrollando y afianzando.

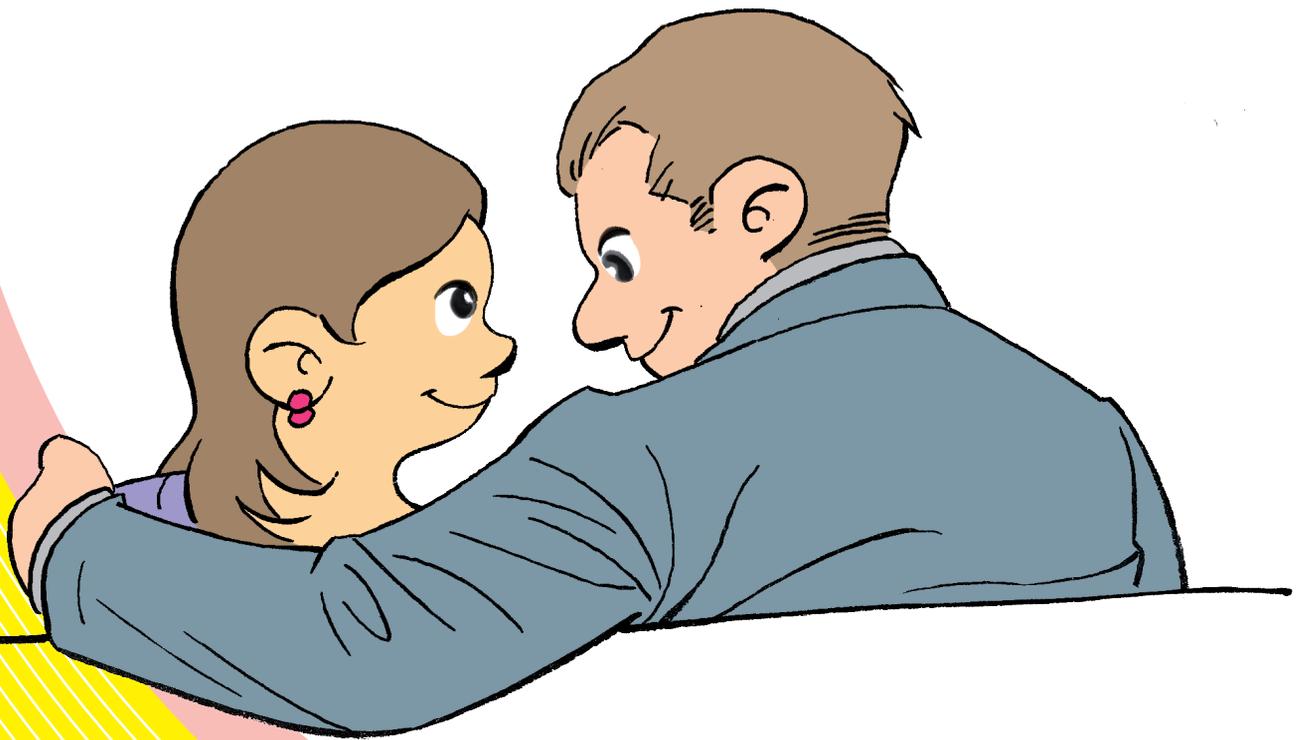
#### Verificación del aprendizaje:

1. Los (as) participantes elaboran un cartel con mensajes sobre:
  - Los cambios físicos, psicológicos y sociales en mi adolescencia.
  - ¿En qué me asemejo a la persona del otro sexo?
  - ¿En qué me diferencio de la persona del otro sexo?

CAPÍTULO 2

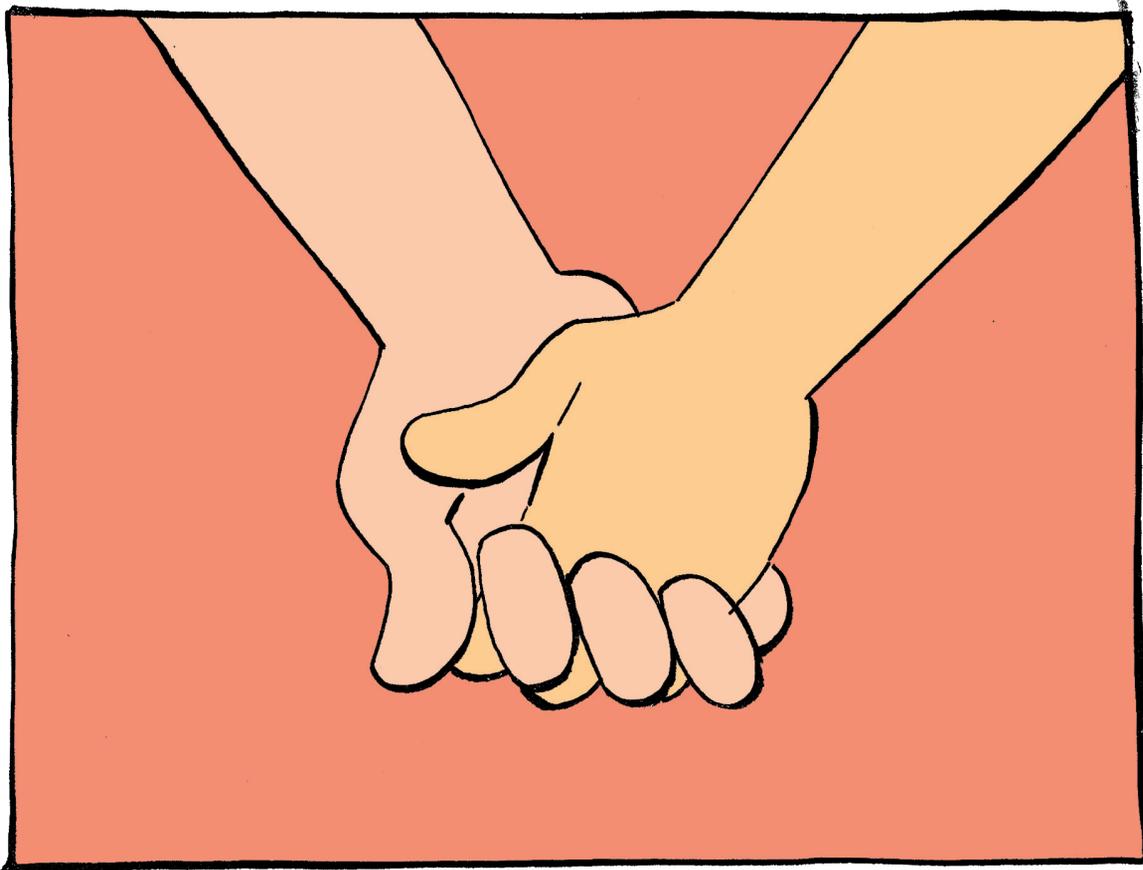
# ¡Sacate la Duda!

## Sexualidad más que sexo





## Sácate la Duda



La sexualidad es parte vital del ser humano. Se va descubriendo y desarrollando desde que nacemos hasta que morimos. Se expresa de diversas maneras, a través de emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos. La sexualidad tiene que ver con la identidad, el placer, el sexo, el género, la intimidad, la reproducción, la orientación sexual, los deseos y las creencias.

El sexo se refiere a los órganos genitales (masculino y femenino o macho y hembra) que dividen a los seres vivos. Son diferencias anatómicas, fisiológicas y hormonales de hombres y mujeres.

La sexualidad es más amplia que sexo. Cuando hablamos de sexualidad no hablamos sólo de genitalidad.

### LA GRAN RIQUEZA DE LA SEXUALIDAD

**Género:** es la diferencia entre los roles sociales, atributos y comportamientos que las sociedades y las familias asignan a los hombres y mujeres. El género no es lo mismo que las diferencias biológicas por sexo.

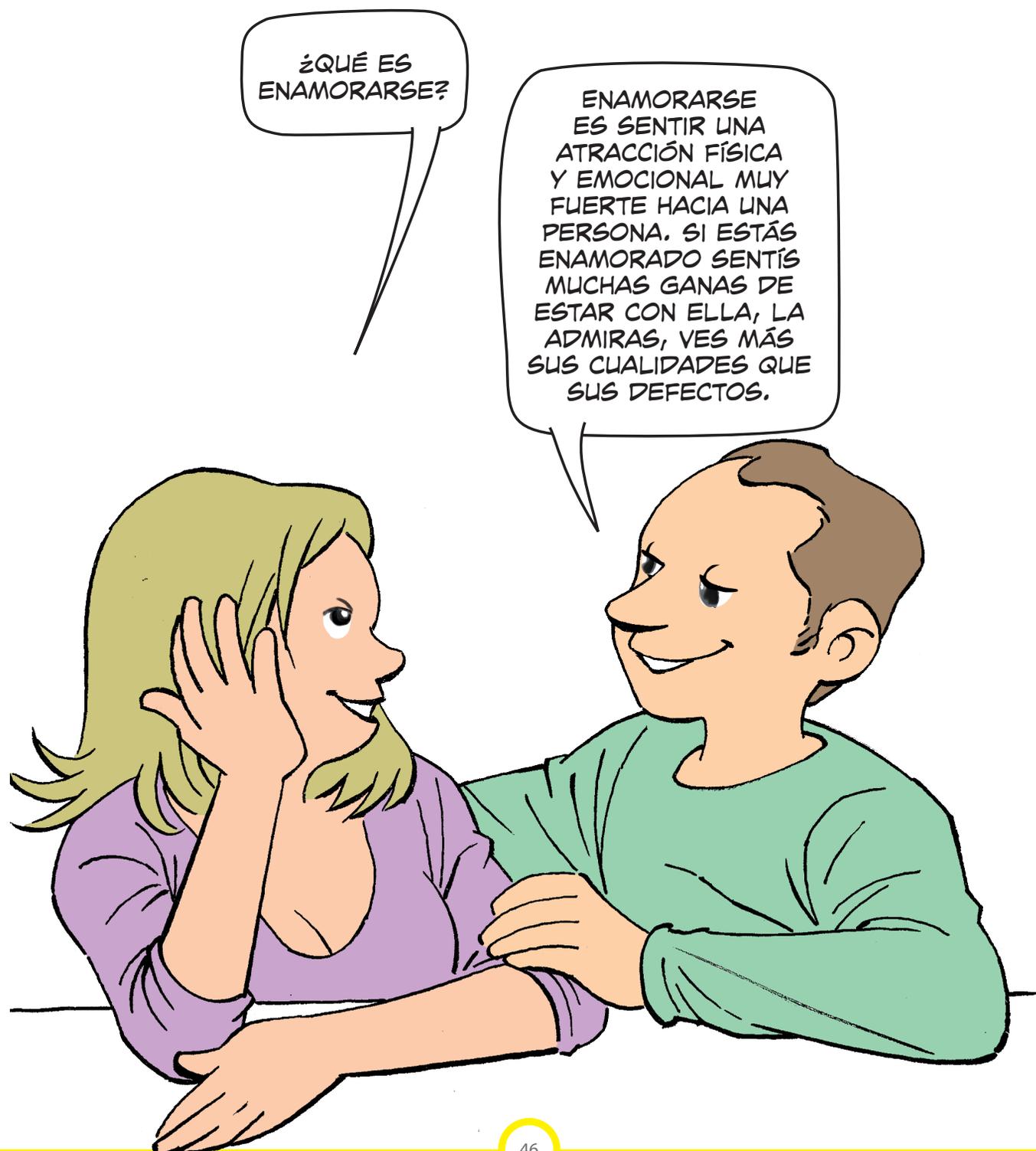
**Identidad Sexual:** es la manera en que la persona se identifica como hombre o mujer o como una combinación de ambos, incluyendo la orientación sexual de la persona.

**Placer:** es la sensación de satisfacción de las personas en diferentes aspectos de sus vidas. Son respuestas a un conjunto de estímulos externos que se captan a través de varios sentidos. El placer erótico se puede conseguir por la masturbación o con otra persona.

**Orientación sexual:** es la capacidad de cada persona de experimentar una atracción emocional, afectiva y sexual profunda y entablar relaciones íntimas y sexuales con personas de un género diferente o del mismo género

**Emociones y sentimientos:** la sexualidad en los seres humanos involucra la afectividad. Cuando nos enamoramos, nos reímos, palpita más fuerte nuestro corazón, sentimos cariño, atracción pero también celos y decepción, etc.

## El enamoramiento



¿CREES QUE EXISTEN VARIAS FORMAS DE AMAR?

SÍ: EXISTE EL AMOR DE PAREJA CUANDO UNO AMA A SU NOVIO(A)/ ESPOSO(A); ESTÁ EL AMOR FAMILIAR, HACIA LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, EL AMOR PLATÓNICO, QUE TIENE QUE VER CON UN AMOR IMPOSIBLE.

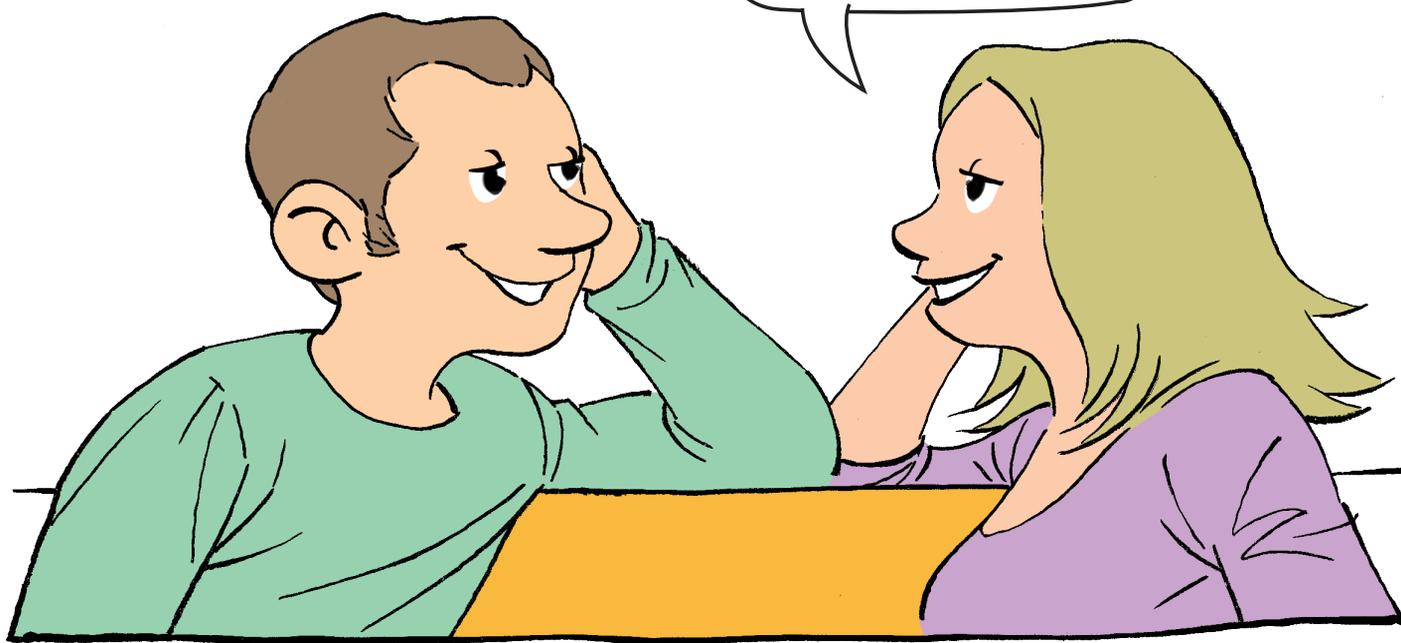
¿CREES QUE CUANDO UNO SE ENAMORA, ES PASIONAL?

AL PRINCIPIO PUEDE SER MUY PASIONAL, UNO SÓLO PIENSA EN LA PAREJA, TODO GIRA EN TORNO A ÉL O ELLA; LUEGO, ES COMÚN QUE EL SENTIMIENTO PIERDA ESA INTENSIDAD AUNQUE LA PAREJA SIGA QUERIÉNDOSE.



¿QUÉ  
OPINAS DE  
LA PRUEBA  
DE AMOR?

QUE NO DEBE  
EXISTIR. YO NO CREO  
QUE ENTREGARSE  
SEXUALMENTE AL  
ENAMORADO SEA UNA  
DEMOSTRACIÓN DE  
AMOR, Y CREO QUE  
SI EL CHICO TE LO  
EXIGE Y TE AMENAZA  
CON DEJARTE SI NO  
LO HACES, ES QUE  
NO TE AMA Y, POR LO  
TANTO, NO DEBERÍAS  
ENTREGARTE.



## Decisiones sexuales saludables

Tener relaciones sexuales es una decisión que tiene que ver con tu cuerpo, tus emociones e incluso con tu plan de vida. Hay muchas cosas en las que tienes que pensar antes de decidir tener relaciones sexuales. Para tomar decisiones ten en cuenta que el uso de drogas y alcohol te privan de elegir y decidir libremente.

### Razones para postergar el inicio de las relaciones sexuales:

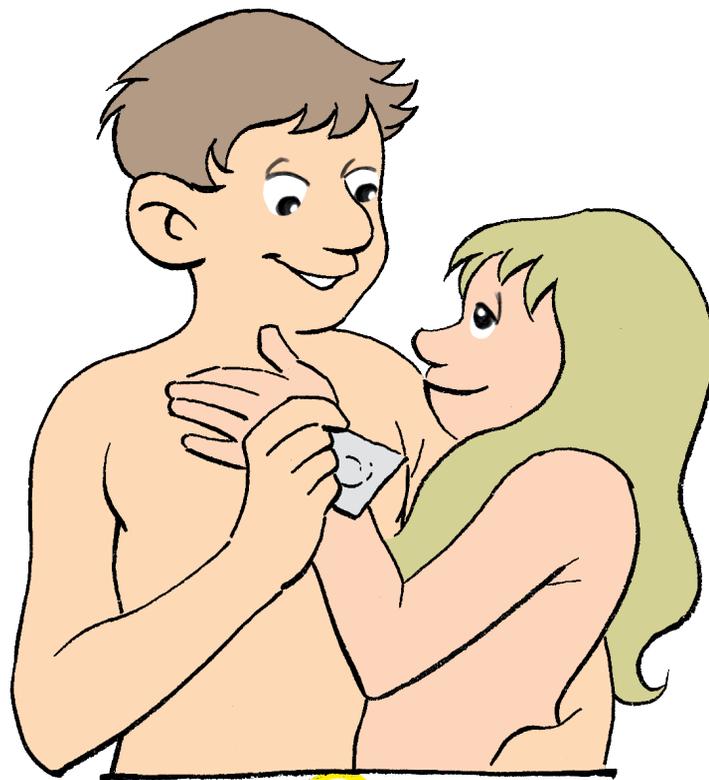
- La madurez psicológica y de pareja, para tomar decisiones responsables frente a una relación sexual.
- Los riesgos de tener embarazos no planificados.
- La prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH-Sida.

Tener relaciones sexuales es una decisión muy importante. Un embarazo no deseado es una responsabilidad tanto para la mujer como para el hombre.

Hay que tomar decisiones responsables frente a las relaciones sexuales; a más de postergar el momento o abstenerse, la fidelidad con nuestra pareja (tanto hombre como de la mujer) y el uso del condón, si tomaste la decisión, son actitudes que te protegerán.

### Antes de iniciar tus relaciones sexuales hazte estas preguntas:

- ¿Me siento preparada/o física y emocionalmente?
- ¿Cuánto conozco al chico o chica?
- ¿Qué pasaría después si termina la relación?
- ¿Qué sucede si me transmiten ITS?



## ¿Cómo ocurre un embarazo?

Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin utilizar un método anti-conceptivo efectivo (tales como pastillas, inyecciones, T de cobre, condón) existe la posibilidad de un embarazo. Sin embargo, esto depende mucho del momento en que se encuentra la mujer en su ciclo menstrual, es decir, su período fértil.

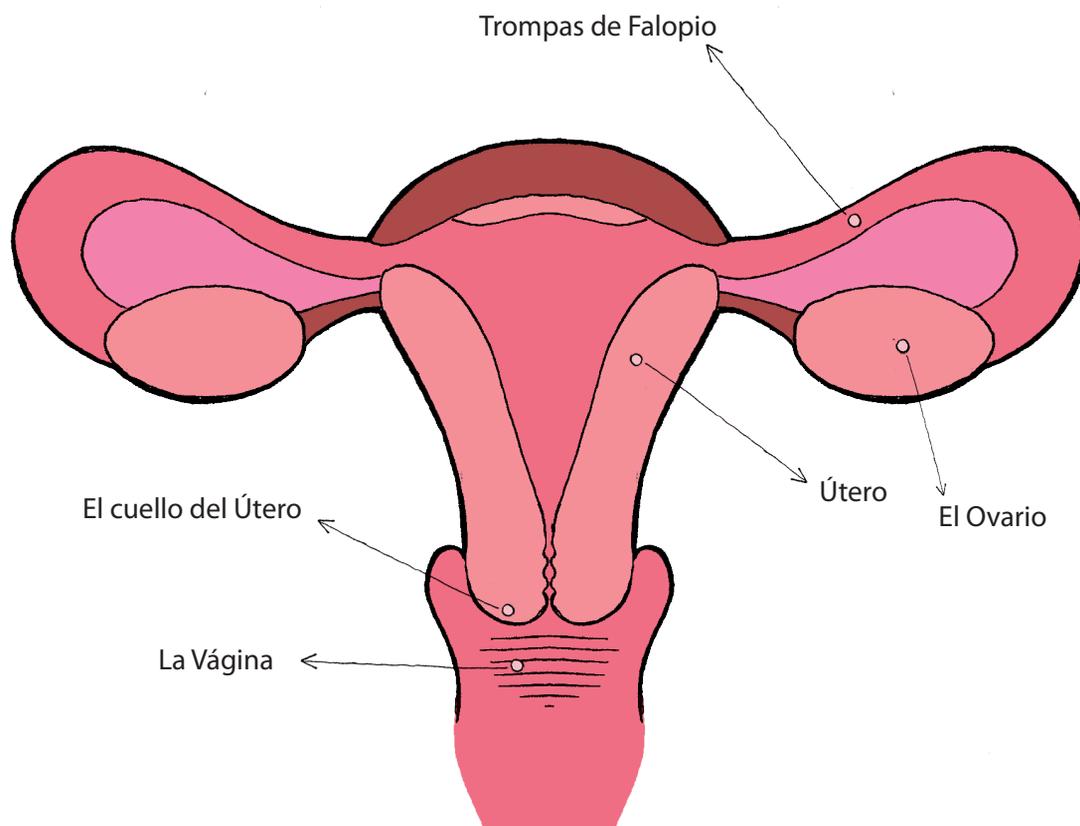
### ¿Cómo funciona el ciclo menstrual?

Una mujer nace con cientos de miles de óvulos, que se encuentran en los ovarios.

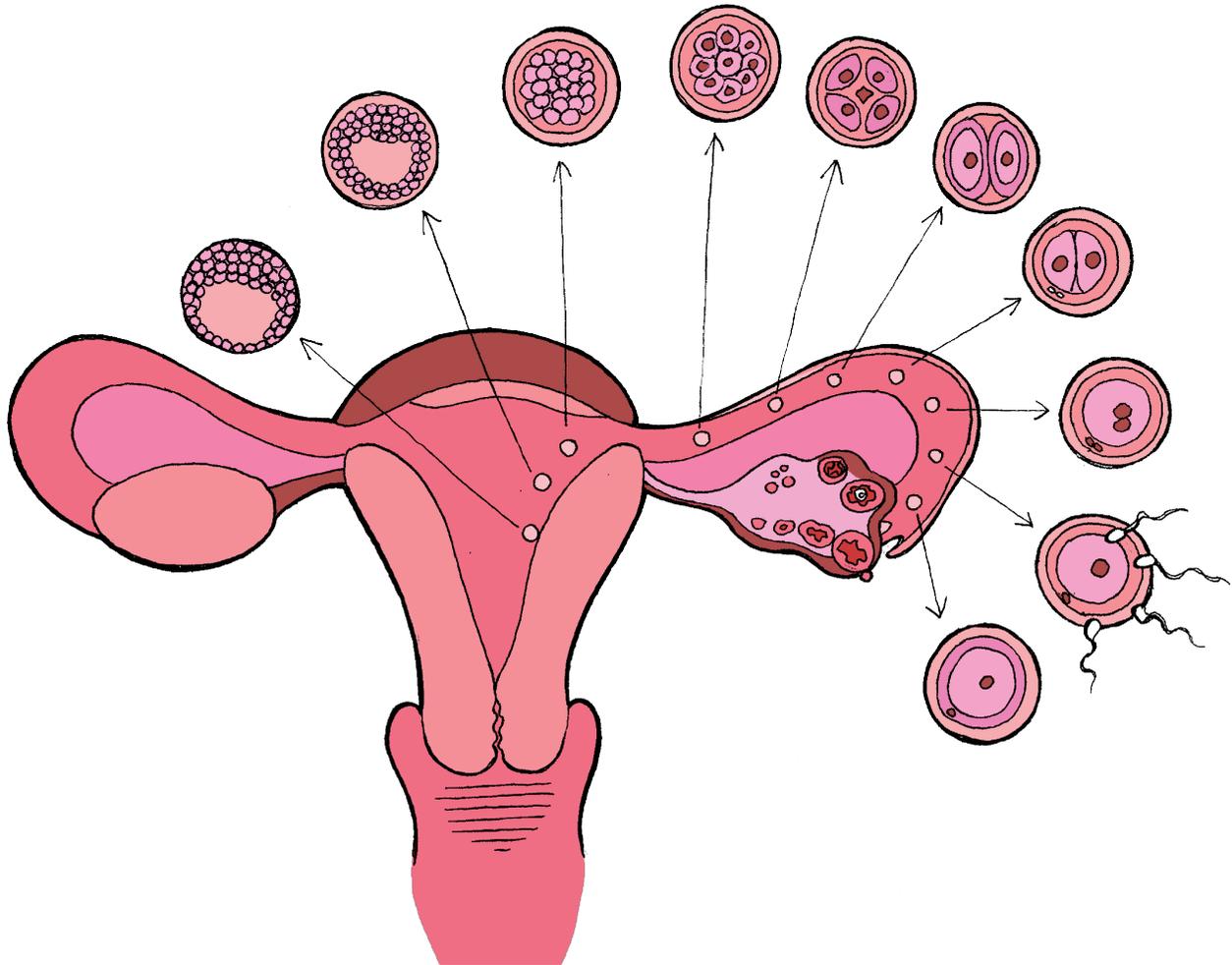
A partir de la pubertad el cuerpo produce sustancias, llamadas hormonas, que hacen posible que crezca un óvulo por mes, en uno de los dos ovarios. Cuando el óvulo está maduro, la bolsa en la cual se encuentra revienta y el óvulo sale del ovario; este momento se llama ovulación. De ahí, el óvulo se dirige hacia el útero por una de las Trompas de Falopio.

Si un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales y el hombre eyacula en la vagina de la mujer, los espermatozoides (que se encuentran en el semen) nadan desde la vagina y por el útero hacia las Trompas de Falopio en búsqueda del óvulo para juntarse con él, es decir, fecundarlo y producir un embarazo.

Si el óvulo no se junta con un espermatozoide, sobrevive 72 horas después de la ovulación y, como es tan pequeño, no se nota su eliminación. Los espermatozoides pueden sobrevivir hasta cinco días en el cuerpo de la mujer lo que significa que cualquier relación sexual en los días fértiles, conlleva la posibilidad de un embarazo. Se recomienda para evitar un embarazo no tener relaciones sexuales sin protección durante este periodo.



En caso de que el óvulo sea fecundado, éste seguirá su viaje hacia el útero, para implantarse en él, mientras tanto, el útero tampoco ha estado inactivo; bajo la influencia de las hormonas, empieza a crecer el tejido de la pared interior del útero: este se prepara como si fuera “una camita” para que el óvulo fecundado se pueda implantar y seguir creciendo.



Si el óvulo no es fecundado, no hay embarazo.

En este caso, unas dos semanas después de la ovulación, se desprende el tejido de la pared interior del útero (endometrio) y se produce un sangrado desde el mismo, visible como sangrado vaginal, que se llama menstruación, periodo o regla.

A partir de la menstruación otro ovulo empieza a madurar, se produce otra ovulación y todo empieza de nuevo. La repetición de este proceso se llama ciclo menstrual. El ciclo comienza el primer día de menstruación y termina el último día antes de la siguiente menstruación.

### PRUEBA TU CONOCIMIENTO

1. ¿Por qué no hay menstruación cuando se produce un embarazo?

En caso de embarazo, el tejido de la pared interior no se desprende, ya que es necesario para permitir el crecimiento del feto.

## 2. ¿A partir de qué momento puedes darte cuenta que podrías estar embarazada?

A partir del momento que hay un atraso en la menstruación.

### ¿Cuánto tiempo dura el ciclo menstrual?

En promedio el ciclo menstrual dura 28 días, es decir, casi un mes; sin embargo, durante los primeros años de la adolescencia, la mayoría de las chicas tienen ciclos irregulares: no parecen seguir un patrón (por ejemplo el ciclo una vez es de 29 días, otra vez de 31 días, etc.). Esto es normal. Luego de unos años el ciclo tiende a regularizarse, aunque algunas mujeres nunca llegan a tener un ciclo muy regular; incluso cuando lo sea (es decir el ciclo siempre tiene el mismo número de días) la duración del ciclo suele ser diferente en cada mujer: el ciclo de algunas mujeres puede ser de 21 días y el de otras hasta 35. Entonces, no existe algo como un ciclo menstrual único. Para entender mejor tu ciclo menstrual, es de gran ayuda anotar el día de la menstruación en un calendario y calcular la duración del ciclo.



### Y vos... en caso de que hayas tenido relaciones sexuales:

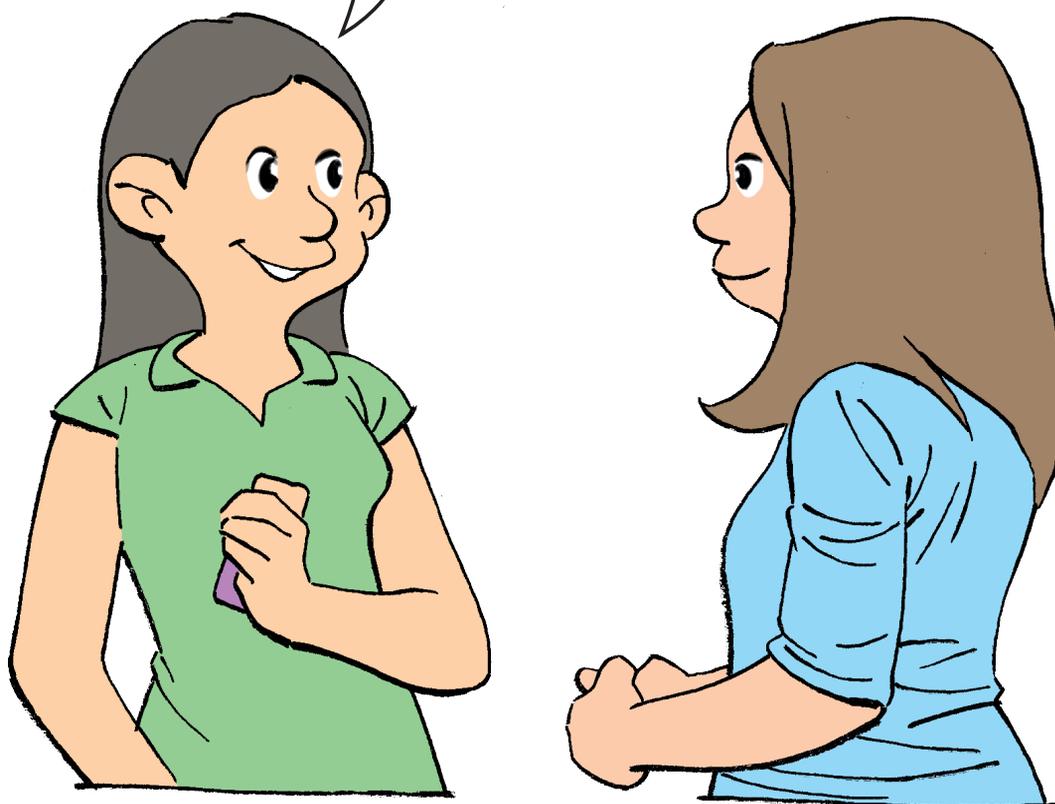
- ¿Ya consideraste la posibilidad de un embarazo?
- ¿Es una opción deseable para vos o tu pareja en este momento?
- En caso de que no desees un embarazo, ¿qué opciones te parecen más adecuadas para evitarlo?
- ¿Son temas que puedes conversar abiertamente con tu pareja?

### ANTICONCEPTIVOS RECOMENDABLES

EN MUY POCAS FAMILIAS, LOS PADRES HABLAN CON SUS HIJOS DE ANTICONCEPTIVOS. EN MI CASA, POR EJEMPLO, MI MAMÁ ME DICE "CUIDATE" PERO NO ME EXPLICA CÓMO.

HAY QUE BUSCAR INFORMACIÓN DE FUENTES CONFIABLES.

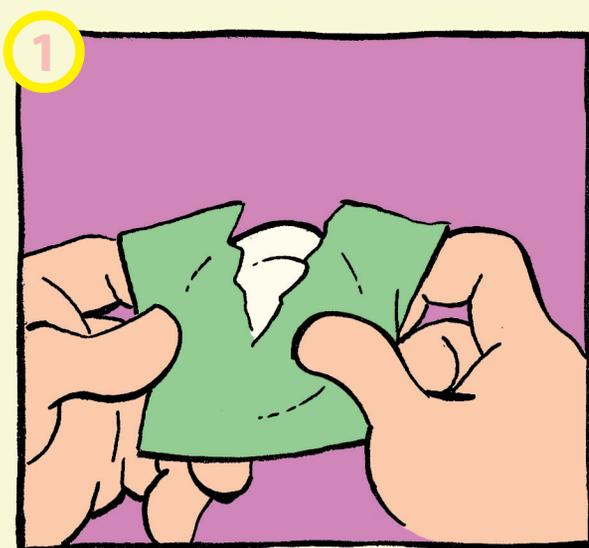
SÍ, LA INFORMACIÓN NO SIEMPRE ES COMPLETA. TENEMOS QUE BUSCAR EN OTROS LADOS, Y ESTA INFORMACIÓN ES, MUCHAS VECES, EQUIVOCADA.



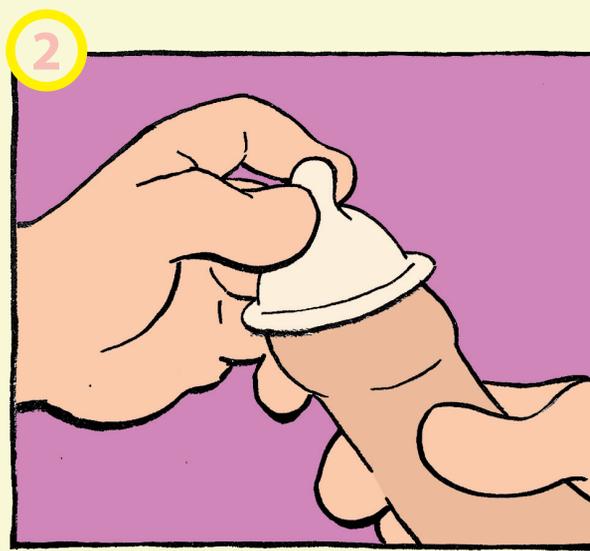
En Paraguay existen métodos anticonceptivos disponibles en todos los Servicios Públicos de Salud, que deben ser administrados con la orientación de un profesional de la salud.

El condón es uno de los métodos anticonceptivos que protege de un embarazo no planificado y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH/SIDA.

### CÓMO UTILIZAR EL CONDÓN



1 Verifica el estado del condón, fecha de vencimiento, integridad del empaque. Abre con la yema de los dedos (no con las uñas, dientes o tijeras).



2 El pene debe estar erecto/parado, duro, firme. Verifica que la punta del condón esté hacia arriba y la argolla o anillo estén hacia afuera para poder desenrollar.



3 Aprieta la puntita para sacar el aire y desenrollarlo sin soltar la punta del condón.



4 Desenrolla el condón hasta la base del pene. Cada condón debe ser utilizado solo una vez.



### ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Es un método anticonceptivo de emergencia, que puede ser utilizado en una relación sexual no protegida para evitar un embarazo no planificado.

Se usa en caso de:

- Mujeres víctimas de violación sexual.
- Si tuvieron relación sexual sin protección.
- En el uso incorrecto o accidente con un método anticonceptivo.

#### RECUERDA:

Esta es una solución de emergencia ¡No es un método anticonceptivo regular!  
La PAE (Píldora de anticoncepción de emergencia) no protege de infecciones de transmisión sexual.

## Las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS

¿Sabes cómo se transmiten las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS? Como su nombre lo indica, se transmiten por:

- Relaciones sexuales sin protección
- Por vía sanguínea: con inyecciones intravenosas en las que se utilizan jeringas, o equipos de transfusión contaminados.
- Vía vertical, de la madre al hijo/hija.

Es importante que tanto chicos como chicas sepan identificar signos y síntomas de las ITS para su tratamiento oportuno.

### La mejor forma de protegerte:

- Estar informado(a).
- Postergar el inicio de tus relaciones sexuales.
- Hablar de sexualidad con tu pareja.
- Asumir una actitud responsable y de fidelidad con tu pareja.
- Y si ya tienes relaciones sexuales, utiliza el condón.
- Acudeí a Servicios de Salud donde brinden información, apoyo y acceso a métodos anti-conceptivos.

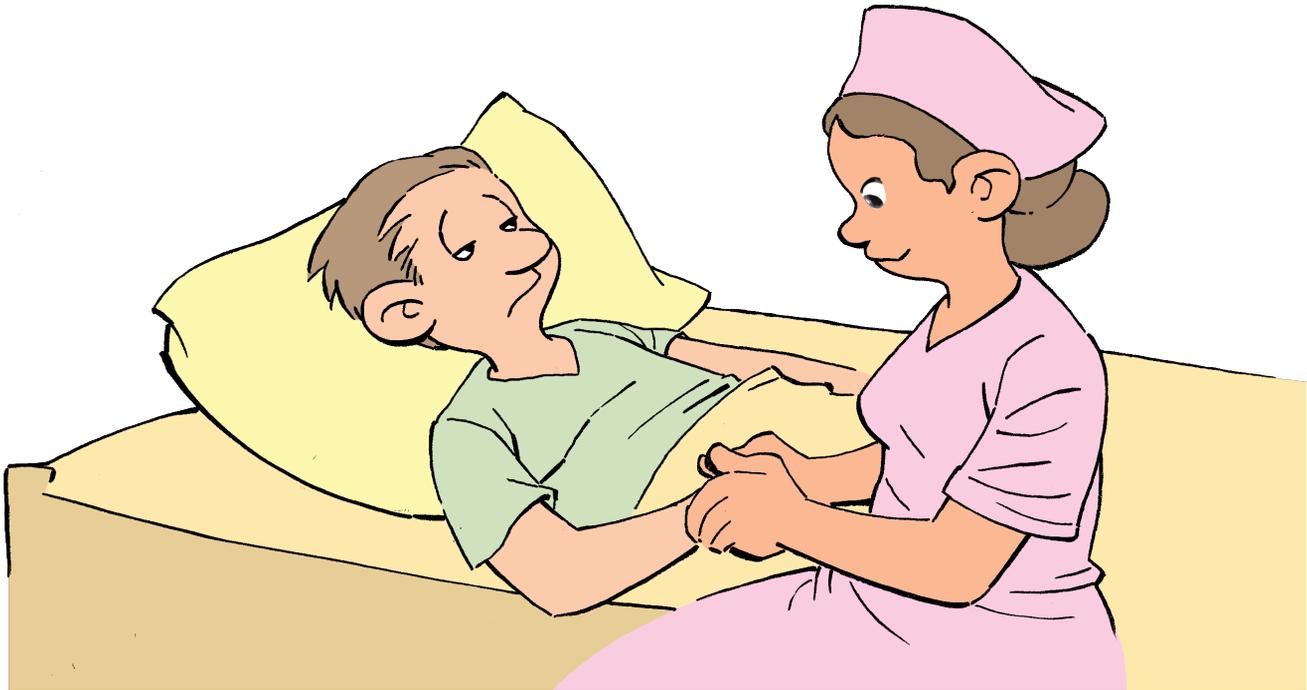


### ALERTA CON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Los síntomas y signos de las ITS son:

- Secreción amarillenta, que salga por el pene.
- Dolor e hinchazón del escroto.
- Ardor al orinar.
- Llagas en los genitales.
- Inflamación de ganglios en las ingles.
- Fiebre inexplicable por encima de los 38,5° C, acompañada de los otros síntomas.

- Flujo vaginal mayor al normal, amarillento o verdoso, a veces con mal olor y comezón constante en los genitales.
- Dolor en la parte inferior del abdomen.
- Sangrado vaginal que no sea por la menstruación.



**Existen tratamientos para la mayoría de las ITS, y es muy importante que se trate a la vez a ambos miembros de la pareja sexual.**

**No se recomienda utilizar tratamientos naturales o caseros para estas infecciones, es necesario acudir lo antes posible al Servicio de Salud.**

#### Y vos...

Ahora que sabes algunos de los síntomas y los signos de las Infecciones de Transmisión Sexual, hacete este test que es personal y confidencial.

1. ¿Has tenido relaciones sexuales con más de una pareja en los últimos tres meses?
2. ¿Has tenido relaciones sexuales sin utilizar condón?
3. ¿Has tenido relaciones sexuales con una pareja nueva en los últimos tres meses?
4. ¿Presentas alguno de los síntomas o signos de ITS?

**Si tienes alguna respuesta afirmativa acércate a un Servicio de Salud con urgencia, para que te orienten y sepas qué hacer.**

## OTRA INFECCIÓN MUY IMPORTANTE A PREVENIR ES EL VIH-SIDA

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana o VIH se transmite como las otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS): por el contacto sexual sin protección, es decir, sin utilizar el condón. También se transmite por contacto con la sangre, de madre a hijo durante el embarazo o parto, por compartir jeringas y por la lactancia materna.

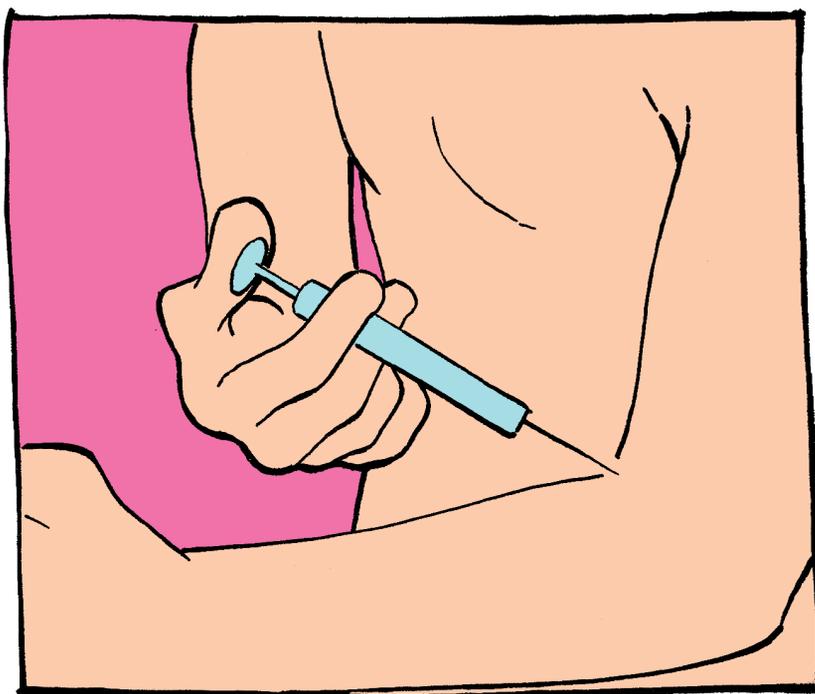
No hay forma de distinguir una persona infectada con el virus, de otras, a menos que se haga una prueba de sangre específica. Mientras tanto, la persona infectada puede infectar a otros sin darse cuenta.

Recién después de varios años la persona con VIH desarrollará el SIDA o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, el cual causa una serie de enfermedades por la baja de las defensas. El SIDA no se puede curar y, cuando no es tratado adecuadamente, es mortal.

Con un tratamiento de medicamentos llamados antirretrovirales, es posible mantenerse sano por mucho tiempo y vivir una vida normal.

### ¿Qué hacer para prevenir el VIH - SIDA?

Antes de tener una relación sexual toma en cuenta la posibilidad de que alguno de los dos puede estar viviendo con el VIH por un contacto sexual anterior no protegido, es decir, sin haber utilizado el condón. En el diálogo con tu pareja conversa sobre el tema y decidan juntos sobre la conducta más apropiada. Una posibilidad es realizarse ambos la prueba de VIH, que está disponible en muchos Servicios de Salud de manera gratuita. Entre el momento de la infección y el momento que la prueba resulte positiva, puede pasar hasta tres meses, tiempo durante el cual es prudente utilizar el condón o abstenerse de relaciones sexuales. Si alguno de tus amigos o conocidos está con VIH, no debería ser ningún motivo de discriminación. Una persona con VIH perfectamente puede estudiar, trabajar y realizar actividades cotidianas; y mientras no tenga relaciones sexuales sin protección, tampoco constituye un riesgo de salud para todos.



### RECUERDA:

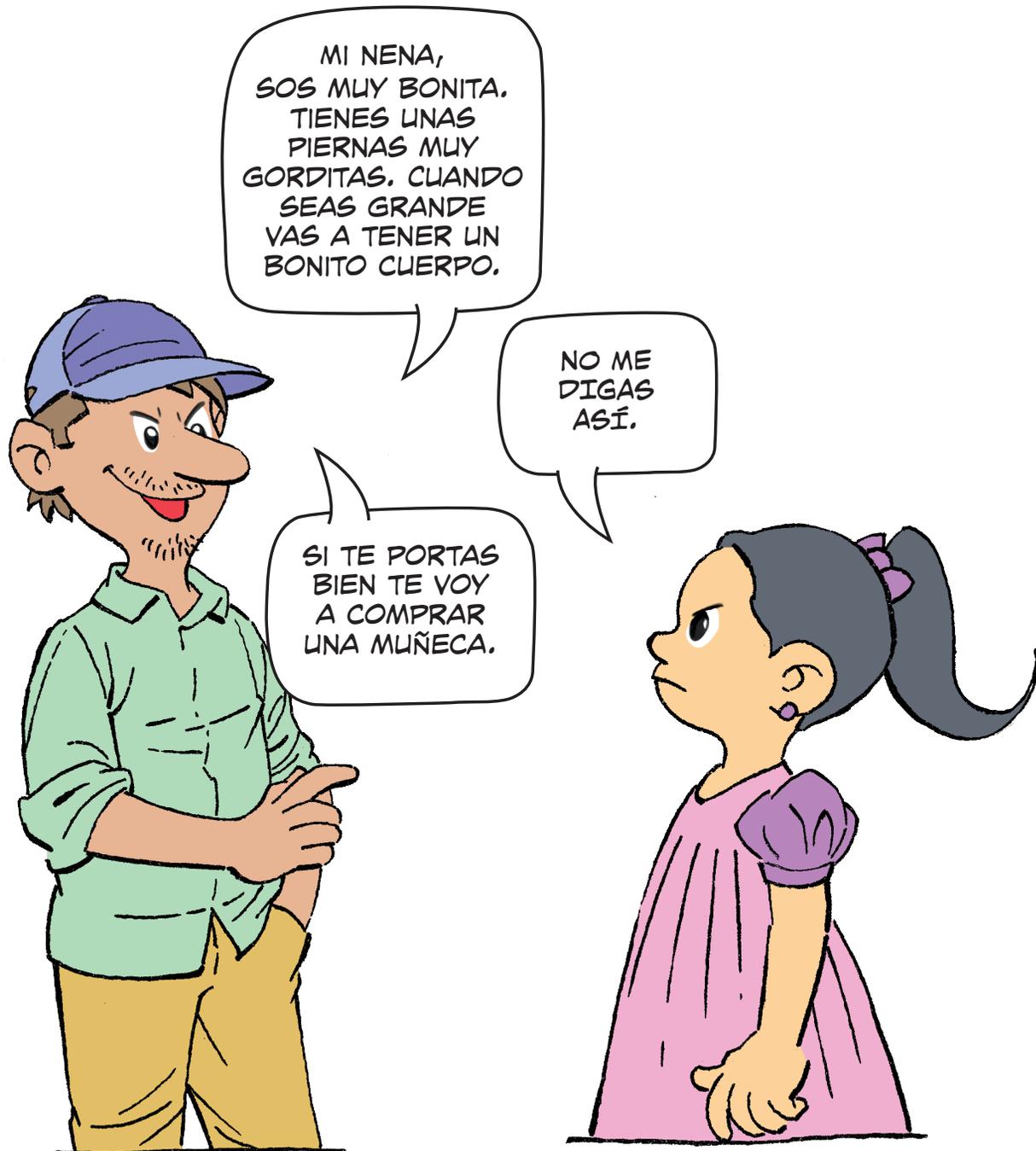
No existe el riesgo de contraer el VIH cuando das la mano, abrazas o besas a alguien, compartís cubiertos, vasos, ropa, utilizas el mismo baño o la piscina, o por picaduras de insectos. El sudor, las lágrimas, la saliva y el moco que se produce al estornudar o al toser tampoco contienen el VIH.

## Prevención del acoso y abuso sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la violencia sexual es “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por parte de otra, con independencia de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

La siguiente historieta nos relata cómo la violencia sexual es parte de la vida cotidiana de muchas mujeres, niñas, niños y adolescentes.

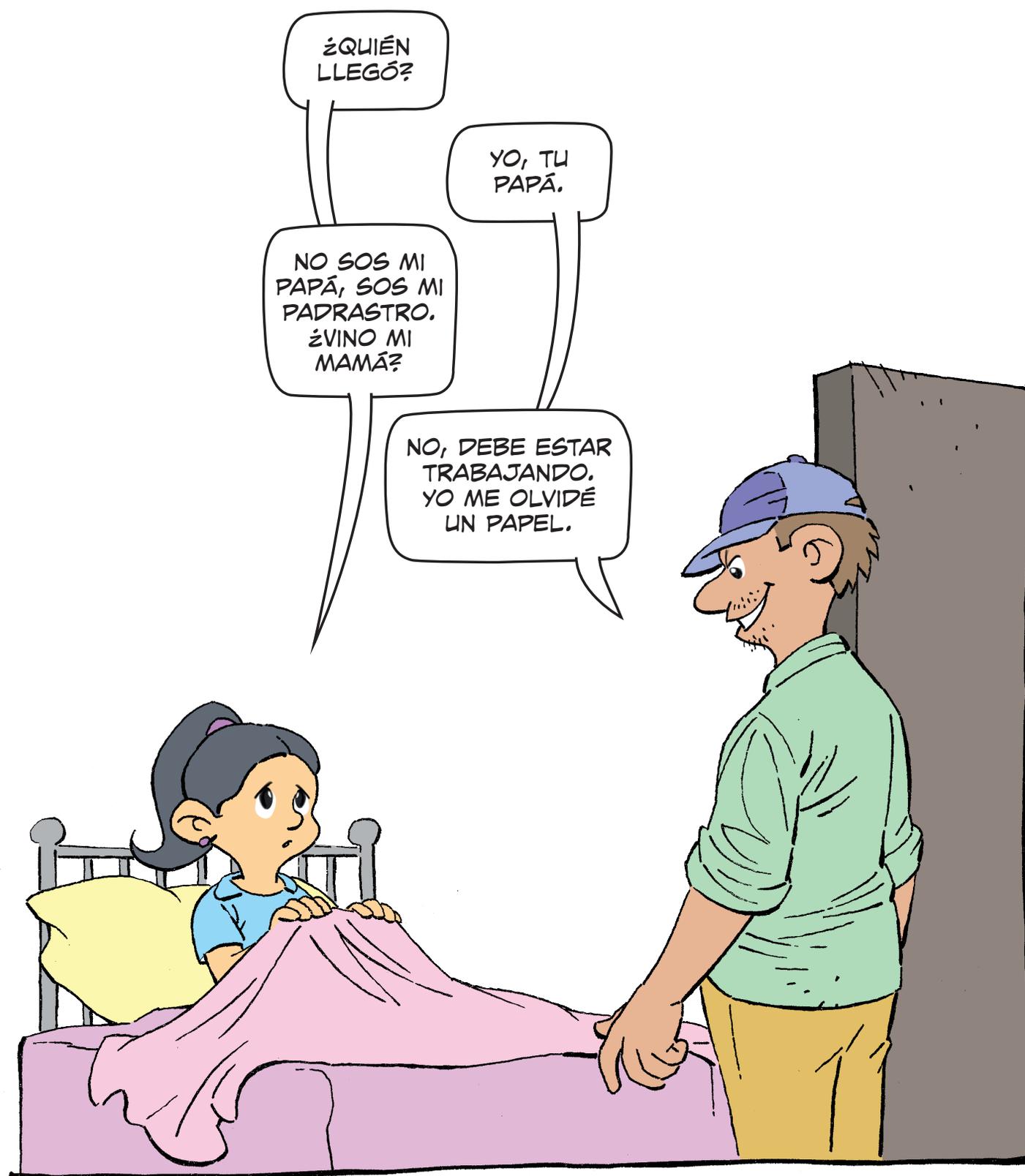
*Silvia quedó huérfana de padre a los tres años y vivió con su madre y dos hermanos mayores hasta los seis años, tiempo en el que se integró a la familia el padrastro.*



*Silvia cumplió 10 años y le molestaba cada vez más los piropos de su padrastro. No quería quedarse nunca sola con él.*



*Quando no estaba la madre en casa, el padrastro se exhibía en ropa interior. Un día, Silvia tuvo que quedarse en casa porque estaba enferma. Sus hermanos, su madre y el padrastro salieron a estudiar y trabajar. Pero.....*



*Silvia sintió miedo.*



*La forzó y forcejearon. Silvia logró zafarse y salió de su casa asustada y llorando; fue a la casa de su tía y le contó lo que había pasado, pero su tía tampoco le creyó, le dijo que tenía que portarse bien porque el padrastro es bueno y les mantiene.*

*El acoso y el abuso sexual no se producen sólo con personas extrañas, muchas veces están cerca de vos, en tu familia, en la escuela, el colegio, en tu barrio; denuncialos, es un delito.*

### **¡NUNCA OLVIDES!**

- Nadie debe mirar ni tocar tu cuerpo de una manera en la que te sientas incómodo o incómoda.
- Tú tienes el derecho a decidir quién toca tu cuerpo, cuándo y cómo.
- Di un "NO" rotundo si alguien toca tu cuerpo de manera que no te gusta.
- Trata de llevar dinero contigo cuando salgas a una cita para que te asegures regresar por tus propios medios.
- No aceptes bebidas de personas desconocidas, ni tomes de botellas que estén ya abiertas.
- Lleva siempre anotados nombres y números de teléfonos para pedir ayuda.
- Busca a una persona adulta de confianza que te escuche y te dé apoyo para enfrentar a tiempo situaciones de acoso y abuso sexual.
- No calles y denuncia si corres el riesgo de abuso y violación sexual o has sido abusado o abusada.
- La Ley 1.600/2000 Contra la Violencia doméstica, establece normas de protección para toda persona que sufra lesiones, maltratos físicos, psíquicos o sexuales por parte de uno de los integrantes del grupo familiar.
- Denuncia ante las instituciones pertinentes (fiscalía, Defensoría, Juzgado, CODENI, Policía Nacional) cualquier situación de violencia por la que se esté atravesando.
- Los Servicios de Salud dependientes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social pueden y deben otorgar una atención integral para los casos de violencia.

### **Nota para los padres o encargados**

Los padres o personas adultas responsables del cuidado de niñas, niños y adolescentes, pueden prevenir la violencia sexual a través de:

- Estar alertas para detectar si pueden estar sucediendo este tipo de problemas con sus hijos, hijas o familiares a cargo.
- Conversar con los niños, niñas y adolescentes, además del tema de sexualidad sana y responsable, sobre el acoso y abuso sexual.
- Enseñar a decir NO y a no tener miedo que sus hijos les cuenten alguna situación que atente contra la privacidad de su cuerpo.

## METODOLOGIA CAPÍTULO 2

## Objetivo de aprendizaje:

## Los y las participantes:

- Aclaran las dudas relacionadas con su sexualidad.
- Reconocen como funciona el ciclo menstrual y cuanto tiempo dura.
- Relacionan el uso de anticonceptivos como el condón con la prevención de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual. .

## Contenido temático:

## ¡Sácate la duda!

- Sexualidad es más que sexo.
- El enamoramiento.
- Decisiones sexuales saludables.
- ¿Cómo ocurre un embarazo?
- Las infecciones de transmisión sexual-ITS.

## Actividades:

1. Integración grupal y/o clima de confianza: La frase perdida. Cada participante recibe una parte de una frase. Se debe encontrar la frase completa entre las personas participantes. Se juntan las personas que completan la frase y reflexionan sobre el contenido de la frase. Puede dividir las frases de acuerdo al número de participantes, por ejemplo:

**Frase 1:** La sexualidad es parte vital .....(1) del ser humano; se va descubriendo....(2) y desarrollando desde que nacemos (3) hasta que morimos. (4)

**Frase 2:** La sexualidad se expresa de diversas maneras a través.... (1) de: emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos .....(2). La sexualidad tiene que ver con la identidad, el placer, el sexo, el género, la intimidad ....(3), la reproducción, la orientación sexual, los deseos y las creencias (4).

**Frase 3:** El sexo se refiere a los órganos genitales .....(1) (masculino y femenino o macho y hembra) que dividen a los seres vivos .....(2). Son diferencias anatómicas .....(3), fisiológicas y hormonales de hombres y mujeres. (4)

**Frase 4:** Género es la diferencia en .....(1) .....(2) y ..... (3) que las sociedades y las .....(4) asignan a los hombres y mujeres.

**Frase 5:** La identidad sexual es la manera en que la persona se identifica como .....(1) y .....(2) o como una .....(3), incluyendo la .....(4) de la persona.

**Frase 6:** Orientación sexual: es la capacidad de cada persona de experimentar una atracción 1) ..... 2) ..... y 3) ..... y entablar 4) ..... y 5) .....con personas de un género diferente o del mismo género

**Frase 7:** Placer es la sensación de satisfacción de las personas en

Diferentes aspectos.....(1) de sus vidas. Son respuestas a un conjunto.....(2) de estímulos externos que se los captan a través de varios sentidos.....(3)

El placer erótico se puede conseguir solo (masturbación) o con otra persona. ....(4)

**Frase 8:** La sexualidad tiene que ver también con las emociones y sentimientos..... (1) pues involucra la afectividad. Nos enamoramos....(2) nos reímos, palpita más fuerte nuestro corazón.... (3), sentimos cariño, atracción y también celos y decepción, etc. (4)

De acuerdo al número de participantes se entregan las frases. Si es el grupo pequeño, menos de 15 personas, se entregan primero las tarjetas de un grupo de frases, ejemplo 4 frases y luego que el grupo reflexiona sobre su contenido, se reparten otro grupo de tarjetas con las frases formándose nuevos grupos.

2. Juegos con pelotas y música: los participantes se ubican en círculo y se pasan la pelota durante el tiempo que se escucha la música. Cuando para la música, la persona que se queda con la pelota responde a una de las preguntas que están anotadas en un papelógrafo (es recomendable que se siga un orden). Luego que responde, suena nuevamente la música y circula la pelota entre las personas del grupo, así sucesivamente con cada pregunta. Al final el facilitador(a) lee el contenido del juego de la pelota y explica sobre las decisiones sexuales saludables.

Preguntas:

- a) ¿Qué es enamorarse?
  - b) ¿Crees que cuando uno se enamora es pasional?
  - c) ¿Crees que existen varias formas de amar?
  - d) ¿Por qué crees que uno se enamora de una persona y no de otra?
  - e) ¿Qué opinas de la prueba de amor?
  - f) ¿Crees que se debería postergar lo más posible el inicio de las relaciones sexuales en las y los adolescentes?
  - g) ¿Cómo evitar un embarazo no deseado?
  - h) ¿Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual?
3. Dramatización de una situación familiar en la que el joven hace de madre y la joven hace de padre, luego se socializa los patrones de conducta estereotipados en las familias y la percepción de los jóvenes de su otro par sexual.
  4. Charla participativa: Se utilizan gráficos para hablar sobre ¿cómo ocurre un embarazo?, ¿cómo funciona el ciclo menstrual? y ¿cuánto tiempo dura? El facilitador(a) pregunta a las personas participantes sobre experiencias personales o de personas cercanas en relación con los temas de esta actividad; para finalizar propone en plenaria una prueba de conocimientos:
    - a) ¿Por qué no hay menstruación cuando se produce un embarazo?
    - b) ¿A partir de qué momento puedes darte cuenta que no podrías estar embarazada?:
      - ✘ En caso de embarazo, el tejido de la pared interior no se desprende, ya que es necesaria para permitir el crecimiento del feto.
      - ✘ A partir del momento que hay un atraso en la menstruación.
    - c) En un calendario hacer el ejercicio de cuánto dura el ciclo menstrual (se solicita personas voluntarias, hombres y mujeres, para hacer los ejemplos)
  5. Cuestionario personal: Se entrega a las personas participantes el cuestionario individual con preguntas relacionadas a conocimientos, actitudes y prácticas sobre anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual y prevención del acoso y abuso sexual. Llenan la columna correspondiente "al inicio de la actividad Yo pienso que..." Luego de que cada participante llena su cuestionario de manera individual, se forman grupos de trabajo. Intercambian libremente los resultados del cuestionario y en grupo leen los contenidos. Luego de reflexionar sobre el contenido de la lectura, se solicita al grupo que llenen la última columna del cuestionario individualmente y para cerrar la actividad se pide que el grupo elabore: la letra de una canción, un grafiti, prepare un sociodrama o una carta a un amigo o amiga, con mensajes relacionados al contenido de esta actividad. Cada grupo expone el resultado de su trabajo.

Cuestionario individual: Preguntas	Al inicio de la actividad yo pienso que...		Al finalizar la actividad Yo pienso que.....
	SI	NO	
1. De los anticonceptivos, el condón es el único que protege a la vez de las infecciones de transmisión sexual como VIH-SIDA, sífilis, Gonorrea, etc.			
2. La píldora del día siguiente se usa de emergencia en caso de violación sexual, ruptura del condón.			
3. ¿El condón debe ser adquirido solo por los hombres?			
4. ¿Es bueno utilizar tratamientos caseros o naturales para las infecciones de transmisión sexual?			
5. ¿Existe el riesgo de contraer el VIH cuando doy la mano, abrazo, beso, comparto cubiertos, utilizo el mismo baño?			
6. ¿Nadie debe mirar o tocar mi cuerpo de una manera en la que me sienta incómoda o incómodo?			
7. ¿Una violación sucede porque la persona se viste de manera tentadora?			
8. ¿ El acoso o abuso sexual se producen sólo con personas extrañas?.			

Tiempo: **2 horas 50 minutos**

Actividad 1: 30 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 30 minutos

Actividad 5: 45 minutos

#### Material didáctico:

- Capítulo 4
- Tarjetas Con Frases
- Pelota
- Música

- Carteles Con Gráficos (Ciclo Menstrual)
- Cuestionario
- Papel sulfite

#### Preguntas generadoras:

- ¿Sexualidad es más que sexo?
- ¿Estás preparado para ser padre / madre?
- ¿Cuáles son tus planes antes de la paternidad / maternidad?

#### Mensajes u orientaciones claves:

- El acto sexual, a más del amor, la comunicación, las emociones, el contacto, es una responsabilidad, definir cómo, con quién, cuando y donde.
- Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin utilizar un método anti-conceptivo efectivo, existe la posibilidad de un embarazo. Sin embargo, esto depende mucho del momento en que se encuentra la mujer en su ciclo menstrual, es decir, su período fértil.

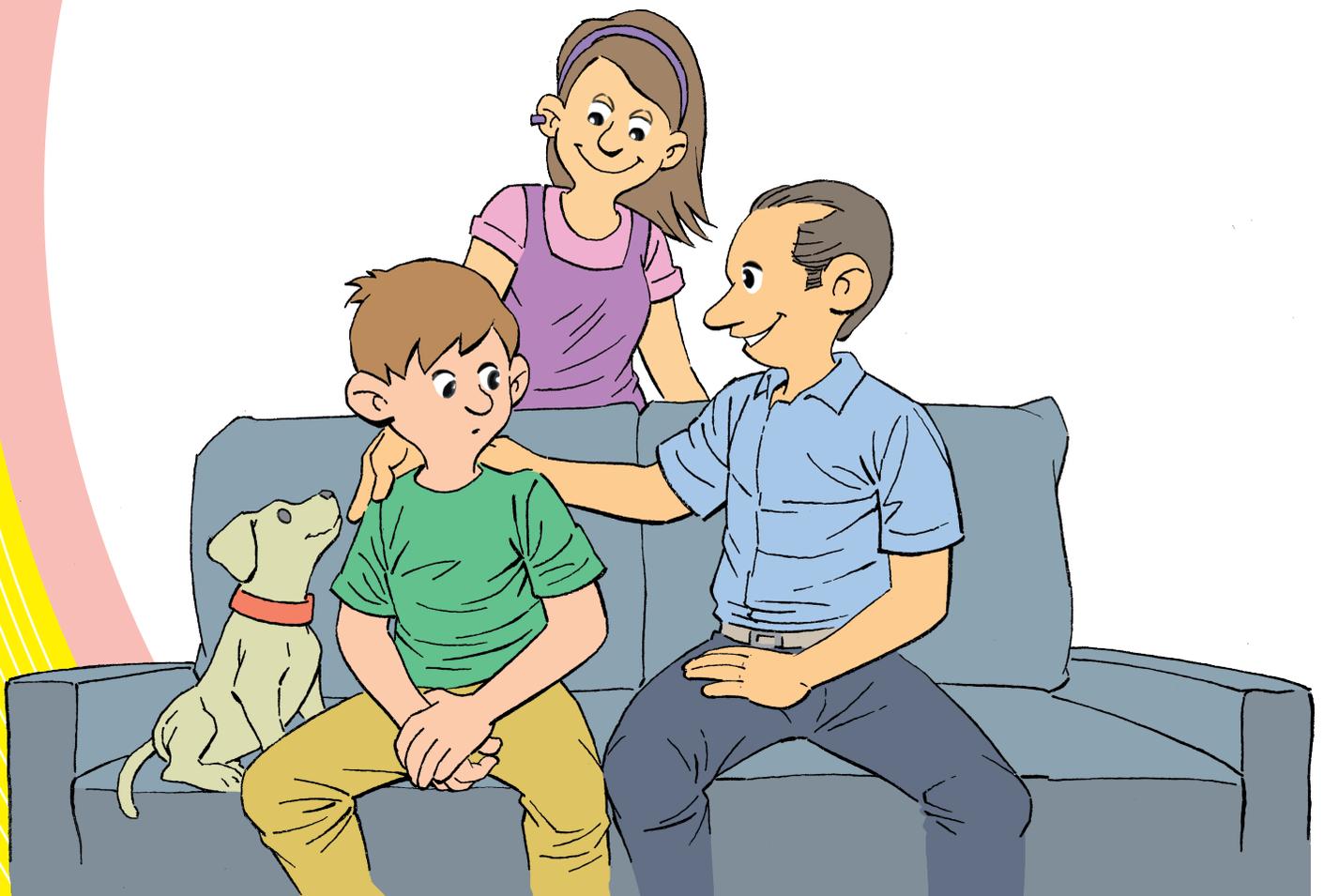
#### Verificación del aprendizaje:

1. Resultados del cuestionario de la actividad 5 y preguntar sobre:
  - ¿Cómo debes cuidarte si has decidido tener una relación sexual?
  - ¿Cómo se dan los embarazos?
  - ¿Cómo prevenir las ITS?
2. Observar y/o preguntar en casa, si hay adolescentes que están participando en talleres y conocer si hay algún cambio o no sobre: información, actitud, comportamiento. Escuchar a su hija o hijo, u otro miembro a su cargo, si trata de decirle algo que le está haciendo sentir mal en relación con alguna persona, incluso si se trata de un familiar.



CAPÍTULO 3

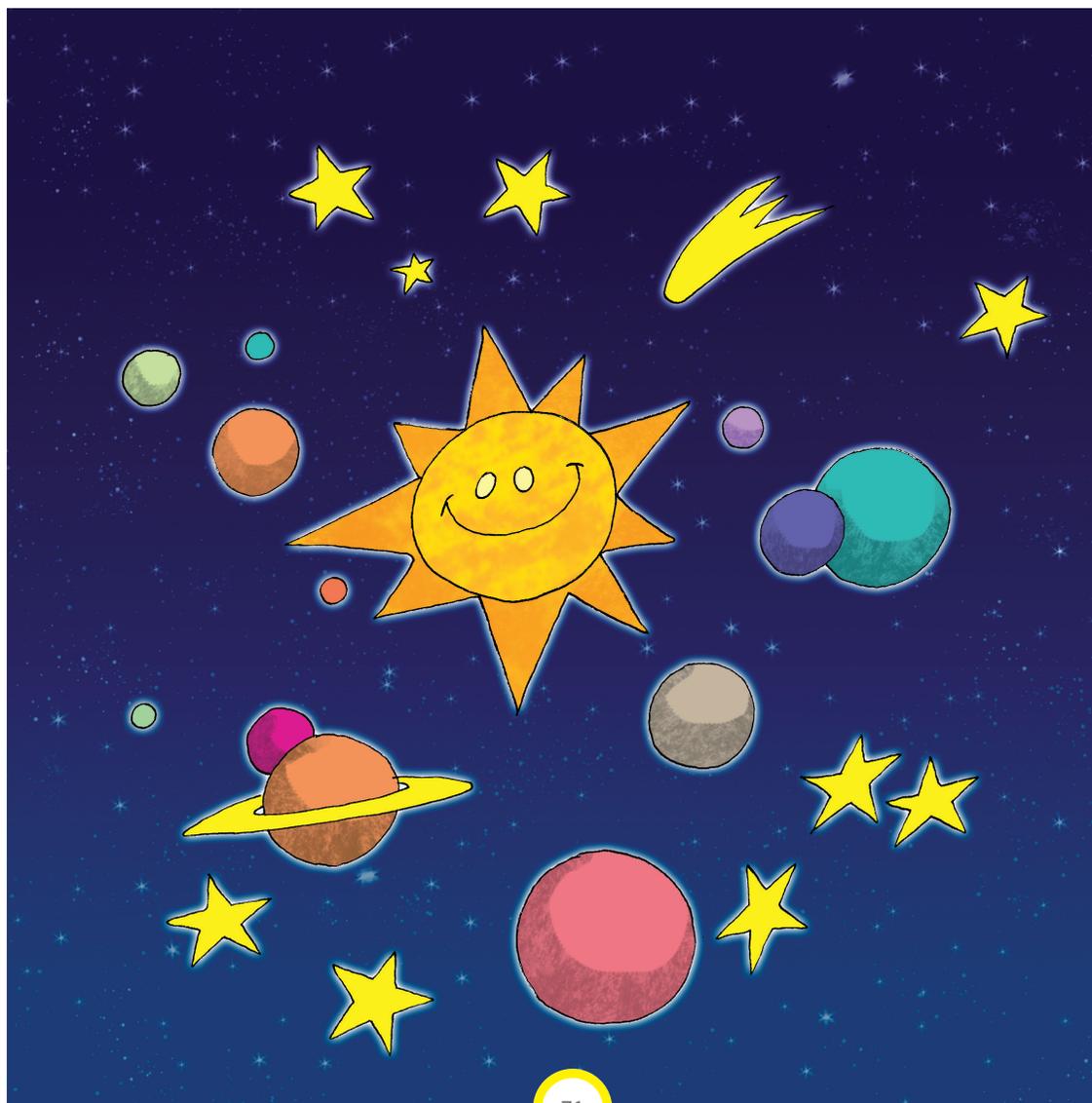
# ¡CON QUIÉN CUENTAS!





### Tu universo de relaciones

1. En una hoja de papel dibuja un sol en el centro, donde el sol sos vos.
2. Con papel de colores, papel brillante, recorta planetas de distintos tamaños, estrellas, meteoritos y lunas.
3. Alrededor del sol ubica planetas, cometas, estrellas, lunas, asteroides y meteoritos que representarán tus amigos, amigas, personas de la familia, vecinos, chicos y chicas que te gusten y profes del colegio.
4. El tamaño de los planetas u otros cuerpos celestes dependerá de la importancia que vos le des a esa relación.
5. La distancia o cercanía al sol (vos) dependerá de cómo lo sentís en tu vida y qué apoyos recibís de esa persona.
6. Da diferentes sentidos a los cuerpos celestes, por ejemplo, las personas que brillan más en tu vida serán las estrellas, las que han sido importantes pero sólo por una temporada pueden ser vistas como estrellas fugaces y las personas que representan un peligro en tu vida pueden ser representadas como meteoritos chocándose contra el sol.
7. Una vez que hayas terminado de hacer tu universo reflexiona sobre él.



**RECUERDA:**

- ¿Con cuántas personas puedes contar?
- ¿Cuáles son las personas que más te han apoyado en la vida?
- ¿Está cerca o lejos tu familia en el Universo de Relaciones?
- ¿Qué vas hacer para acercarte a las personas que necesitas, pero que por ahora están distanciados?
- ¿Qué vas hacer para mantener a las personas (planetas) y otros que están muy cerca de vos?

Anota los nombres y números telefónicos de los miembros de tu familia y de amigos o amigas, con quienes tienes más confianza.

Mi red de apoyo es:

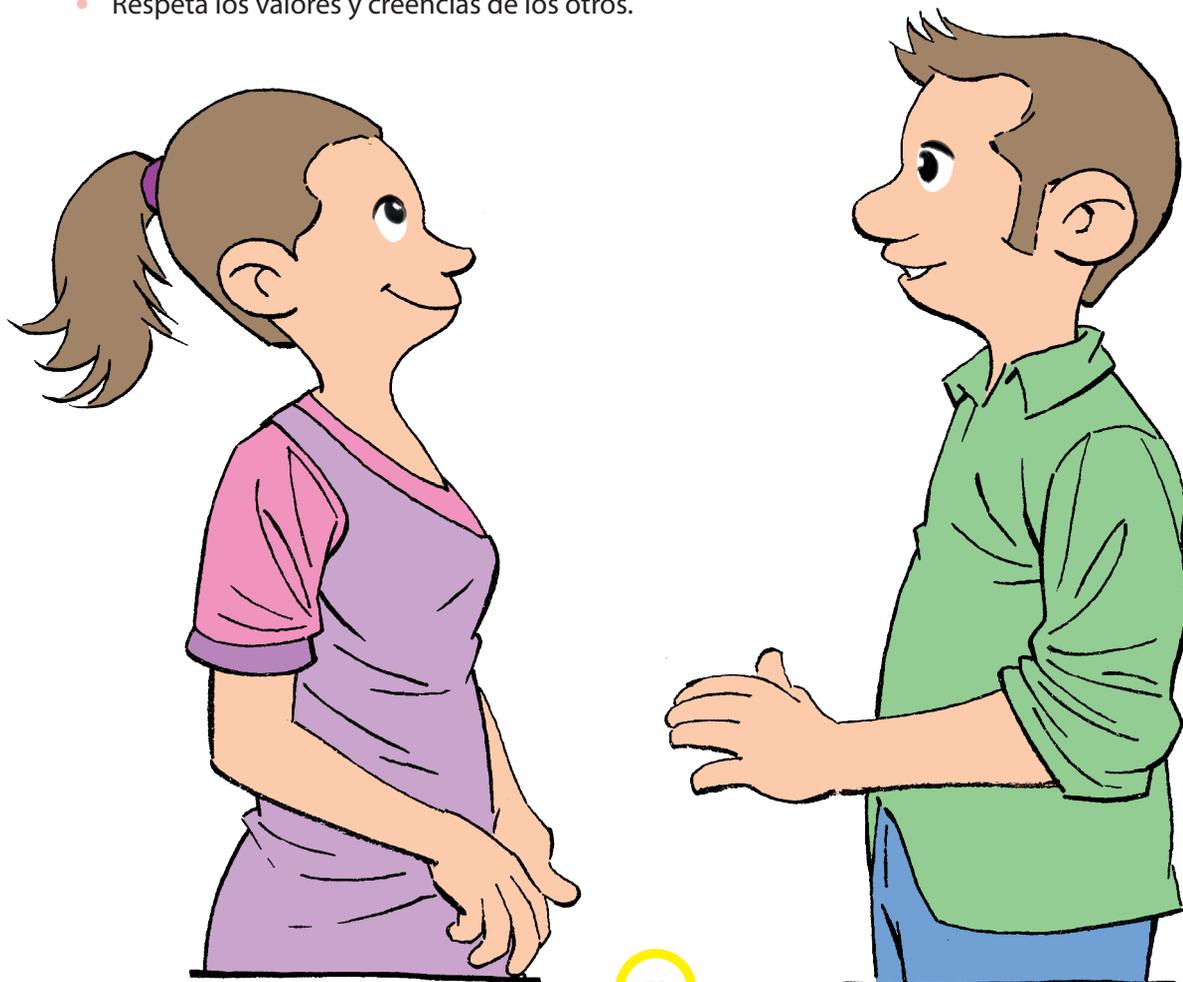
NOMBRE	TELEFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN

### ¿Cómo establecer acuerdos?

El diálogo, sin duda, es la principal herramienta para establecer acuerdos. Casi todo en la vida se puede negociar.

Si quieres lograr acuerdos con tus amigos, amigas ten en cuenta lo siguiente:

- Busca un buen momento para hablar con tus padres, enamorada, enamorado, amigos o amigas. Es ideal escoger el momento en el que haya buena disposición para escucharte y estén relajados.
- Inicia la conversación con temas fáciles.
- Muéstrales que te interesan sus puntos de vista.
- Trata de entender sus opiniones y preocupaciones
- Escucha sus argumentos e identifica si se tratan de situaciones en las que es bueno eliminar los temores o miedos.
- Por ejemplo si tus padres no te dan permiso para ir a una fiesta, explícales dónde vas a estar, quiénes van a estar, a qué hora acuerdan el regreso a casa y con quién, es una forma de que tus padres no tengan miedo de tu salida.
- Aunque te sientas muy molesto, evita gritar. Sé respetuoso.
- Gánate su confianza cumpliendo tu palabra y los acuerdos.
- Respeta los valores y creencias de los otros.



## METODOLOGIA CAPÍTULO 3

### Objetivo de aprendizaje:

#### Los y las participantes:

- Establecen redes de apoyo y desarrollan habilidades como el diálogo y escucha para establecer acuerdos.

### Contenido temático:

#### Con quién cuentas

- Tu universo de relaciones
- ¿Cómo establecer acuerdos?

### Actividades:

1. Juegos en los que se necesite del otro para alcanzar un objetivo.

Construir una torre.

Armar un rompecabezas.

Llegar a una meta en grupo donde uno de los integrantes debe tener los ojos tapados y sin hablar, el resto del grupo deberá decidir las estrategias para avanzar todos a la meta.

Pasar el río.

Luego de experimentar una serie de juegos, reflexionan en grupo sobre la importancia de formar una red de apoyo (amigos, amigas, familiares y otras personas) y desarrollar habilidades de escucha y comunicación para mantener relaciones amigables.

2. Elaborar una red de amigos(as): se solicita a cada participante que elabore una agenda en la que se incluye nombres, teléfonos, relación familiar, de personas de mayor confianza y con las cuáles pueda contar en el momento que las necesite (puede incluir nombres de amigos, amigas, familiares, maestros, incluso de las personas del grupo del taller). Luego se solicita que arme su galería de red de apoyo que consiste en: pegar en una cartulina o papelógrafo que ha dibujado al centro un sol. Alrededor de este tiene que pegar como planetas de distintos tamaños, estrellas o meteoritos, que representen a los amigos(as), personas de la familia, profesores, etc. El tamaño de los planetas y otros cuerpos celestes dependerá del nivel de relación que sientan tener con cada uno, la cercanía o distancia que las ubique en relación al sol, dependerá de lo que signifique para el/la adolescente en su vida y del apoyo que sientan. Una vez que haya construido el universo de relaciones comparte con otra persona del grupo (se forman parejas).

El facilitador(a) resalta la importancia de construir una red de amigos y de apoyo y da algunos tips (tarjetas) sobre cómo establecer acuerdos.

Tiempo: **1 hora 15 minutos**

Actividad 1: 30 minutos

Actividad 2: 45 minutos

**Material didáctico:**

- Lápices • Cartulinas • Goma Eva • Revistas
- Rompecabezas • Pañuelos • Palos
- Papel De Colores (Universo De Relaciones)
- Tijeras

**Preguntas generadoras:**

¿Cómo formar una red de apoyo?

¿Cuál es la forma de establecer acuerdos en casa?

¿Qué de lo que he aprendido en mi casa quiero repetir en mi vida para solucionar conflictos y qué pretendo desechar?

**Mensajes u orientaciones claves:**

- Yo cuento con estas personas y son parte de mi red de apoyo para sostenerme en caso de crisis.

**Verificación del aprendizaje:**

Armar el universo de relaciones y colocar en su habitación (observar o preguntar en una visita domiciliaria) Indicar tres técnicas aprendidas para establecer acuerdos.



CAPÍTULO 4

# Vida Plena Con Salud





## Vida plena con salud

### Autocuidado

De la siguiente sopa de letras identifica actividades, comportamientos y algunas habilidades para tener una vida saludable. Las palabras están escritas en diferentes direcciones (vertical, horizontal, diagonal)-(ver posterior a todos los intentos, la solución al pie de página).

A	C	U	I	D	A	R	E	Y	R	E	S	O	L	V	E	R
A	M	E	D	I	O	Y	C	O	N	F	L	I	C	T	O	S
U	L	A	M	B	I	E	N	T	E	H	A	C	E	R	D	N
T	H	I	G	I	E	N	E	B	U	C	A	L	X	Z	E	O
O	W	R	M	R	T	U	I	O	L	M	N	B	V	C	P	D
E	A	R	I	E	L	E	R	G	B	E	V	I	T	A	O	R
S	S	R	T	Y	N	F	A	T	I	I	Y	E	L	L	R	O
T	R	Q	W	R	U	T	I	O	D	Ñ	K	J	H	C	T	G
I	E	R	F	G	Y	J	A	A	K	U	Y	G	V	O	E	A
M	L	X	C	V	B	N	T	C	Y	H	F	C	V	H	Y	S
A	A	D	F	K	T	Y	M	B	I	M	K	P	Ñ	O	R	G
W	C	A	B	E	L	L	O	X	F	O	T	V	Y	L	H	V
V	I	G	Y	U	I	O	J	N	R	M	N	U	T	E	T	U
P	O	S	T	E	R	G	A	C	I	O	N	S	T	H	J	K
X	N	S	W	R	G	J	N	K	L	Ñ	Y	T	A	E	T	Y
H	S	E	X	U	A	L	S	D	F	G	G	H	J	N	U	U
Q	E	G	B	Y	N	J	K	E	R	Y	X	N	Y	U	A	R

El autocuidado es el conocimiento acerca de cómo cuidarte y el desarrollo de las habilidades para hacerlo. Es poner en práctica una alimentación sana, cuidar la higiene personal, hacer deporte, relacionarse amigablemente con todos, cuidar el medio ambiente, saber enfrentar las dificultades y resolver los conflictos; evitar el alcohol y el consumo de drogas.

### ¿SABÍA QUÉ?

Entre las principales causas de muerte en los adolescentes están los accidentes de tránsito, las agresiones y los suicidios. Estas causas tienen mucha relación con el “modo o estilo de vida” de las personas y con el grado de responsabilidad que cada uno asume respecto a la vida.

### Solución a la sopa de letras

Autoestima, alimentación sana, hacer deporte, cuidar medio ambiente, postergación relación sexual, higiene bucal, cabello, resolver conflictos, uso condón, vida, no drogas.

### ¡A comer sano!

En la adolescencia hay un crecimiento acelerado por lo cual es mayor la necesidad de energía, vitaminas y minerales, para el buen funcionamiento del cuerpo al momento de estudiar, hacer deporte, descansar y de otras actividades diarias. Muchos adolescentes no dan importancia a este momento de comida por varias razones, como: “no alcanza el tiempo” “retraso a clases” “falta de recursos económicos” “ayuno para no engordar”, etc.

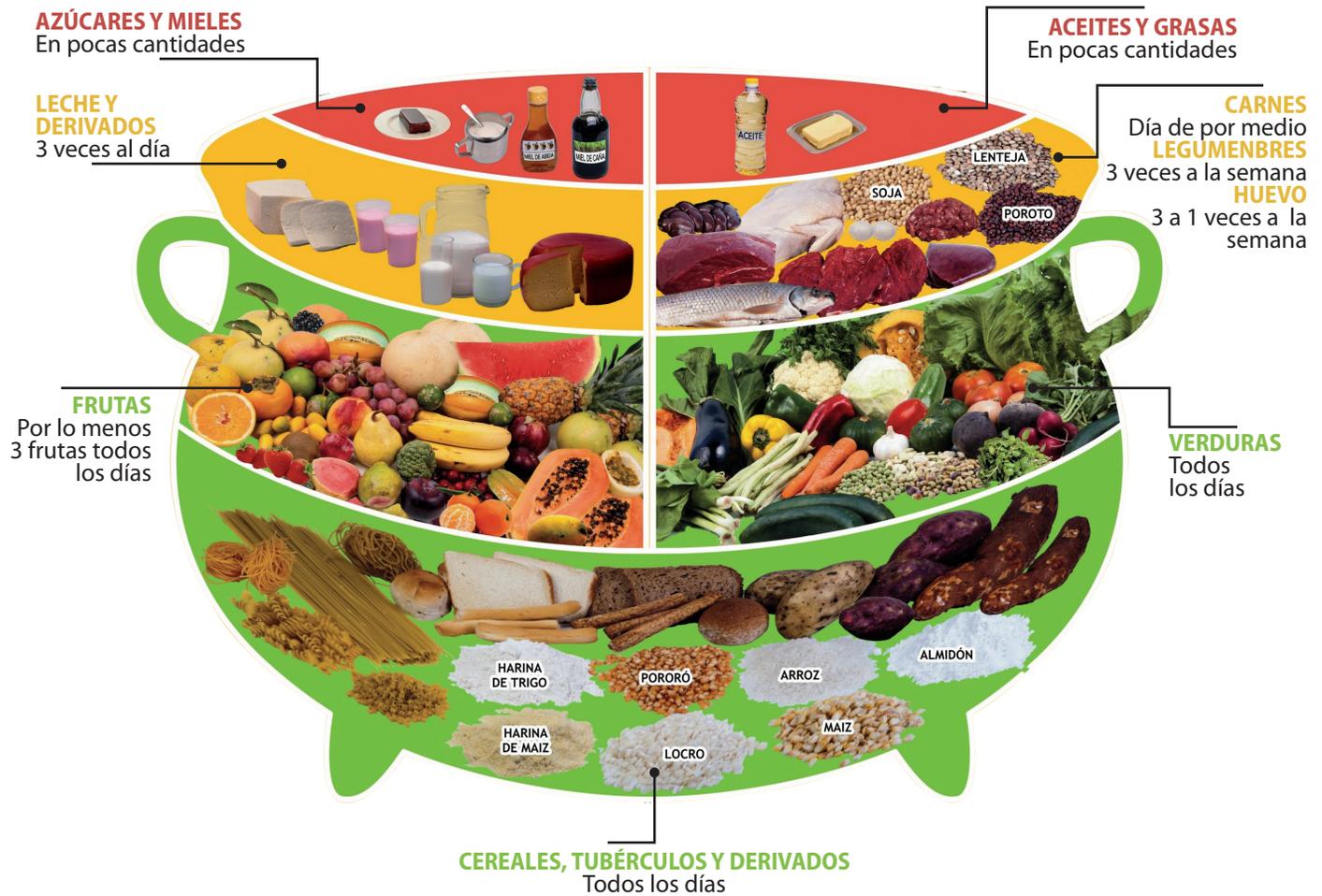
Esto predispone al bajo rendimiento escolar y en la práctica de deportes; y a enfermedades como la obesidad, etc.

### Empieza con un buen desayuno

Anota en tu libreta lo que comes durante un día y compara con lo que el Ministerio de Salud Pública, a través del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición recomienda:



Esquema Del I.N.A.N.



Más información sobre la guía se encuentra en el anexo 12.

**BEBER agua en cantidad suficiente (8 vasos al día), para mantenerse hidratado y evitar problemas de salud como el estreñimiento, las infecciones de vías urinarias, el sobrepeso y la obesidad.**

**Es común que los adolescentes dejen de consumir una o dos comidas y en su lugar coman papas fritas, hamburguesas, dulces, etc. que son alimentos no nutritivos.**

## LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE O LA ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿Cuál es tu deporte favorito?

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarte física y mentalmente y a relacionarte con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para que te sientas en forma y para prevenir enfermedades.

### ¿Estás de acuerdo con los beneficios que se mencionan a continuación, por hacer deporte o alguna actividad física de manera habitual?:

- Ayuda a mantener una buena postura corporal.
- Fortalece tu corazón, pulmones y músculos.
- Sirve para mantenerte en forma y de buen ánimo.
- Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- Permite superar la timidez.
- Promueve la colaboración.
- Favorece a tu crecimiento.
- Ayuda a la sociabilidad.
- Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico).

#### RECUERDA:

Es mejor formar hábitos saludables a edades tempranas, que eliminar hábitos autodestructivos en la edad adulta, como: el sedentarismo, el alcoholismo, el tabaquismo, la violencia, la alimentación inadecuada, etc



### ¡Buenos hábitos de higiene!

Cuida la higiene de tu boca cepillándote los dientes luego de las comidas y antes de ir a dormir, para prevenir las caries y la inflamación de las encías producidas por bacterias. Con una buena higiene de la boca tienes un aliento agradable, puedes sonreír y hablar con tranquilidad.

Bañarse diariamente y lavar la cabeza al menos 2 veces a la semana. No es recomendable compartir peines entre compañeros. Asegúrate que en las peluquerías utilicen tijeras, cepillos, peines, etc. desinfectados o esterilizados.

Otro hábito de higiene importante es el lavado de manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el baño. Al igual que mantener las uñas cortas y limpias.



¿SABÍAS QUE LA HIGIENE ES UN HÁBITO CLAVE PARA LA SALUD?

SÍ, COMO PARTE DE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y FISIOLÓGICOS, EN LA ADOLESCENCIA, EL CUERPO PRODUCE SECRECIONES, SUDOR Y OLORES, QUE A VECES TE PUEDEN PREOCUPAR. CON EL BAÑO DIARIO Y EL USO DE ROPA LIMPIA, PODEMOS MANTENERNOS FRESCOS.



ES RECOMENDABLE USAR ROPA INTERIOR DE ALGODÓN EN LUGAR DE LA SINTÉTICA, PARA ABSORBER EL SUDOR.

## Carta de un adolescente

(Texto extraído del Manual Enseñanza Práctica de los Derechos Humanos -1a.edición, 1994 - Ministerio de Justicia y Trabajo/ Paraguay. - Cooperación Instituto Interamericano de Derechos Humano - San José/Costa Rica)

### ENTRE LA OSADÍA Y EL MIEDO...

*Siento que la niñez está muy lejos de; mi cuerpo tiene diferencias y sensaciones nuevas, los juegos ya no me convencen. Quiero volar y soñar, muchas veces sin comprender por qué me dan deseos de llorar. Es un tiempo muy especial, es un tiempo de mucha sensibilidad y camino entre el miedo y la osadía. Siento que soy un pájaro que inicia el ensayo de sus primeros vuelos, cuando su corazón palpita agitado entre el miedo y el placer de un nuevo horizonte. Y me apresuro, porque creo que ya he vivido suficiente; mis alas están bien fuertes y los adultos me ven como una niña que dice pavadas, y hace cosas que no se entienden. A los otros chicos y chicas como yo, también les pasa lo mismo; sentimos el derecho a la vida en toda su expresión.*

*Nuestros puntos de vista los planteamos con irreverencia porque nos movemos entre la osadía y el miedo y no sabemos cómo expresarnos. Queremos mostrarnos con la seguridad de los señores grandes, porque nuestro cuerpo nos dice que somos adultos/as y el enojo de los grandes reclama nuestra niñez, es una situación muy complicada y confusa...*

*Y las diferencias, cuán importante es reconocer el marco de diferencias que son parte de mi misma; es la lucha permanente. En la necesidad de buscar mi propia identidad, mi propio eje, sin saber exactamente dónde, es cuando afirmo mi personalidad, es por eso que adopto poses, ensayo gestos, nuevas palabras, y muchas veces sin querer agredo, ofendo y hasta soy grosera.*

*Es allí donde sé que las diferencias constituyen uno de los más felices derechos, complementados con el respeto al comportamiento o derecho del otro, y eso sí es irrenunciable, porque garantiza mi propio derecho a la identidad, personalidad, crecimiento, diferencia.*

*Garantiza mi derecho al disenso, a pensar diferente, a defender mi pensamiento, a vivir el miedo y la osadía.*

*Pero todavía no lo sé, estoy aprendiendo, tengo que aprender...*

*Los/las jóvenes no somos los raros y las raras de la película, queremos que la sociedad aprenda a reconocernos y respetarnos, somos la fuerza nueva, que va siendo adulta, que debe ocupar un espacio en la sociedad, que sueña, y que debe construir sus sueños...*

*Vivimos una historia de nuevas alternativas, los cambios nos invaden cada vez con mayor rapidez, y muchas veces nos cuesta entenderlos. Los adultos/as creen que ya tienen resueltas todas sus preguntas y muchas veces tampoco saben qué hacer. Nosotros y nosotras sabemos que la familia, el colegio o el grupo que nos rodea necesitan de nuestra participación creativa...*

*Nuestro mundo es el de los sueños y la responsabilidad es aún una palabra lejana a nuestra conciencia. El NO, ha sido desde que nacimos la escuela mayor de aprendizaje. En este tiempo queremos romper los libros de la responsabilidad, del deber ser, salir de la norma social tradicional. Que nuestras emociones marquen el hilo conductor de cada día, tomar la responsabilidad como el camino de la solidaridad.*

*Más allá de posibles acusaciones o enojos que caen sobre nuestra cabeza, quiero que el amor, la honestidad y la justicia, sean la base de mi vida de juventud. Que el respeto sea la fuerza común. Los y las jóvenes tenemos los mismos problemas y a veces sería bueno el diálogo que nos ayudará a avanzar hacia la otra etapa de la vida.*

*Que el afecto y la confianza en el porvenir sean constantes durante este tiempo tan importante..... entre la osadía y el miedo”.*



## ¡Identifica tus desafíos!

### Te has preguntado alguna vez:

¿Cuáles son mis desafíos?

¿Qué quiero ser y hacer de aquí a un año, a dos, cinco o diez?

Los desafíos son una manera de sentir que tienes vida. En el transcurso de la vida te vas a topar con algunos obstáculos, lo importante es saber vencerlos.

#### RECUERDA:

Un buen plan se construye en base de las siguientes preguntas:

- ¿Qué te propones, qué buscas, qué quieres en tu vida?
- ¿Por qué te propones esos desafíos o retos? ¿Cuáles son las razones?
- ¿Cómo harás realidad tus desafíos?
- ¿Qué pasos vas a dar?
- ¿Cuándo harás realidad o alcanzarás lo que te propones? ¿Determinas el tiempo para alcanzar las metas en un tiempo definido?
- ¿Con qué recursos vas a contar para hacer realidad tus sueños?

La mejor manera de enfrentar las sorpresas buenas o malas que te da la vida, es trazando la cancha de tu vida y definiendo cuán grande quieres que sea esta cancha. Es decir, hacer un plan o proyecto de vida.

Escribe en una hoja aparte... ¿Cómo me miro en unos años adelante?

A un año... ¿cuáles son mis desafíos?

A cinco años... ¿cuáles son mis desafíos?

A 10 años... ¿cuáles son mis desafíos?

Evalúa todas las opciones posibles que tengas. Mira a tu alrededor lo que tienes, a quién admiras, con quién cuentas.

Muchas personas desde la infancia soñaron con ser artistas, médicos, choferes, presidentes, corredores, futbolistas, etc. De adolescentes ¿mantienen estos sueños o los cambian?

Todas las personas, especialmente los y las adolescentes y jóvenes, tienen la capacidad de soñar y plantearse desafíos para sentir que gobiernan su vida.



## METODOLOGIA CAPÍTULO 4

### Objetivo de aprendizaje:

#### Los y las participantes:

- Reconocen la importancia del autocuidado en la salud personal e identifican para su vida los desafíos inmediatos y a largo plazo.

### Contenido temático:

#### Vida plena con salud **Autocuidado**

- ¡A comer sano!.
- La importancia del Deporte.
- Buenos hábitos de higiene.
- Carta de un adolescente.
- ¡Identifica tus desafíos!.

### Actividades: (Trabajo al aire libre, si es posible)

1. Integración grupal: caras y gestos. Se organizan grupos (no más de 5 personas) Cada grupo trata de representar una frase elaborada con relación a los siguientes temas:

- A comer sano.
- El deporte es lo máximo para la salud.
- A formar buenos hábitos de higiene.
- Prevengamos el consumo de drogas.
- El alcoholismo provoca consecuencias negativas para la vida.

Gana el grupo que más acierta en identificar la frase.

El facilitador(a) solicita dos personas voluntarias (de preferencia hombre y mujer) y les pide que lean el contenido de la carta del adolescente intercalando la lectura de un párrafo a otro y con tono de voz que llame la atención (el facilitador(a) explica previamente a las personas voluntarias como tendrían que leer).

Una de las personas voluntarias pregunta al grupo: ¿qué le quieres contar a la vida en relación al autocuidado de tu salud y /o a la prevención del tabaco y del alcohol.

Sobre el texto anterior, escoger un grupo de preguntas.

- ¿Qué agregarías a la carta, si lo escribieras vos?
  - ¿Como jóvenes organizados podemos desarrollar alguna tarea en bien de nuestra escuela, barrio, o comunidad?
  - ¿Qué papel juega la violencia social en el comportamiento de la juventud? Formas de revertir estas situaciones.
  - ¿Cómo podemos aprender a conocer nuestro cuerpo y a cuidarnos?
  - ¿Qué instituciones conoces que se ocupan de los derechos de la juventud?
2. Consejos demostrativos para fortalecer la imagen personal (limpieza e higiene, rutinas de limpieza).
  3. El rincón de mis desafíos: se pone una música adecuada (suave) y el facilitador solicita que cada persona participante se ubique un lugar en el que se sienta bien y pueda pensar a solas.

Le entrega una hoja con el título de:

- ¿Cómo me miro a unos años adelante? y se solicita que identifique.
- ¿Cuáles son mis desafíos? A un año.
- ¿Cuáles son mis desafíos? A cinco años.
- ¿Cuáles son mis desafíos? A diez años.

Una vez que las personas participantes hayan escrito sus desafíos, el facilitador(a) pregunta si fue fácil o difícil identificar sus desafíos y pide al grupo si alguien quiere compartir los mismos.

Tiempo: **1 hora**

Actividad 1: 20 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 25 minutos

#### Material didáctico:

- Capítulo 4.
- Material de aseo personal.
- Hoja de desafíos.
- Música (CD y equipo de sonido)

#### Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para estar saludable?
- ¿Cómo me estoy alimentando?
- ¿Cuántas veces al día como?
- ¿Qué estoy comiendo en el colegio?
- ¿Qué tengo que responder cuando me pregunten sobre alcoholismo y drogas?
- ¿Para qué identificar los desafíos en la vida?

#### Mensajes u orientaciones claves:

Es importante para la salud y para prevenir enfermedades, el comer sano, a las horas adecuadas y el hacer deporte.

Los desafíos son una manera de sentir que tienes vida. En el transcurso de la vida te vas a encontrar con algunos obstáculos, lo importante es saber vencerlos.

#### Verificación del aprendizaje:

1. Test:
  - ¿De hoy en adelante como cuidarás tu apariencia?
  - ¿Si pudieses recomendar a la persona que prepara los alimentos en tu casa, cuáles serían los principales consejos que darías?
  - ¿En que aportan los deportes a tu salud?
2. Establecer un compromiso (tarjeta) a cumplirlo en un determinado tiempo (dar seguimiento), relacionado con los temas del capítulo.  
Todas las verificaciones de aprendizaje incluirán una retroalimentación.

## GLOSARIO

**Anticoncepción o contracepción:** conjunto de métodos o procedimientos empleados para impedir el embarazo de una mujer.

**Carácter:** conjunto de cualidades psíquicas y afectivas que condicionan la conducta de cada individuo o de un pueblo. Condición, índole, naturaleza de algo o alguien que lo distingue de los demás. Es la suma de todos los rasgos que forman nuestro ser y por lo que nos identifican los demás. El carácter de una persona puede cambiarse o educarse de ahí el entrenamiento en asertividad o habilidades sociales.

**Desafío:** enfrentarse a una persona contrariando sus opiniones o mandatos.

**Efervescencia:** agitación, excitación.

**Escroto:** es una bolsa o saco de piel que contiene los testículos, y que cuelgan entre los muslos a la base del pene.

**Espermatozoide:** son las células que se producen en los testículos del hombre y que se liberan con el semen o esperma. Contienen las características que transmite el padre a su hijo o hija y determinan el sexo.

**Estrías:** son la ruptura de la piel. Son el resultado del estiramiento rápido de la piel, el cual puede ocurrir como consecuencia de la obesidad, las etapas de crecimiento, especialmente en la adolescencia, el embarazo u otras causas.

**Eyaculación:** es la salida del esperma o semen por el pene.

**Fecundación:** (fecundar), proceso de unión de un óvulo y un espermatozoide para formar un nuevo ser. Se produce durante las relaciones sexuales.

**Ganglios:** abultamiento pequeño en un nervio o en un vaso linfático.

**Genitales:** son las zonas anatómico fisiológicas del cuerpo que junto a otros factores (hormonales, genéticos, etc.) definen el sexo de los individuos y los capacitan para la reproducción.

**Hormonas:** son sustancias químicas del cuerpo y ayudan a controlar su funcionamiento. Se producen en diferentes glándulas del cuerpo y viajan por la sangre hasta llegar a donde hacen su función. Un ejemplo de hormona es la insulina, que se produce en el páncreas y controla los niveles de azúcar en la sangre, otro ejemplo es la oxitocina que ayuda en las contracciones del útero y para la producción de leche.

**Masturbación:** estimulación o manipulación de los órganos genitales o de zonas erógenas para proporcionar goce sexual

**Menstruar: (menstruación):** es el sangrado mensual de la mujer, que fluye desde el útero, a través de la abertura del cuello uterino y sale del cuerpo a través de la vagina.



# ANEXOS





## ANEXO 1

### Observación/encuesta sobre resultados de uso del manual en la familia

Departamento:			
Distrito:			
Distrito/ciudad:			
Barrio:	Urbano	Rural	
Familia:			
Nº de miembros:	Niños/as:	Adolescentes	Adultos
Adultos Mayores		Embarazadas	
Fecha de observación/encuesta:			
Responsable:			

### Observar y/o preguntar:

1. Cuáles son las unidades o capítulos del Manual de referencia que se abordaron con la familia (indique según el desarrollo de los mismos)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Se comprende sin dificultad el manual en la familia: SI \_\_\_ NO \_\_\_

3. Unidad/es utilizada/as: 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_

4. Logros alcanzados con la utilización de dichas unidades (identificar al menos 1 más importante y relacionar con el cumplimiento de compromisos):

--

5. Que les gustó más de las visitas domiciliarias:

--

6. Qué no les gustó de las visitas domiciliarias:

--

7. Describa 3 cosas más importantes que aprendió:

--

- 8.** La vivienda es segura y saludable porque:
- Está construida en un terreno firme, lejos de quebradas: \_\_
  - Está limpia la vivienda y sus alrededores: \_\_
  - No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores: \_\_
  - La cocina está separada de las habitaciones: \_\_
  - Hay ventilación en la casa para evacuar el humo de la cocina: \_\_
  - No hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina: \_\_
  - La basura está en recipientes bien tapados: \_\_
  - Eliminan adecuadamente la basura doméstica: \_\_
  - El baño o letrina están limpios: \_\_
- 9.** La familia ha formado en sus miembros hábitos saludables: SI\_\_ NO\_\_ Cuáles:
- Lavado de manos antes de comer, antes y después de preparar la comida, después de usar el baño, después de estornudar o toser, al llegar de la calle a la casa : \_\_
  - Baño diario: \_\_
  - Cepillado de dientes 3 veces al día: \_\_
  - Alimentación nutritiva, variada, con abundantes frutas, vegetales: \_\_
  - Actividad física: \_\_
  - Se controla el consumo de alcohol: \_\_
  - Se evita el consumo de tabaco y drogas: \_\_
  - Se busca resolver los problemas con diálogo, evitando la violencia: \_\_
  - Control del peso: \_\_
  - Planificación familiar: \_\_
  - Prevención de embarazos no deseados con métodos anticonceptivos seguros: \_\_
  - Se acude a los controles de salud necesarios: \_\_
  - Se destina un tiempo para el descanso y la recreación: \_\_
- 10.** La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas de los niños(as) y disponen de estos: SI\_\_ NO\_\_
- 11.** En la familia se sigue algún método de planificación familiar: SI\_\_ NO\_\_
- 12.** La familia tiene información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y periodo fértil: SI\_\_ NO\_\_
- Quiénes: Adolescentes\_\_ Adultos\_\_ Adulto Mayor \_\_
- 13.** Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI\_\_ NO\_\_
- Cual método: Abstinencia \_\_ Preservativo \_\_
  - Otros: \_\_\_\_\_
  - Quiénes: Padre \_\_\_\_ Madre \_\_\_\_ Adolescente \_\_\_\_
  - Otro miembro: \_\_\_\_\_

14. En la familia hay adolescentes embarazadas: SI \_\_ NO \_\_

15. La embarazada asiste a los controles de salud (mínimo 4), tienen y están bien informadas del carné. SI \_\_ NO \_\_

16. Se habla con los niños y niñas en la familia sobre sexualidad: SI \_\_ NO \_\_

• Que temas:

---

17. La familia toma alguna medida para prevenir el abuso sexual: SI \_\_ NO \_\_

Cuál:

---

18. Los bebés se alimentan con leche materna: SI \_\_ NO \_\_ hasta que edad: (meses)

19. Tienen en casa un banco de leche materna (en caso de madre que sale a trabajar o estudiar): SI \_\_ NO \_\_

• Que recipiente utiliza:

• Cuanto tiempo tiene la leche materna en el refrigerador: \_\_\_\_ (horas)

• Cuanto tiempo tiene la leche materna fuera del refrigerador: \_\_\_\_ (horas)

• Cuanto tiempo dura la leche materna en el congelador: \_\_\_\_ (horas)

20. A que edad empieza a dar otros alimentos al bebé a más de la leche materna:

• Menos de los 6 meses: \_\_\_\_

• A partir de los 6 meses: \_\_\_\_

21. Los niños(as) llevan merendero: SI \_\_ NO \_\_

Es nutritiva: SI \_\_ NO \_\_

Que contiene:

---

22. Se controla el peso y talla de los niños(as): SI \_\_ NO \_\_

• Cuantos centímetros debe crecer en el primer año un niño(a): \_\_\_\_ (cm)

• Cuantos centímetros debe crecer en el segundo año un niño(a): \_\_\_\_ (cm)

23. Estimula el desarrollo de los niños(as): SI \_\_ NO \_\_

• Actividades de estimulación que realiza con los niños menores de 2 años:

---

• Actividades de estimulación que realiza con los niños de 2 a 5 años:

---



---

24. Hay una actitud positiva para enfrentar los problemas en casa? SI\_\_ NO\_\_
- a) Se conversa de ellos y se busca una solución: \_\_
  - b) Se evita discutir sobre los problemas frente a los niños: \_\_
  - c) Se presta atención y se les escucha a los niños: \_\_
  - d) Se presta atención y se escucha a los adolescentes: \_\_
  - e) Se presta atención y se escucha a las personas adultas mayores: \_\_
  - f) Otra: \_\_\_\_\_
25. La familia organiza al menos una vez a la semana, actividades de descanso y recreación para todos sus miembros: SI\_\_ NO\_\_
26. Los niños(as) y/o adolescentes utilizan el tiempo libre en:
- a) Mirar televisión: \_\_
  - b) Juegos electrónicos: \_\_
  - c) Deporte: \_\_
  - d) Juego: \_\_
  - e) Lectura y música: \_\_
  - f) Otro: \_\_\_\_\_
27. Tienen en la familia un botiquín de primeros auxilios con material adecuado: SI\_\_ NO\_\_
28. Qué tipo de medicamentos tienen al alcance de la familia:
- medicamentos que deben ser administrados sólo con prescripción médica: \_\_\_\_
  - medicamentos de automedicación sin riesgo: \_\_\_\_
  - medicamentos caducados: \_\_\_\_
29. En la familia se ha conversado y acordado un proyecto de vida básico para todos sus miembros: SI\_\_ NO\_\_

**Definición de Indicadores:**

Es importante contemplar la definición de indicadores de insumo, proceso y resultados con relación a: conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades en el grupo familiar, por unidad desarrollada. Estos indicadores van a permitir hacer un seguimiento al proceso de aprendizaje o no por parte de las familias. Se deben relacionar con el plan de visitas, herramientas para el aprendizaje y evaluación, compromisos, etc.

## ANEXO 2

**El siguiente instrumento se puede utilizar para realizar un seguimiento del avance del Programa:**

**Ficha de indicadores  
Estrategia familia saludable**

**Nombre de la familia:**

**Fecha: Primera medición:** Año \_\_\_ Mes \_\_\_ Día \_\_\_

**Segunda medición:** Año \_\_\_ Mes \_\_\_ Día \_\_\_

**Tercera medición:** Año \_\_\_ Mes \_\_\_ Día \_\_\_  
(si es necesario puede ampliar el número de mediciones)

INDICADORES GENERALES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia tiene algún recurso educativo (materiales) a su disposición para el autocuidado de la salud de sus miembros.						
La familia se ha capacitado en contenidos del manual de referencia: 1 y 2, 3 y 4, 5 y 6.						
Varios miembros de la familia o todos participan en las actividades donde se abordan contenidos de la Estrategia Familia Saludable.						
Se consulta al menos una vez a la semana algún tema de la estrategia Familia Saludable.						
<b>INDICADORES VIVIENDA SEGURA</b>						
La vivienda está limpia al interior y en sus alrededores.						
No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores.						
La cocina está separada de las habitaciones.						
Hay buena ventilación en la casa.						
Hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina.						
Se consume agua segura.						
Conocen al menos dos maneras de cómo obtener agua segura.						
El baño o letrina están limpios; tapado el inodoro y el tacho para los papeles.						
Hay en el baño o letrina, papel, jabón, toalla limpia.						
La basura doméstica está en recipientes bien tapados.						
Los miembros de la familia conocen como y donde tirar la basura adecuadamente.						
Tienen medidas de seguridad en la casa para evitar accidentes en los niños menores de 2 años.						

Los cables eléctricos y toma corrientes están bien colocados y en buen estado, ocultos y sin peligro de Cortocircuito.						
Velas, fósforos y otro material combustible, no están al alcance de los niños.						
Hay miembros de la familia que saben qué hacer en caso de un accidente en el hogar (al menos en 3 situaciones comunes).						
La familia dispone de un botiquín de primeros auxilios básico.						

INDICADORES HABITOS SALUDABLES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia conoce cuando y como lavarse las manos.						
En la familia se acostumbra lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, para preparar los alimentos y al llegar de la calle a la casa.						
La presentación personal (ropa, pelo, manos limpias y uñas cortas y limpias) de los miembros de la familia es higiénica.						
Cada miembro de la familia se cepilla los dientes después de comer, mínimo dos veces al día.						
La familia comparte juntos al menos una comida al día.						
La familia conoce como alimentarse nutritivamente.						
El menú de un día es balanceado, con vegetales y frutas en cantidad suficiente.						
Adolescentes, adultos, adultos mayores, de la familia, destinan tiempo para la actividad física de manera regular.						
Los miembros de la familia se preocupan por controlar su peso.						
Asisten al Servicio de salud para control y no sólo cuando están enfermos.						
El médico ha revisado a los niños y niñas por lo menos una vez en los últimos 6 meses.						
La familia está bien informada sobre el daño a la salud por el consumo de alcohol y drogas.						
En la familia se controlan o evitan el consumo de alcohol y drogas. (Es ocasional en eventos sociales).						
La familia conoce sobre los medicamentos genéricos.						
La familia accede a medicamentos sólo por prescripción médica (receta).						
En la familia no se auto medican.						
Observaciones:						

INDICADORES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
Existe libreta de salud y vacunas de los niños.						
La familia está bien informada sobre la libreta de salud y vacunas.						
Saben leer las curvas de peso y talla.						
La(s) embarazada tiene su carnet de salud y asiste a 4 controles de salud.						
El/la bebé se alimenta con leche materna exclusiva los 6 primeros meses.						
La madre conoce como extraerse la leche.						
La familia está informada sobre como almacenar la leche materna en casa y como darle al bebé.						
Conocen que el/la bebé tiene que crecer durante el año 24 centímetros.						
La familia conoce que los niños/as y adolescentes deben tomar leche en cantidad suficiente (mínimo 2 vasos) para crecer.						
La familia estimula el desarrollo de los niños/as durante los 2 primeros años de edad, a través de actividades de estimulación (mínimo 2 por mes).						
Los niños/as en edad escolar llevan a la escuela un merendero con alimentos nutritivos.						
Hay en la familia reglas claras para el cumplimiento de tareas escolares y para mirar televisión.						

INDICADORES DE SEXUALIDAD	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se habla sobre sexualidad para orientar especialmente a los niños/as y adolescentes.						
El padre y la madre toman medidas y enseñan a sus hijos/as que hacer para evitar el abuso sexual.						
Los/as adolescentes tienen conocimientos básicos sobre los cambios en su cuerpo.						
Aplican planificación familiar.						
Los/las adolescentes están bien informados sobre cómo evitar embarazos no deseados.						
Los/las adolescentes utilizan algún método anticonceptivo.						

Los/ las adolescentes y adultos tienen información sobre el ciclo menstrual y el periodo fértil.						
En la familia, sus miembros están bien informados sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual (incluida VIH/sida)						
Observaciones:						

INDICADORES DE BUEN TRATO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se reconoce los tipos de violencia y su incidencia en la salud física y mental.						
En la familia se resuelven los problemas con diálogo y evitan la violencia y maltrato entre sus miembros.						
Hay acuerdos mínimos entre adolescentes y padres para evitar situaciones de violencia.						
La autoridad se ejerce con diálogos.						
Los problemas buscan resolverlos en familia, procurando el diálogo y apoyo entre todos.						
Los niños/as se sienten queridos y escuchados.						
Los/as adolescentes se sienten escuchados y comprendidos.						
Las personas adultas mayores se sienten queridas, respetadas, escuchadas.						
Existen casos de maltrato físico*.						
Existen casos de maltrato psicológico*						
Existe o han existido casos de abuso sexual.						
Existen espacios de integración entre los miembros del hogar**.						
Se integran a las personas adultas mayores en las actividades de la familia.						
Se respetan las diversidades culturales y religiosas entre los miembros de la familia.						
Observación *:						

(\*) Quien o quienes reciben maltrato, anote en observaciones!

## ANEXO 3

### Validación

#### Finalidad:

La presente herramienta va a permitir analizar los resultados alcanzados en el plano educativo con la aplicación de la guía metodológica para abordar el contenido de las Unidades del manual de la familia saludable, un proyecto de vida.

Es una validación (investigación) que realizará el facilitador(a) o persona responsable al desarrollar el proceso de aprendizaje con los grupos o familias bajo los siguientes criterios:

- **Entendimiento:** asegurar que la guía metodológica sea comprendida para facilitar a su vez la comprensión y aprendizaje de los contenidos del manual.
- **Identificación:** especificar el grupo con el cual se aplica los materiales. Es necesario caracterizar el grupo objetivo para analizar si aspectos de tipo cultural, de género y generacional, tienen relevancia o no en el proceso de aprendizaje que se propone alcanzar la guía metodológica.
- **Pertinencia;** que las actividades propuestas sirvan para desarrollar el contenido y lograr el objetivo de aprendizaje.
- **Aceptación:** que las personas participantes encuentren en las actividades e ideas propuestas un medio que les facilita situaciones de aprendizaje.
- **Inducción a la acción:** observar si con las actividades de la guía metodológica, se induce a un cambio en conocimientos, actitudes y prácticas.

Se detecta en el proceso de validación todo lo que no funcione y se recogen sugerencias de parte de los facilitadores(as) con el fin de lograr una guía metodológica adecuada a diferentes grupos sociales con quienes se trabaje.

**Ficha:** (se recomienda utilizar una ficha por capítulo o tema abordado de cada unidad)

**Modalidad:** Visita domiciliaria: - Taller:

1. Grupo objetivo: (descripción del grupo: adultos, adultos mayores, adolescentes, mujeres embarazadas, familia, etc.).
2. Lugar:  
\_\_\_\_\_
3. Fecha:  
\_\_\_\_\_
4. Línea base: ficha familiar, encuesta o mediante la técnica de lluvia de ideas, recoger la problemática con relación al tema o contenidos a desarrollar (Ej. cuáles son los principales problemas de la familia con relación a los cuidados de los niños de 0 a 2 años).

**5. Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias**

• Unidad N°:

---

• Capítulo N°:

---

• Contenido:

---

**6. Metodología:**

• Taller

---

• Visita domiciliaria:

---

• Otro:

---

**7. Actividades (las que refiere la guía metodológica)**

Actividad	Participación*		La actividad fue adecuada para comprender el contenido **.	Creó situaciones óptimas para el aprendizaje ***.
	Activa	Pasiva		

\* Participación activa: entendida como la actitud abierta de las personas para involucrarse en los ejercicios, emitir sus opiniones, colaborar, proponer. Lo contrario se entendería como participación pasiva: se incluyen en las actividades de manera forzada, hay expresiones de dejadez, poca o ninguna colaboración.

\*\* La comprensión puede reflejarse en la pertinencia de las opiniones, mensajes elaborados, tareas resueltas, resultados de los trabajos de grupo, propuestas.

\*\*\* Las situaciones son los momentos que se provoca con determinada actividad; cuestionar, debatir, diferenciar, relacionar, escuchar, comparar, resumir, aplicar, cambiar posiciones, actitudes y comportamientos, etc.

Qué parte de la actividad no fue comprendida o aceptada:

---

Cómo mejoraría las actividades propuestas (¿cuáles?):

---

**8. Mensajes u opiniones relevantes vertidas por las personas sobre los contenidos desarrollados:**

---

**9. Qué contenidos o temas del manual llamó más la atención y consideran de apoyo para cuidar la salud familiar:**

---



---

**10. Materiales utilizados:**

Apropiados:

---

Inapropiados:

---

Cuáles utilizaría:

---

11. El proceso desarrollado provocó en las personas participantes:

- **Interés:** alto\_\_\_ medio\_\_\_ bajo\_\_\_
- **Convicción:** (seguridad frente a los conocimientos adquiridos): alta\_\_\_ media\_\_\_ baja\_\_\_  
o Acción (compromisos y aplicaciones prácticas): expresadas o que se observa en las personas que utilizan el manual:

12. Respecto a la problemática recogida al inicio, cuáles de las situaciones o problemas podrían ser modificadas con la aplicación de las propuestas educativas del manual (indicar la situación o problema y el contenido educativo del manual).

Situación o problema      Contenido educativo

13. Cuáles fueron los aprendizajes de la familia o grupo con quienes desarrolló el presente contenido del manual (señale los más importantes):

14. Cuál fue el nivel de cumplimiento de los compromisos (señale los compromisos más importantes que se cumplieron y cuáles no).

Compromisos que se cumplieron	Compromisos que no se cumplieron

15. Observaciones generales y sugerencias por parte del facilitador(a)

---



---



---



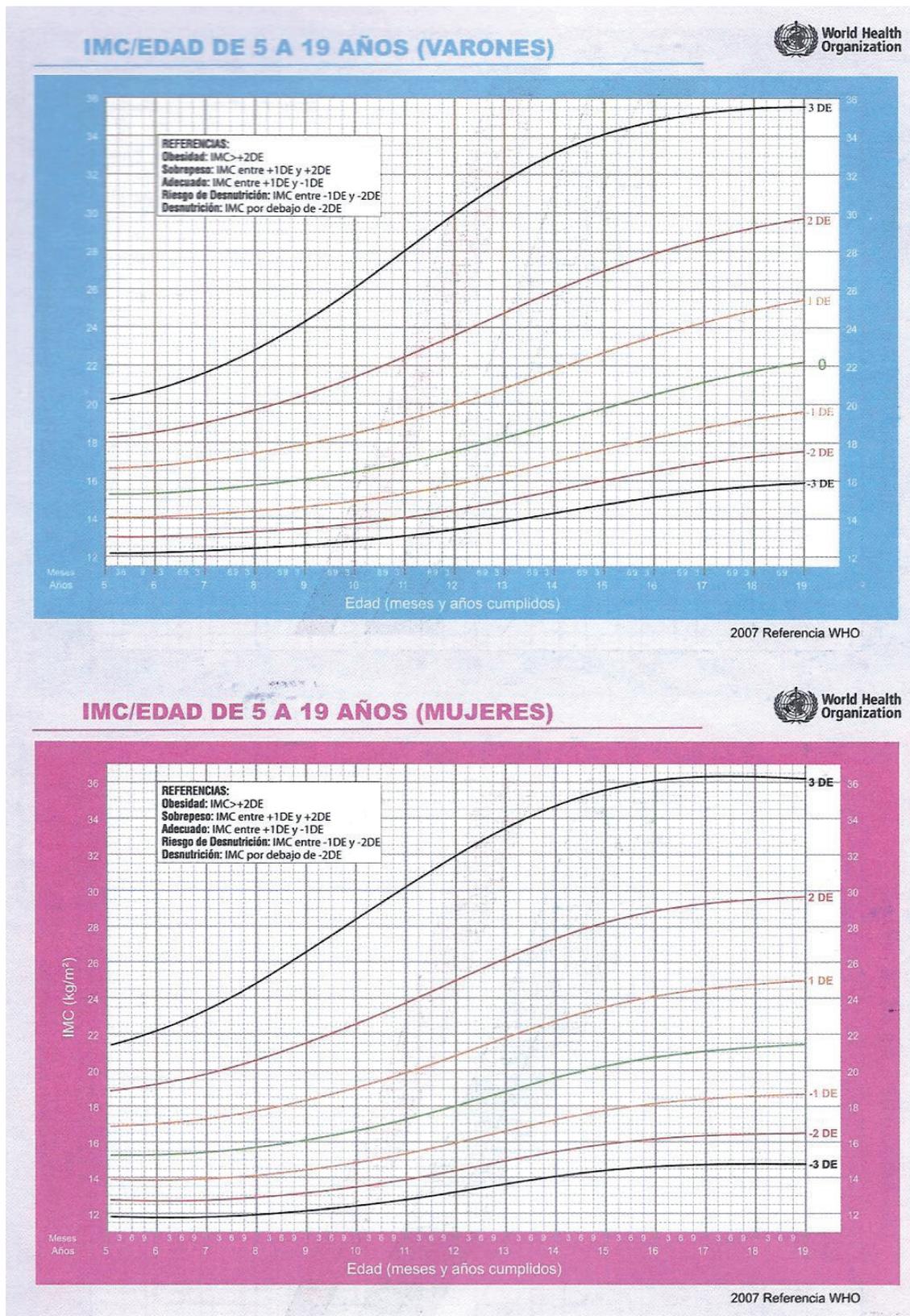
---

Nombre del Facilitador(a):

Institución u Organización:

Profesión u ocupación:

ANEXO 11



## ANEXO 12



## Guías Alimentarias del Paraguay



**Guía 1**

Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional.

**Guía 2**

Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena.

**Guía 3**

Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.

**Guía 4**

Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos.

**Guía 5**

Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

**Guía 6**

Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.

**Guía 7**

Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.

**Guía 8**

Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.

**Guía 9**

Evita el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.

**Guía 10**

Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.

**Guía 11**

Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.

**Guía 12**

Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.



## ANEXO 13

### INFORMACION SOBRE LAS DROGAS

Hoy en día, el uso del alcohol y otras drogas empieza a edades cada vez más temprana. Nos preocupa mucho de que este problema le afecte a algún miembro de la familia, especialmente a los más jóvenes.

A continuación se describen características de algunas sustancias adictivas.

#### EL ALCOHOL

El alcohol es una sustancia adictiva que se encuentra en bebidas como la cerveza, el vino y licores fuertes como la caña, whisky y vodka. El alcohol puede causar daños biopsicosocial y muertes.

No es legal para los que tienen menos de 18 años beber alcohol en Paraguay. Es importante que comuniquemos este mensaje a los hijos. Aún más, debemos también tener en cuenta que la ley prohíbe beber en lugares públicos como calles, plazas, etc.

#### LA MARIHUANA

La marihuana es una planta que se fuma en forma de cigarrillo o pipa. También se come la marihuana. La marihuana contiene una sustancia que afecta la mente y el cuerpo. Mientras más sustancia contenga la marihuana, mayores son los efectos que produce en la persona.

La marihuana produce un estado de bienestar y alegría para la persona que la usa. Puede reducir la memoria por periodos cortos. También puede reducir la habilidad de hacer cosas que requieren la concentración como el estudiar, el manejar un automóvil y el operar una maquinaria.

Los jóvenes que a menudo usan la marihuana pueden perder interés en sus estudios y no sentirse motivados para realizar sus deberes escolares. Claro que si un joven fuma marihuana durante el día escolar, va a tener dificultades con el aprendizaje. Se cree que el uso de la marihuana puede presentar un riesgo más grande para los niños y los jóvenes porque están pasando por muchos cambios físicos y emocionales que el uso de la droga pueda afectar.

#### LA COCAÍNA

La cocaína viene como polvo blanco que se inhala o en forma de roca blanca (llamada "crack" o "chespi") que se fuma. También puede inyectarse. La cocaína es conocida como la coca y el polvito.

Los que usan esta droga lo hacen por la euforia que producen. Los hacen sentir más enérgicos, más alertas. El uso regular de esta droga puede crear ansiedad, irritabilidad, e insomnio. En dosis grandes, puede causar la paranoia y las alucinaciones.

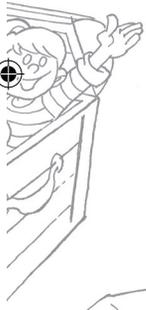
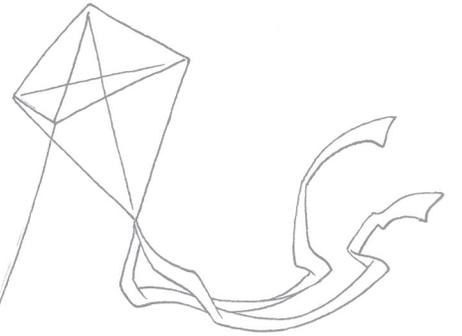
Los efectos de la cocaína, el crack o chespi pueden durar hasta 20 minutos. Cuando los efectos de la droga terminan, la persona se siente deprimida y fatigada. Para aliviar estos efectos negativos, la persona quiere usar la droga de nuevo. Así empieza un ciclo de "altos y bajos" que puede acabar en la dependencia física. El riesgo de la dependencia con esta droga es grande.













TESÁI HA TEKÓ  
PORÁVE  
MOTEN BAGEBA  
MOTEN EMBÓ DE  
SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

**TETÁ REKUÁI**  
**GOBIERNO NACIONAL**  
Jajapo ñande raperá ko'ága guive  
construyendo el futuro hoy

