

PERSONAL DIRECTIVO
DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Darlyn Xiomara Meza Lara
Ministra de Educación

José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

Carlos Benjamín Orozco
Viceministro de Tecnología

Norma Carolina Ramírez
Directora General de Educación

Silvia Elizabeth Martínez Álvarez
Directora Nacional de Juventud

Iris Idalia Carrillo de Reyes
Gerente de Educación para la Vida
Dirección Nacional de Juventud

Concepto, diseño e ilustración:
Ricardo Castellón

Con el financiamiento de



370.15
E49s El Salvador, Ministerio de Educación
Serie educación para la vida : guía docente / Ministerio
de Educación ; il. Ricardo Castellón. -1a. ed.-
San Salvador, El Salv. : MINED, 2008.
80 p. : 11 cm - (Serie educación para la vida)
ISBN: 978-99923-58-48-1
1. Psicología del adolescente-El Salvador-Guías. 2. Psicología
educativa-Guías. 3. Métodos de enseñanza. I. Ministerio de
Educación. II. Título.



Guía del docente

Contenido

	Introducción	1
	Enfoque metodológico de esta guía	2
	Actividades antes de iniciar el curso	3
Módulo 1	La adolescencia	9
	ACTIVIDAD 1: ¿Qué es la adolescencia?	10
	ACTIVIDAD 2: ¿Qué es género?	13
	ACTIVIDAD 3: Mi autoestima y yo	16
	ACTIVIDAD 4: Vivamos mejor con nuestra familia	19
	ACTIVIDAD 5: Desarrollando mis habilidades para la vida	22
	ACTIVIDAD 6: Mis decisiones me ayudan a ser mejor	25
Módulo 2	La sexualidad	27
	ACTIVIDAD 1: ¿Qué es la sexualidad?	28
	ACTIVIDAD 2: Descubriendo a la maravillosa persona que soy	32
	ACTIVIDAD 3: ¿Cómo es nuestro cuerpo?	34
	ACTIVIDAD 4: Lo maravilloso de mi cuerpo	41
Módulo 3	La salud sexual y reproductiva	45
	ACTIVIDAD 1: El viaje de la vida	46
	ACTIVIDAD 2: ¿Cómo saber cuando estoy lista/o? Previendo un embarazo en la adolescencia	52
	ACTIVIDAD 3: Construyendo nuestro futuro	55
	ACTIVIDAD 4: Maternidad y paternidad. Todo tiene su momento	58
	ACTIVIDAD 5: La amenaza fantasma	60
	ACTIVIDAD 6: Todos y todas trabajando	63
	ACTIVIDADES FINALES	
	Aplicación del post test	65
	Anexos	
	Anexo 1: Actividades de animación	66
	ACTIVIDAD 1: “El alambre pelado”	66
	ACTIVIDAD 2: “Fiesta de disfraces”	66
	ACTIVIDAD 3: “Fútbol de manos”	66
	Anexo 2: Hoja de inscripción de participantes	67
	Anexo 3: Cronograma de actividades del curso de Educación para la vida	68

Introducción

En el marco del Plan Nacional de Educación 2021, el programa de Educación para la Vida tiene como propósito contribuir a la formación de la adolescencia y juventud a fin de fortalecer su autoestima, desarrollar sus competencias para construir su proyecto de vida y aprender a conducir sus emociones y su sexualidad de manera responsable.

El programa está dirigido a docentes, padres y madres de familia. A futuro se espera elaborar nuevos documentos de acuerdo a las necesidades identificadas en la población durante el desarrollo del programa.

La metodología que el docente aplicará está orientada a que el o la joven aprenda en forma secuencial y de acuerdo con el razonamiento lógico de su desarrollo biopsicosocial, utilizando los pasos: qué saben, qué reflexionan y qué aprenden. Así, los jóvenes identifican la utilidad de la enseñanza y evalúan la experiencia.

Las actividades, bajo la debida orientación del docente, se desarrollan en un ambiente de convivencia, que se caracteriza por el trabajo en pequeños grupos, liderazgo transformativo, aprendizaje progresivo, juego, trabajo y marco de valores.

El módulo contiene los temas referidos a la comprensión de la adolescencia y los cambios físicos, psicológicos y sociales que se experimentan en esta etapa.

Esta serie de documentos llega a las manos de ustedes, queridos maestros y maestras, con el propósito de orientarles para el abordaje de esta temática y contribuir a la formación de una juventud adecuadamente informada y, sobre todo, con los valores que permitan construir su proyecto de vida.

¡Gracias por el aprovechamiento que hagan de este material!

Darlyn Xiomara Meza Lara
Ministra de Educación

José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

Enfoque metodológico de esta guía

Para desarrollar los temas de Educación para la vida, es necesario seguir algunos pasos muy importantes de manera que faciliten la comprensión de los mismos y sean tratados con orden. Esos elementos permitirán orientar el aprendizaje de los estudiantes en forma secuencial y de acuerdo con el razonamiento lógico.

Aunque estudiar es uno de los pasos, es necesario que antes de cada sesión leas las actividades, las comprendas y prepares el material que necesitarás.

PASOS DE LA METODOLOGÍA:

- 1. OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:**
Léelos cuidadosamente porque al final de cada clase debes revisar qué metas se han cumplido. Si consideras que falta algo, realiza un pequeño esfuerzo para conseguirlo.
- 2. ANTES DE LA ACTIVIDAD:**
Este paso ayuda a preparar el material y tenerlo listo, así como los documentos, el local y todo lo que se necesitarás para trabajar la actividad.
- 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**
Es el paso más importante, pues posibilita que las/los alumnos aprendan. Consta de las siguientes partes:
 - ¿Qué saben? Permite explorar lo que saben y se incita a interesarlos en conocer más sobre el tema.
 - Reflexionen y aprendan. En esta parte es importante que piensen y consulten la información de los módulos.
 - Identifiquen la utilidad de la enseñanza. En cada actividad se trata de aplicar a la vida cotidiana lo que han aprendido. Procuren reforzar la argumentación.
 - Valoren los aprendizajes alcanzados. En este apartado, encontrarás reflexiones e ideas para que puedas evaluar y reforzar lo que los alumnos han aprendido.
- 4. TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN:**
Este es el tiempo aproximado. Si necesitas un poco de más, no te preocupes, trata de hacer los ajustes que consideres necesarios.
- 5. MATERIALES DE APOYO:**
Aquí hay una lista de los materiales que necesitarás.

Actividades antes de iniciar el curso

ACTIVIDAD 1:
Planificar el trabajo a realizar.

ACTIVIDAD 2:
Promoción del curso de Educación para la Vida en la comunidad educativa.

ACTIVIDAD 3:
Inscripción de los participantes.

ACTIVIDAD 4
Programación de actividades, preparación de materiales y ubicación de locales.

ACTIVIDADES INICIALES:

1 Presentación de los docentes líderes y lideresas en Educación para la Vida.

2 Bienvenida a los y las participantes.
Puedes tomar ideas de los siguientes párrafos:
“Reciban un saludo afectuoso del equipo de líderes y lideresas en Educación para la Vida. De nuestra parte y de la Dirección Nacional de Juventud, especialmente de la Gerencia de Educación para la Vida, queremos darles la más cordial bienvenida al ‘Curso de Educación para la Vida’, que tratará sobre temas de interés para todos y todas ustedes, entre ellos: habilidades para la vida, autoestima, adolescencia, educación integral de la sexualidad, salud sexual y reproductiva, entre otros. Deseamos que se sientan cómodos y cómodas e interesados por participar en esta experiencia.
Este curso es parte de las actividades de formación de adolescentes que, junto con otras actividades, contribuirán a tu desarrollo integral”.

3 Presentación de la realidad de los y las adolescentes salvadoreños.
Es importante que sepamos cuál es la situación nacional de los y las adolescentes y jóvenes, para comprender por qué estamos aquí.

En el país, hay 1 millón 350 mil adolescentes y serán el doble en 30 años, de acuerdo a las proyecciones de la Dirección General de Estadística y Censos (DIGESTYC).

La mitad de esa población son hombres y la otra mitad, mujeres. Hay un adolescente por cada cinco salvadoreños, es decir el 21 por ciento de la población.

Muchos adolescentes no estudian por lo que tienen que trabajar; otros hacen trabajos domésticos o no cuentan con dinero para pagar sus estudios; mientras que otros consideran que no vale la pena estudiar.

Los y las adolescentes que estudian aumentan la confianza en sí mismos, aprenden más habilidades para vivir, a tomar decisiones responsables, a elaborar su proyecto de vida para asegurar el éxito y tener una buena base en la capacitación laboral y profesional.

Los casos de VIH-SIDA siguen aumentando entre los adolescentes y se infectan en igual proporción los hombres y las mujeres.

La mayoría de los casos de violencia sexual que se reportan en el país corresponden a menores de 18 años, es decir un 83 por ciento; y el 10 por ciento de las víctimas son adolescentes que sufrieron violencia intrafamiliar.

Los jóvenes también son vulnerables ante las drogas o caer en pandillas o "maras".

4

Presentación de los objetivos del curso.

Comparte con todas y todos los objetivos del curso:

Que los y las participantes:

- Compartamos, conozcamos y aprendamos sobre la educación para la vida
- Aprendamos a conocer a los y las adolescentes y desarrollemos en ellos habilidades que les permitan ser cada vez mejores y que se relacionen con su familia, amigos, amigas y la comunidad.
- Comprendamos la integralidad de la sexualidad y la importancia de vivirla en forma responsable y enriquecedora.
- Cultivemos el desarrollo de hábitos de autocuidado y cuidado mutuo de nuestra salud sexual y reproductiva.
- Trabajemos en la elaboración del proyecto de vida personal, tomando en cuenta las potencialidades y habilidades.

5

ESTABLECIMIENTO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DURANTE EL CURSO:

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Prepara carteles con las normas básicas de convivencia que aparecen en esta actividad y prepara también un pliego de papel bond y plumones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Coméntales que la convivencia humana necesita una serie de normas básicas para relacionarse de forma amigable y con respeto.

Para que se logren los objetivos propuestos:

- Lee el cartel de las normas. Luego las y los alumnos pueden sugerir nuevas pautas de convivencia para todo el grupo a lo largo del curso, esas pueden quedar escritas en un papelógrafo.
- Finalmente, explica tu rol durante el desarrollo del curso y tu disponibilidad para compartir con ellas y ellos todo lo que sabes. Trata de generar confianza que permita que el grupo exprese dudas e inquietudes.

MATERIAL DE APOYO:

Cartel con normas básicas para las reuniones:

Ser puntuales

Es necesario estar a la hora prevista para realizar las actividades y reuniones.

Mantener el orden

Cada espacio que utilicemos debe estar en orden y limpio.

Alto sentido de responsabilidad

Es importante realizar cada una de las actividades asignadas a fin de tener un adecuado desarrollo del curso.

Respetar a los y las participantes.

Cada persona tiene una opinión o pregunta sobre las diferentes temáticas, y esas inquietudes u opiniones deben ser respetadas por todos y todas. Nuestra comunidad necesita de adolescentes que sean respetuosos en todo momento y que puedan expresar sus sentimientos y opiniones sin dañar a las demás personas.

Ambiente de confianza

Cualquier pregunta o duda que tengan la pueden hacer con toda libertad y sinceridad. Estamos para compartir con ustedes y queremos que se sientan cómodos y cómodas. Si no sabemos la respuesta en ese momento, se las proporcionaremos en la siguiente reunión.

Confidencialidad

Sus experiencias y comentarios son valiosos y es una información importante que enriquece las experiencias del grupo de tal forma que lo expresado en el curso no será divulgado.

Conservar la disciplina

Es importante cumplir estas y otras normas de convivencia que nos permitirán aprender y pasar un buen rato. Toda duda que tengan sobre lo permitido y no permitido debemos aclararla con los docentes que desarrollan las actividades.

Si se cumplen adecuadamente estas normas, todos y todas la pasaremos bien, aprenderemos y nos divertiremos.

ACTIVIDAD: Dinámica de presentación:
"Gafete de calidad".

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

Establecer un ambiente de confianza entre las y los participantes.

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Elabora fichas de cartulina en forma de gafetes y prepara también plumones y tirro.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Entrega una tarjeta a cada participante para que escriba cómo le gusta que le llamen sus amigas y amigos. En cada una de las cuatro esquinas deben escribir su deporte favorito, música predilecta, comida preferida y la ropa que más les gusta.
2. Invita a que roten los gafetes y en el momento en que ordene parar, deben quedarse con uno. Cada persona presenta al dueño o dueña del gafete para que lea sus características.
3. Cierra la actividad expresando la importancia de establecer un ambiente de confianza e invita al grupo a darse un abrazo. Felicítalos por compartir sus características personales con el grupo.

TIEMPO APROXIMADO:

30 minutos

MATERIALES DE APOYO:

- Papel bond para hacer los gafetes
- Plumones
- Tirro

ACTIVIDAD: Aplicación del pretest
Pide a cada participante que complete el pretest en forma individual.

ACTIVIDAD: Formación de equipo

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Que las y los adolescentes se organicen en equipos para que cada persona se identifique entre sí.

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Prepara tres juegos de tarjetas de diferentes colores de acuerdo al número de participantes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Compárteles la siguiente información:
Los pueblos pipiles tenían pequeños grupos llamados equipos que estaban formados por familias que se dedicaban a una tarea específica como la recolección de frutos, la siembra de la tierra o preparación de pieles que eran utilizadas en la vestimenta. Algunos eran responsables de las actividades religiosas o se dedicaban a la defensa del poblado o tribu.
2. Distribuye una tarjeta a cada participante y divídelos en tres equipos de cinco personas de acuerdo al color de las tarjetas.
3. Cada uno de los grupos debe elegir un jefe y nombre de equipo; un lema y una canción (los participantes pueden utilizar cartulina, plumones y otros materiales).
4. Procura que esta actividad organizativa dure por un espacio de 20 minutos. Después cada equipo presentará a su jefe o jefa, su canción, su lema y el nombre que eligieron. Anota esta información para tenerla a mano.
5. Una vez presentados todos los equipos se les comenta que así estarán conformados a lo largo del curso.

TIEMPO APROXIMADO:

30 minutos

MATERIAL DE APOYO:

- Papelógrafos
- Plumones
- Cartulina de colores
- Tirro



¿
A A A

Módulo 1

La adolescencia



ACTIVIDAD 1

¿Qué es la adolescencia?

10

Objetivos de la actividad:

Que los y las adolescentes:

- Identifiquen las características biológicas, psicológicas y sociales de la adolescencia.
- Reflexionen sobre riesgos y potencialidades en esta etapa de la vida.

Antes de la actividad:

Prepara los siguientes carteles:

- Esquemas para describir las características de la adolescencia:
 - Características biológicas
 - Características psicológicas
 - Características sociales
- Esquemas para escribir los riesgos y situaciones que nos protegen.
- Cuadro sobre riesgos y situaciones que nos protegen.
- Plumones, tintero y hojas de papel bond.

Desarrollo de la actividad:

1. Pídeles que relaten una anécdota de su vida (qué sucedió, con quién o quiénes, cuándo y dónde. Además que compartan las experiencias positivas y negativas).
2. Explica qué es la adolescencia.
3. Reúne a los equipos y solicítales que en el menor tiempo posible escriban las características de las y los adolescentes que conozcan. También deben escribir los riesgos o peligros que corren y las situaciones que los protegen. Para ello entrégales los dos esquemas correspondientes que se encuentran en el material de apoyo.
4. Al terminar, cada equipo deberá leer el tema sobre la adolescencia del módulo 1 de Educación para la vida. Con esa información, pueden modificar o enriquecer sus respuestas del paso anterior.
5. El primer equipo expondrá las características físicas y los demás las complementan. Otros hablarán sobre las demás particularidades de forma que se vuelva más participativa.
6. Entre todos y todas comenten los resultados y opinen sobre los riesgos o peligros que corren los y las adolescentes, así como las situaciones que los protegen.
7. Luego con todo el grupo reflexionen lo siguiente:
 - Qué es la adolescencia y cómo podemos vivir esta etapa en forma responsable y saludable.
 - Cuáles son las características físicas, psicológicas y sociales que más les llamaron la atención.
 - Cómo podemos identificar situaciones que nos protejan y alejarnos de riesgos o peligros.
 - Finalmente, cada participante escribirá en una hoja:
 - Lo que más le gustó.
 - Lo que más le va servir en la vida.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Esquema para escribir las características de la adolescencia.

Esquema para escribir riesgos y situaciones que nos protegen.

Esquema para describir las características de la adolescencia

CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS Cambian nuestros cuerpos	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS ¿Cómo nos sentimos y pensamos?	CARACTERÍSTICAS SOCIALES ¿Cómo nos relacionamos con los y las demás?
Hombres	Hombres	Hombres
Mujeres	Mujeres	Mujeres

Esquema para escribir riesgos y situaciones que nos protegen

RIESGOS O PELIGROS QUE CORREMOS	SITUACIONES QUE NOS PROTEGEN
Hombres	Hombres
Mujeres	Mujeres

RIESGOS O PELIGROS QUE CORREMOS	SITUACIONES QUE NOS PROTEGEN
Repetir años de estudio	Estudiar
Abandono de la escuela	Alta autoestima
Embarazo en la adolescencia	Deseos de superación
Adquirir infecciones de transmisión sexual o el VIH-SIDA	Practicar deportes
Ingreso a grupos con conductas de riesgo como las "maras"	Costumbres que mantengan la higiene
Consumir drogas	Descansar cuando se necesita
Autoestima baja	Seleccionar buenos amigos y amigas
Abandono del hogar	Alejarse de grupos que consuman drogas y cometan hechos de violencia
Dificultad para superar los fracasos	Superar los fracasos
Conducta violenta	Manejar las emociones y tensiones
Dificultad para controlar sus impulsos	Analizar lo que dicen los y las demás
Dejarse llevar por los y las demás	Practicar la tolerancia
Practicar la intolerancia	



ACTIVIDAD 2

¿Qué es el género?

Objetivos de la actividad:

Que las y los participantes:

- Identifiquen cualidades, actividades y ocupaciones que se asignan a las personas de acuerdo a su sexo.
- Concluyan que la mayoría de estas cualidades, actividades y ocupaciones pueden corresponder a hombres y mujeres.
- Reconozcan las ventajas del respeto y el trato equitativo entre mujeres y hombres.
- Determinen que todos los seres humanos sin distinción de sexo somos iguales en dignidad.

Antes de la actividad:

Prepara los siguientes materiales:

- Carteles con la definición de sexo y género.
- Un papelógrafo con el dibujo de un árbol. En su tronco debe tener tres partes para colocar tarjetas con las siguientes identificaciones: HOMBRES, AMBOS, MUJERES.
- Tarjetas redondas en forma de naranja. En ellas serán escritas cualidades, actividades y ocupaciones que se les asignan a las personas, dependiendo si son mujeres o si son hombres.
- Plumones y tirro.
- Papelógrafo con las siguientes preguntas: ¿Por qué colocas la naranja en esa casilla? o ¿Crees que puedes cambiar la naranja a otra casilla? ¿Por qué?

Desarrollo de la actividad:

1. Inicia la actividad señalando las diferencias de sexo y género y cómo las frases "los hombres no lloran", "las mujeres no juegan así" y otras dan una falsa idea de cada uno. Deja pegado el cartel con las descripciones.
2. Coloca en la pared o pizarra un papelógrafo con una ilustración de un árbol. También entrega naranjas dibujadas y cortadas para que cada uno de los y las participantes pegue las frutas. Detrás de cada naranja hay un mensaje que hace referencia a cualidades, virtudes y trabajos que se consideran exclusivamente para hombres, para mujeres o para ambos. De acuerdo con su criterio personal, cada asistente deberá pegar la naranja en el cuadro que está debajo del árbol, además contestará la pregunta en el papelógrafo.
3. Al terminar, cada participante leerá: ¿Qué es esto del género?, temática desarrollada en la primera unidad del módulo Educación para la vida.
4. Con esa información, reflexionarán y, sobre esa base, pueden modificar o enriquecer sus respuestas del paso anterior. Además tendrán que mover las naranjas en el cuadro dibujado en el árbol.
5. Posteriormente el grupo reflexiona sobre lo siguiente:
 - Las diferencias entre hombres y mujeres son biológicas. Ambos pueden tener las mismas cualidades y las mismas limitaciones.
 - Todas las actividades y ocupaciones pueden ser realizadas de igual forma por hombres y mujeres. Todos los puestos de trabajo pueden ser ocupados por hombres y mujeres si se han preparado para eso.
 - En los hogares donde hombres y mujeres trabajan, mejoran sus ingresos y su bienestar.
 - Las tareas del hogar ahora son realizadas por hombres y mujeres. Así todos y todas tienen tiempo para trabajar fuera o dentro del hogar, divertirse y descansar.
 - Si hombres y mujeres se tratan con respeto y aprecio, se reconoce que no hay sexo superior o inferior. Si se aprecian las cualidades individuales se respeta y se mejora la calidad de vida.
 - Podemos aprender a ser mujeres y hombres mejores en beneficio propio y de la familia.
6. Finalmente, las y los participantes participarán en el juego "Antes y después". Para ello hacen una ronda y cada uno comenta lo que sabía antes y lo que ahora conoce del tema.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Para las tarjetas:

Cualidades: Débil, incapaz, necesita protección, menos energía para trabajar, trabaja en el hogar, fuertes, capaces, valientes, independientes, demuestra seguridad, libres y mantiene la familia.

Actividades: Hablar sobre sexualidad, estudiar, trabajar, practicar deportes, viajar, divertirse, respetar, hacer tareas del hogar, educar hijos e hijas, llorar, compartir con amigos, compartir con amigos.

Ocupaciones: Astronauta, gerente, presidente del país, oficios domésticos, enfermería, carpintería y educación parvularia.

Diferencias entre sexo y género

SEXO	GÉNERO
<p>Es natural y es la base biológica de la sexualidad.</p> <p>El sexo es biológico.</p> <p>Se refiere a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres.</p> <p>Es necesario para la reproducción de la especie.</p> <p>No cambia en la vida y es igual en todos los hombres y en todas las mujeres.</p> <p>Es universal aquí y en cualquier parte del mundo.</p>	<p>Se nace hombre o mujer y durante toda la vida, de acuerdo a la cultura de la sociedad en la que se vive, se aprenden los comportamientos, valores, actitudes, cualidades, creencias, actividades y ocupaciones que los diferencian.</p> <p>Se aprende en la familia, la escuela y la sociedad en general. La condición de ser hombre y mujer se reafirma con la educación en familia, la escuela y la sociedad. Todas y todos tenemos igualdad de derechos y deberes.</p> <p>El artículo 3 de la Constitución Política de la República afirma que: "Todos somos iguales ante la ley".</p>



ACTIVIDAD 3

Mi autoestima y yo

16

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Reflexionen sobre los diferentes elementos que conforman la autoestima.
- Identifiquen sus cualidades y características positivas así como sus limitantes, a fin de valorarse.
- Todas y todos deben desarrollar un sentimiento positivo sobre su persona.

Antes de la actividad:

Prepara hojas de papel con las frases para calificar. Todas aparecen en el material de apoyo.

Desarrollo de la actividad:

1. Entrega a cada participante una hoja con las frases que se encuentran en el material de apoyo y pide que individualmente se evalúen del cero al diez. Siendo el diez el valor máximo.
2. Después dile a cada participante que elija a un compañero o compañera con el que comparta su autovaloración, comentando por qué las calificaron así; además deben identificar en qué área tuvieron la mejor nota y el aspecto con menor puntuación.
3. Cada pareja deberá leer sobre la autoestima, tema que está desarrollado en el módulo 1, de Educación para la vida sobre adolescencia. Con esa lectura podrán identificar los siguientes conceptos:
 - Autoimagen
 - Autoconcepto
 - Autocuidado
 - Autoeficacia
 - Autoestima
4. Luego de la identificación de las frases y cada uno de los conceptos, entréguales el material de apoyo para facilitarles el trabajo.
5. Finalmente solicita que redacten las frases que consideran negativas o que obtuvieron una calificación debajo de seis puntos con el propósito de revalorarlas y que las apliquen en su vida.
6. En plenaria solicita que se expresen qué han entendido como autoestima, autoconcepto, autoeficacia, autocuidado y autoimagen y cada uno debe mencionar cómo pueden ponerlo en práctica. Si les es difícil expresarlo con palabras, que citen ejemplos.
7. Reflexiona sobre:
 - Las dos fortalezas importantes para la vida son: el autocuidado y la autoeficacia, los que nos permiten resolver problemas, superar limitaciones y salir adelante en las adversidades.
 - La importancia de reconocer que la autoestima también se forma por las relaciones con los demás; pero sobre todo depende de la voluntad personal, de las decisiones que tomamos y las metas que planeamos.
8. Para evaluar el proceso pídeles que construyan una frase en la que resalten sus cualidades positivas.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

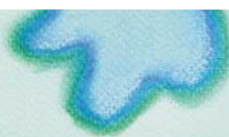
Frases y calificación.

Distintas frases y su calificación:

FRASES	CALIFICACIÓN
1. Sé cuando decir NO y Sí...	
2. Puedo expresar lo que siento...	
3. Considero que soy muy sincero o sincera...	
4. Tiendo a ser egoísta...	
5. Considero que mi cuerpo es diferente a como quisiera...	
6. Me gusta ver mi cuerpo en el espejo...	
7. Evito relaciones o amistades que considero peligrosas...	
8. Algunas veces me gusta fumar...	
9. Tomo mucho en cuenta lo que dicen los demás de mí...	
10. Me rindo fácilmente ante los problemas...	

18

- **Autoconcepto:** Es lo que sabemos, pensamos y recordamos de nosotros, también incluye los juicios y valores que damos a lo que somos.
- **Autoimagen:** Es la idea mental que tenemos de nosotros y que está construida a partir de cómo nos vemos.
- **Autocuidado:** Es la forma en que nos protegemos o evitamos cualquier daño físico o mental que nos pueda ocurrir. Autocuidarnos es evitar usar drogas, cuidar de nuestra salud, respetar nuestra sexualidad, evitando tener relaciones sexuales sin antes haber formado una familia y evitar involucrarnos en situaciones de violencia.
- **Autoeficacia:** Es la capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar las metas propuestas y lograr el éxito de nuestros planes.
- **Autoestima:** Es la capacidad que tenemos para amarnos, aceptarnos tal como somos, apreciar cuanto valemos y lo importante que son nuestras características. La autoestima se construye a partir de cómo nos valora la madre, el padre, la familia, los amigos y todos aquellos que nos rodean, pero, principalmente, se construye por nuestras propias valoraciones.



ACTIVIDAD 4

Vivamos mejor con nuestra familia

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Reconozcan las ventajas de mantener relaciones familiares armoniosas.
- Identifiquen elementos que permitan mejorar las relaciones en su grupo familiar.
- Propongan actividades que contribuyan a establecer una buena comunicación con la familia.

Antes de la actividad:

Recorta los problemas que encuentres en el material de apoyo.

Prepara un cuadro sobre los adolescentes del 2100 para cada equipo. Los encontrarás en el material de apoyo.



Desarrollo de la actividad:

1. Selecciona los problemas que más se asocian a los y las adolescentes de tu comunidad, luego, entrega un tema por pareja. Posteriormente deben proponer cómo resolverlo y anotarlo en una hoja de papel. Por ejemplo: el embarazo en la adolescencia, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la delincuencia, las maras entre otros.
2. Pide que peguen en la pared los problemas y sus respuestas cuando ya lo tengan resueltos.
3. Una vez que han terminado, diles que lean el tema sobre la familia de la unidad 1 del módulo de Educación para la vida sobre adolescencia.
4. Cuando concluyan la lectura pide que revisen las respuestas que dieron al problema y que hagan cambios si desean hacerlo.
5. Dirige una plenaria en donde cada pareja exprese la respuesta que dieron y comenten si la cambiaron o no. Los demás pueden expresar otras soluciones o sugerencias.
6. Ahora pensemos en las y los adolescentes triunfadores del 2100, cómo van a ser, cómo será su relación con la familia y cómo solucionarían los problemas. A cada participante le entregas una hoja para que escriban sus reflexiones y luego, entre todos, comentan su trabajo.
7. Al final puedes hacer un resumen, destacando la necesidad y las ventajas que tenemos de establecer una buena comunicación y relación con nuestra familia.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Problemas y mejoras en las relaciones familiares.

Las y los adolescentes triunfadores de 2100.

Problemas y factores que mejoran las relaciones familiares

No.	FACTOR QUE MEJORA LAS RELACIONES FAMILIARES	PROBLEMA
1	Es necesario aprender que los intereses de la familia son prioritarios.	Manuel tiene 16 años, su familia se reúne justo cuando tiene una salida con sus amigos y amigas. Siente que no lo toman en cuenta porque lo obligan a ir a la reunión. Está muy molesto, él quiere salir con sus amigos y amigas. Tiene que decidir qué hacer.
2	No siempre se puede tener todo lo que quieres. Existen otras personas además de ti.	Sandra quiere comprarse un vestido nuevo, azul. Prefiere trabajar en lugar de estudiar para comprarse lo que quiera. Su familia le dice que si no estudia ahora no podrá mejorar sus ingresos en el futuro. A Sandra no le agrada que le digan nada de esto, aunque la familia haga sacrificios. Ella quiere comprarse todo lo que le gusta hoy. ¿Qué debe hacer Sandra?
3	Dales una oportunidad a los demás, sobre todo en las cosas pequeñas.	Miguel quiere salir con sus amigos a jugar pelota, pero su madre necesita que le ayude con el aseo de la casa. Miguel no quiere hacerlo. Comienzan a discutir. ¿Qué debe hacer Miguel?
4	Escucha siempre el consejo de tus padres.	Mariana ha decidido no ir este día a la escuela porque está en exámenes y no ha estudiado lo suficiente. Sus padres tienen otra opinión, pero Mariana no los quiere escuchar. ¿Qué debe hacer Mariana?
5	Comprométete a decir gracias a los miembros de tu familia.	Santiago necesitaba una nueva libreta y unos plumones de colores. Él no se lo comentó a su madre pero ella se dio cuenta y se los compró. Santiago tomó su libreta y plumones y, sin decir nada, se fue a su cuarto. ¿Qué debe hacer Santiago?
6	Siempre debes estar dispuesto a dar lo mejor de ti a tu familia.	La mamá de Ricardo siempre le pide ayuda para diferentes actividades de la casa, pero Ricardo no desea ayudarlo y siempre discuten, pelean y nunca llegan a un acuerdo. ¿Qué debería hacer Ricardo?
7	Nunca hagas algo que pueda afectar la confianza en ti o que les haga dudar de tu honradez.	Lucía terminó la escuela, pero no regresó a su casa sino hasta las cinco de la tarde. Le dijo a su mamá que era la última vez que pasaba. El siguiente día, Lucía llegó tarde otra vez. Su mamá y su papá no saben qué está haciendo fuera de la casa. ¿Qué debe hacer Lucía?
8	Ten confianza con tus padres y cuéntales las cosas que te molestan. Ellos siempre tendrán un consejo oportuno que darte.	A Ricardo no le gusta lavar los platos, pero sus hermanos siempre le dejan esta tarea. Ricardo se enoja mucho y pelea con todos. Su padre y su madre no saben qué hacer para repartir las tareas. ¿Qué debe hacer Ricardo?
9	Pide consejo a tus padres o a otros adultos sobre decisiones y actividades importantes que necesites tomar o realizar.	Margarita se ha dado cuenta que algunos de sus compañeros toman cerveza los fines de semana, hasta emborracharse. A ella la han invitado algunas veces para beber por la noche, pero no se ha decidido aún. Margarita no se lo ha dicho a su papá ni a su mamá porque piensa que ellos no saben nada sobre el alcohol y las drogas. ¿Qué debe hacer Margarita?
10	Coméntales a tus padres sobre lo que te gustaría saber de la sexualidad.	Enrique vive en un hogar donde no se habla de la sexualidad. Enrique ya tiene quince años y algunos de sus compañeros le han contado que han tenido relaciones sexuales, pero él, tiene miedo de hablar de este tema con su familia y siente que no se les puede contar nada a sus padres porque ellos lo pueden regañar. ¿Qué debe hacer Enrique?
11	Aprende a hablar y a escuchar. Comparte tus sueños y metas.	Rubén quiere ser arquitecto para hacer casas bonitas. Sabe que necesita estudiar mucho para ello, pero su familia quiere que sea profesor, eso no está mal pero no es una profesión que le guste. Rubén no se lo puede decir a sus padres. ¿Qué debe hacer este joven?
12	Aprende a no estar de acuerdo, sin dañar a los demás.	A Saúl le gusta la música moderna, a su padre le gusta más la de su época. Cuando Saúl escucha la música de su papá, cambia de emisora o apaga el aparato de sonido. Cuando Saúl escucha su música, su padre dice que tiene mucho volumen

Las y los adolescentes triunfadores de 2100

¿CÓMO SERÁN SUS RELACIONES FAMILIARES?

¿CÓMO SOLUCIONARÁN SUS PROBLEMAS?

--	--

ACTIVIDAD 5

Desarrollando mis habilidades para la vida



22

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen las habilidades para la vida que les ayuden a enfrentar y superar diferentes situaciones.
- Pongan en práctica las habilidades para la vida.

Antes de la actividad:

- Recorta ocho casos para poner en práctica las habilidades para la vida que se encuentran en el material de apoyo.
- Recorta las ocho habilidades para la vida con sus respectivos ejemplos.

Desarrollo de la actividad:

1. Inicia la actividad conversando sobre las habilidades para la vida y la importancia de conocerlas y desarrollarlas.
2. Entrega a cada equipo una hoja con un caso sobre las habilidades para la vida que deben resolver, de acuerdo a si se aplica o no la habilidad.
3. Reunidos en equipo, pide que lean y comenten en la unidad 1 del Módulo de Educación para la Vida, el material de lectura "Habilidades para la vida", tratando de analizar los siguientes puntos:
 - a. ¿Cuáles son las habilidades para la vida? (Enumerarlas).
 - b. En qué momentos de nuestra vida nos pueden servir. (Menciona ejemplos).
4. Ahora pídeles que vean las respuestas a los casos y las comparen con lo que han leído.
5. Dirige la plenaria para que compartan las respuestas y genera una discusión para que expresen sus opiniones.
6. Coloca, en una bolsa de plástico, papelitos doblados que contengan las habilidades para la vida y algunos ejemplos. Todo el grupo puede ser candidato a tomar, al azar, un papel de la bolsa. Puedes decirles a todos que caminen en círculos y tiren los papelitos al aire. Cuando caigan cerca de alguien, éste debe hacer lo que está escrito en ese pedazo de papel. La dinámica puede hacerse efectiva al colocar en una bolsa los papelitos en blanco que completen el número de participantes, pero sólo ocho tienen una actividad. Cada uno tendrá ejemplos de actividades por realizar de acuerdo a sus habilidades.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

- Casos para poner en práctica las habilidades para la vida.
- Habilidades para la vida. Ejemplos y actividades.

Casos para poner en práctica las habilidades para la vida

Habilidad para la vida: conóctete a ti mismo

1. Pedro encuentra a unos amigos con problemas para reparar su carro, él no sabe de mecánica, pero siente que si dice que no sabe nada sus amigos se burlarán de él, ¿Qué hará Pedro?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: desarrollar la creatividad

2. A Sergio le han dejado hacer una exposición a la clase sobre los hábitos de aseo y cómo éstos nos ayudan a mantener la salud. Piensa leer lo que ha encontrado en algunos libros, pero sabe que así se aburrirán sus compañeros y posiblemente no le pongan atención.

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: desarrollar el sentido del humor

3. Ricardo no sabe cómo hacer amigos en la escuela, le han dicho que lo mejor es hacerlos reír que el sentido del humor ayuda a que los compañeros se acerquen más para compartir con los demás. ¿Qué puede hacer Ricardo para animar o hacer reír al grupo?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: manejar las emociones

4. Rina ha estado enojada con su familia, parece ser que le habían dejado una tarea importante pero no la hizo. Sin embargo se siente enojada porque la regañaron y triste porque no le gusta estar así con su familia. ¿Qué hará Rina?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: manejar tensiones

5. María tiene 14 años y ha comenzado a cambiar su cuerpo. Nunca se había sentido extraña al ir a la escuela, pero ahora siente que todos la miran y eso la incomoda mucho ¿Qué hará María?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: mantener empatía

6. Cristian sabe que Daniela ha tenido muchos problemas en su casa, parece que se trata de problemas que hacen llorar y sentirse triste a Daniela. Cristian siente que debe acercarse a Daniela, pero no sabe cómo reaccionará. ¿Qué puede hacer Cristian?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: establecer y mantener buenas relaciones entre las personas

7. Paola se encuentra enojada con su mejor amiga desde hace un mes. El pleito comenzó porque no pudieron ponerse de acuerdo para hacer una tarea juntas y eso les dio una nota baja. Paola no piensa hablarle a su amiga. ¿Qué puede hacer Paola?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidad para la vida: resolver problemas

8. Andrés tiene 18 años, le gusta mucho Natalia, dice que ha encontrado a su gran amor. Sus amigos, irresponsablemente le dicen que debe tener relaciones con ella, pero él cree que esto no es lo mejor y que debe esperar hasta el matrimonio. ¿Qué puede hacer Andrés?

> ¿Qué hará si NO pone en práctica esta habilidad para la vida?

> ¿Qué hará SI pone en práctica esta habilidad para la vida?

Habilidades para la vida. Ejemplos y actividades:

Habilidad para la vida	Actividad
Conocerse a sí mismo o a sí misma.	Dos beneficios de conocerse a sí mismo o a sí misma.
Desarrollar la creatividad.	Hacer una canción.
Desarrollar el sentido del humor.	Hacer dos chistes.
Manejar las emociones.	Decir dos beneficios de manejar las emociones.
Manejar tensiones.	Escribir dos tensiones de la juventud y cuál sería su solución.
Mantener empatía.	Escribir dos ejemplos en lo que ellos/as creen que han sido empáticos/as o han apoyado a una persona.
Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas.	Decir dos ejemplos de buenas relaciones.
Resolver problemas.	Qué solución le pueden dar al siguiente problema: "Una adolescente que trabaja con su madre le queda poco tiempo para ir a la escuela y a veces no va". ¿Cómo podemos ayudarla?



ACTIVIDAD 6

Mis decisiones me ayudan a ser mejor

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen diferentes maneras de resolución de problemas y toma de decisiones que beneficien su vida.
- Valoren la importancia de tomar decisiones responsables y asertivas mediante la reflexión.

Antes de la actividad:

- Corta trozos de papel bond.
- Elabora un cartel con el problema que aparece en el material de apoyo.

Desarrollo de la actividad:

1. Inicia la dinámica motivando al grupo para que comparta una experiencia que hayan tenido un problema difícil y cuál fue la solución que encontraron. Genera una discusión acerca de la necesidad de aprender a resolver los problemas y a buscar las mejores soluciones.
2. Entrégales a cada uno de los y las participantes dos trozos de papel bond.
3. Diles que en uno de los lados escriban un problema que ellos han tenido y que consideren como muy difícil o serio.
4. Luego diles que en el segundo trozo coloquen los pasos que siguieron para resolver ese problema o cómo lo solventarían.
5. Genera una discusión acerca de cómo solucionan los problemas y cuáles son las mejores formas para hacerlo.
6. Finalmente, por medio de una lluvia de ideas, solucionen el problema que aparece en el material de apoyo, siguiendo los pasos que se sugieren en el tema de "Toma de decisiones". Enfatiza en la importancia de aclarar los problemas que se nos presentan a diario de manera racional, porque esto nos ayuda a crecer, a tomar responsabilidad de nuestros actos, a pensar mejor las cosas antes de actuar y a no sufrir consecuencias.
7. Como cierre, escriban o digan al grupo por qué es importante tomar decisiones responsables y solucionar los problemas que se nos presentan en la vida cotidiana.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Situación problema.

26

SITUACIÓN PROBLEMA

Nos encontramos solos en un lugar tranquilo y estamos pensando en nuestro futuro: ya tenemos 15 años, hemos terminado el 9° grado y queremos seguir estudiando, pero nuestro padre y madre no tienen facilidades para costearnos los estudios. ¿Qué podríamos hacer?



XUY

Módulo 2

Sexualidad

ACTIVIDAD 1

¿Qué es la sexualidad?



28

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen la dimensión positiva de la sexualidad y tomen conciencia de que vale la pena cuidarla. Clarifiquen cuáles elementos componen la sexualidad y cuáles no.
- Reconozcan la importancia de tratar este tema con sus padres y madres.
- Adoptar comportamientos preventivos para evitar situaciones difíciles como el embarazo, las ITS y el VIH-SIDA.

Antes de la actividad:

Elabora un "repollo" con papel de empaque y pégale frases que estén relacionadas o no con la sexualidad. (Se encuentran en el material de apoyo).

Desarrollo de la actividad:

1. Pídeles que se sientan tranquilos, que cierren los ojos y piensen en cosas agradables. Que imaginen un lugar en dónde quisieran estar y que sea de su agrado.
2. Luego entrega dos papelitos a cada participante, para que en cada uno escriban una palabra que relacionen con la sexualidad. Diles que peguen sus respuestas en la pared para que sea visible a todas y todos.
3. Coloca en la pared la palabra "sexualidad".
4. Explica que van a jugar al "repollo". Al ritmo de la música o de las palmas deben pasarlo. A quien le quede, debe cortar una hoja y pegarla en la pared cerca de la palabra "sexualidad", si considera que la característica corresponde, si no, debe colocarla lejos. Las demás personas opinan si están o no de acuerdo y pueden cambiarla de lugar.
5. Ayúdalos en el debate y apóyate en la lectura sobre el tema que se encuentra en el Módulo 2 de la Sexualidad. Esta actividad es muy importante para que comprendan las que se encuentran en el módulo.
6. Invítales a revisar si las palabras que colocaron al principio se relacionan con la sexualidad, y si no, que las cambien.
7. Ayúdales a aclarar conceptos erróneos, como por ejemplo, confundir la sexualidad con el sexo o con la reproducción, entre otras.

Tiempo aproximado:

90 minutos.

Material de apoyo:

Carteles y tarjetas.

CARICIAS

HIJOS E HIJAS

**RELACIÓN
ENTRE HOMBRES
Y MUJERES**

**SÓLO PARA
TENER HIJOS
E HIJAS**

**SÓLO
RELACIONES
SEXUALES**

**AMOR DE
PAREJA**

SEXO

SEXUALIDAD

**RESPONSABILIDAD
Y MADUREZ**

SENTIMIENTOS

**SÓLO DE
ADULTOS**

**HORMONAS
MASCULINAS
Y FEMENINAS**

TODA LA VIDA

HUMANO

**ATRACCIÓN
SEXUAL**

**SÓLO
PARA LA
REPRODUCCIÓN**

**CAPACIDAD DE
REPRODUCIRNOS**

COMUNICACIÓN

**PLACER
SEXUAL**

CUERPO

**SÓLO PARA
EL HOMBRE**

**SÓLO PARA
LA MUJER**

COMPRENSIÓN

GÉNERO

AMISTAD

AMOR

**CUIDADO
MUTUO**

**ÓRGANOS
SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS**

31

Forman parte de la sexualidad:

Sexo, sentimientos, humano, para toda la vida, género, capacidad de reproducirnos, hormonas masculinas y femeninas, relaciones entre mujeres y hombres, atracción sexual, amor de pareja, atracción mutua, cuidado mutuo, comunicación, caricias, tener hijos e hijas, placer sexual, comprensión, amor, amistad, responsabilidad y madurez.

No son sexualidad:

Sólo relaciones sexuales.
Sólo para la reproducción.
Sólo de los adultos.
Sólo para el hombre.
Sólo para tener hijos e hijas.
Sólo para la mujer.



ACTIVIDAD 2

Descubriendo a la maravillosa persona que soy

32

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Conozcan las manifestaciones de la sexualidad como parte de su desarrollo natural y la responsabilidad que implica.
- Identifiquen cómo las personas, grupos y medios de comunicación pueden influenciar de manera positiva o negativa en su sexualidad.
- Apliquen estos conocimientos a su vida diaria.

Antes de la actividad:

- Prepara cinco carteles con las preguntas que aparecen en el material de apoyo para "El carrusel".
- Plumones, papel bond para cartel y tirro.

Desarrollo de la actividad:

1. Inicia esta dinámica recordando la diferencia de la sexualidad humana con relación a la de los animales. Nosotros podemos decidir cómo vivir nuestra sexualidad y los animales no. Ellos tienen un reloj biológico y lo cumplen ciegamente. Los seres humanos podemos ser mejores utilizando nuestro razonamiento y sentimientos y ponerlo al servicio de nuestra sexualidad.
2. Conformar cinco equipos para el juego "El carrusel", entrega un plumón a cada uno y pídeles que, por turnos, contesten las preguntas de los carteles. Cada cinco minutos debes avisarles para que cada grupo cambie de cartel.
3. Luego que lean del Módulo 2, de Educación para la Vida "Sexualidad": Situaciones que enfrentamos en el desarrollo de nuestra sexualidad. ¡Ay, el amor...!. Manifestaciones sexuales.
4. Cada equipo agrega lo nuevo que aprendió.
5. Todos y todas discuten las respuestas a las diez preguntas. En esta actividad es importante que pregunten lo que no saben a fin de despejar dudas y clarificar conceptos erróneos acerca de nuestra sexualidad.
6. Indícale a cada equipo que escriban en una hoja de papel la importancia de manifestar la sexualidad de manera responsable.
7. Finalmente sintetiza diciendo que: "los sentimientos, dudas y confusiones que experimentamos en esta etapa son producto de los cambios que estamos viviendo. Estas podrían estar acompañados de ansiedad y temor, pero a medida que vayan conociendo cada transformación, se sentirán más cómodos con ellas y poco a poco las irán haciendo parte de sus vidas".

Tiempo aproximado:

90 minutos.

Material de apoyo:

Preguntas para carteles.

Preguntas para los carteles:

CARTEL 1

1. ¿Quiénes nos dan información sobre la sexualidad?
2. ¿Cuándo esa información es influencia positiva y cuándo es negativa?
3. ¿Qué podemos hacer para que las influencias sean positivas?

CARTEL 2

4. ¿Qué es el amor y cuántos tipos de amor hay?
5. ¿Qué es la sexualidad?

CARTEL 3

5. ¿Cuáles son las manifestaciones de la sexualidad?
6. ¿Cómo podemos aplicar la responsabilidad en la vivencia de nuestra sexualidad?

CARTEL 4

7. ¿Qué son los enamoramientos y para qué sirven?
8. ¿Cuándo un enamoramiento ya no vale la pena?

CARTEL 5

9. ¿Cuándo se aplican los derechos a una relación de amigos, amigas o de noviazgo?
10. ¿Son diferentes los derechos para hombres que para mujeres?

ACTIVIDAD 3

¿Cómo es nuestro cuerpo?

34

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Refuercen sus conocimientos sobre la anatomía y fisiología de los órganos sexuales y reproductivos femeninos y masculinos.
- Identifiquen los cambios que se dan en el cuerpo de hombres y mujeres durante la pubertad.
- Reconozcan la importancia de la higiene sexual para la salud integral.

Antes de la actividad:

Preparar a cada grupo los juegos de:

- Dibujos de las siluetas masculinas y femeninas.
- Tarjetas con los nombres y funciones de los órganos sexuales femenino y masculino. Ambos están en el material de apoyo.
- Esquemas para escribir los diferentes cambios anatómicos y de funcionamiento durante la pubertad, así como las medidas de higiene sexual.
- Plumones, tirro y hojas de papel bond en pliego y tamaño carta.

3

Desarrollo de la actividad:

1. Introduce el tema mencionando la importancia que tiene cada órgano o sistema de nuestro cuerpo en el funcionamiento del mismo y que no podemos fraccionarlo. Tenemos que verlo como un todo, haciendo énfasis que al mencionar los órganos genitales es importante hacerlo con naturalidad y preguntarnos ¿por qué no lo hacemos así? ¿por qué algunos y algunas no hablamos del tema?, o ¿por qué les cambiamos los nombres?
2. Entrega a cada equipo una hoja con las siluetas femeninas y masculinas y unas tarjetas con los nombres y funciones, para que las coloquen en los lugares respectivos.
3. Entrégale a cada uno de los participantes una fotocopia del esquema sobre la pubertad para que escriban los cambios que ocurren en el cuerpo y las medidas de higiene.
4. Cada uno de los equipos leerá de la página 6 a 10, de la Unidad 3 "Salud sexual y reproductiva". Con base a ello se aclara y amplía la información.
5. En plenaria, un equipo lee despacio cómo colocó las tarjetas y los demás pueden corregir sus siluetas. Otros equipos leen cuidadosamente los resultados del esquema y los demás corrigen.
6. Puedes repetir la información de las siluetas y el esquema, si consideras necesario.
7. Luego, apoyándote en la información de la actividad del módulo 2: "Sexualidad", reflexiona sobre lo siguiente:
 - La importancia de conocer la anatomía y funcionamiento del cuerpo femenino y masculino para cuidarlo y respetarlo.
 - Qué es la pubertad y la importancia de identificar los cambios que ocurren durante ella. Hay que tener presente que en esta etapa nuestro cuerpo está en un proceso de maduración y desarrollo, por lo tanto, no está preparado para un embarazo.
 - La importancia de los cuidados que se le deben brindar al cuerpo en esta etapa de cambios.

Tiempo aproximado:

90 minutos.

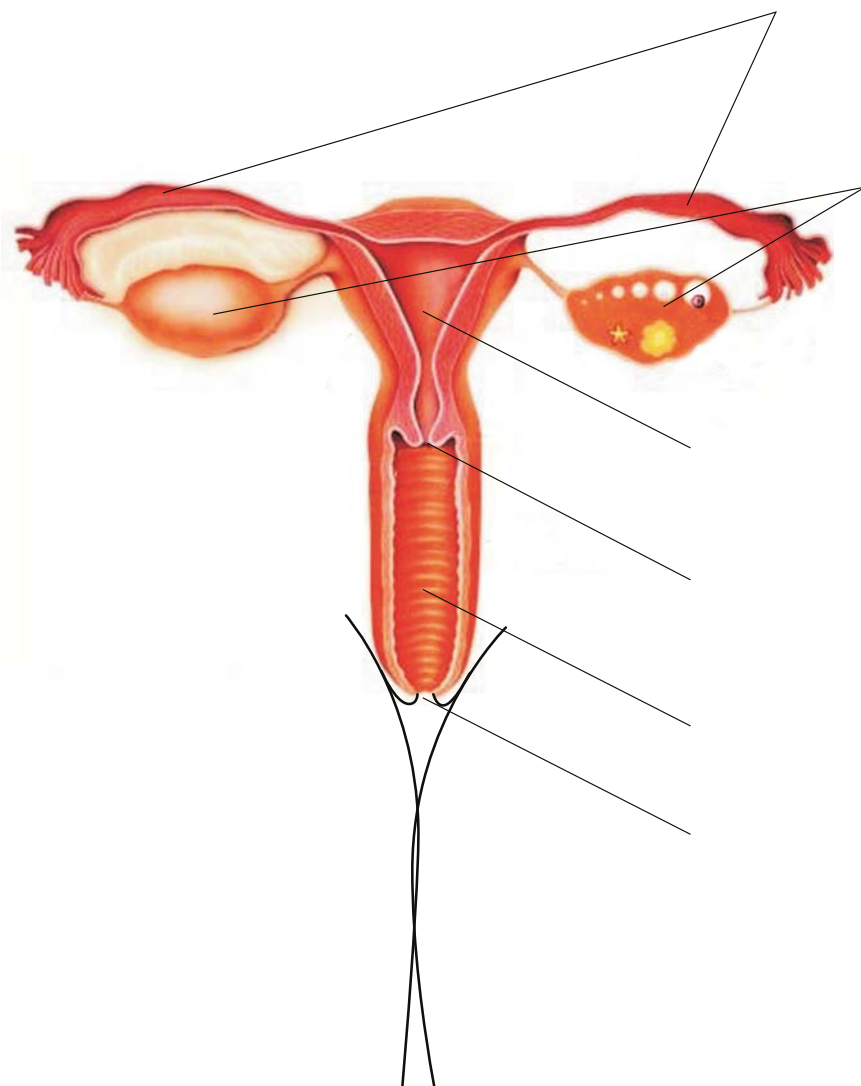
Material de apoyo:

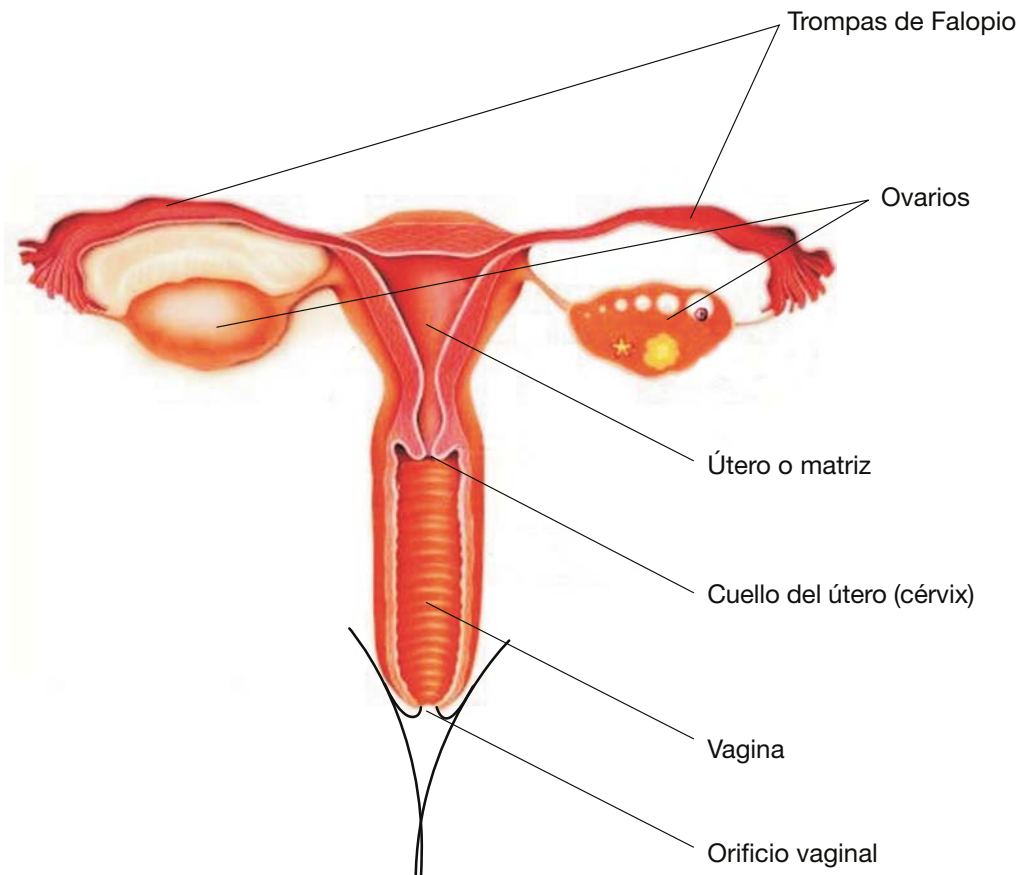
Siluetas sobre los órganos sexuales de la mujer y el hombre.

Información para las tarjetas.

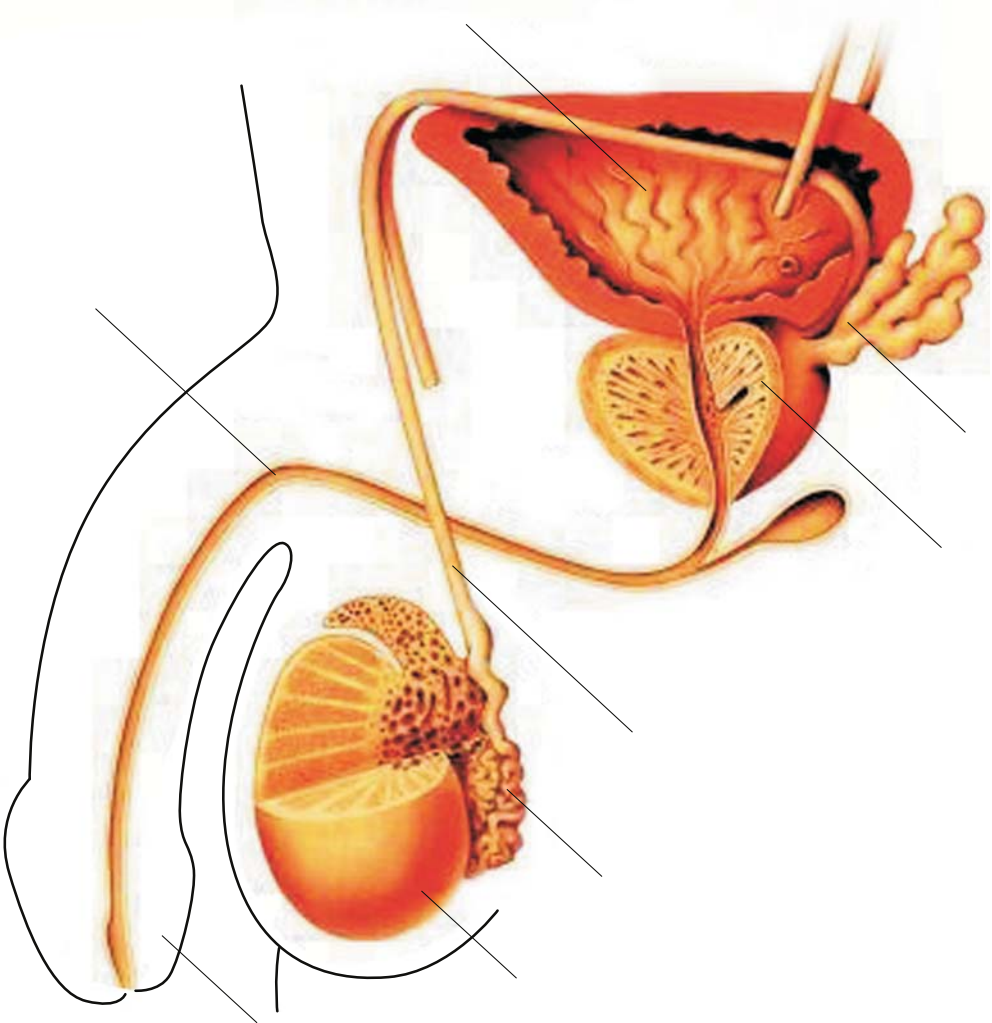
Esquema para escribir los cambios que ocurren en el cuerpo durante la pubertad.

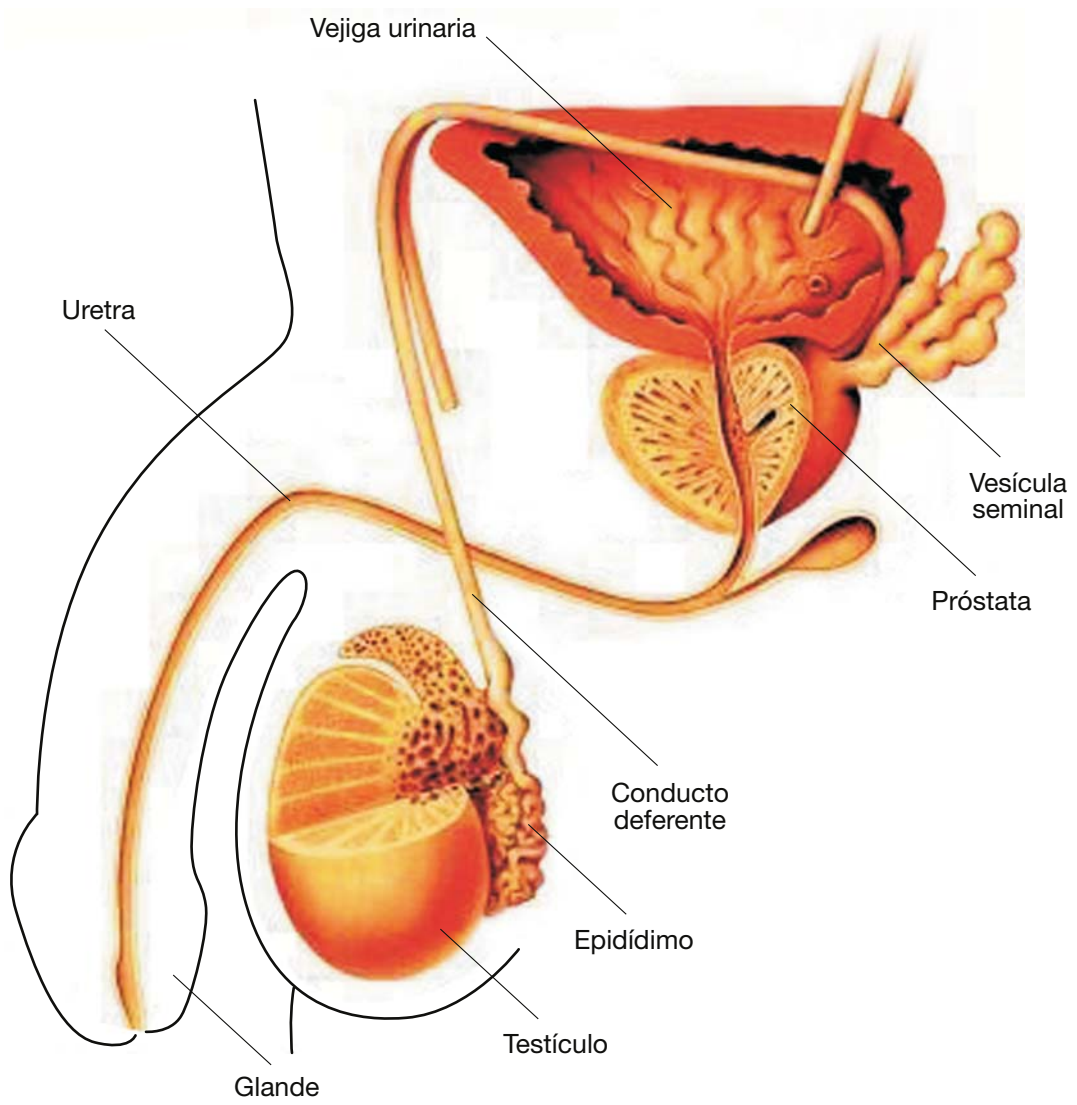
Silueta de los órganos sexuales de la mujer:





Silueta de los órganos sexuales del hombre:





Información para las tarjetas:

ÓRGANOS SEXUALES DE LA MUJER

Ovarios: Dos órganos que tienen la forma y el tamaño de una almendra, ubicados uno a cada lado del útero, llamado comúnmente matriz. Ellos contienen las células sexuales femeninas llamados óvulos y producen hormonas femeninas.

Trompas de Falopio: Son dos tubos que se extienden a cada lado del útero y llegan hasta los ovarios. Su función es transportar los óvulos de los ovarios al útero.

Útero o matriz: Órgano musculoso fuerte y hueco por dentro; tiene forma de pera y tiene de 7 a 8 centímetros de longitud. Cada mes se prepara para recibir al óvulo fecundado y lo anida durante el embarazo.

Vagina: Canal muscular y elástico que se extiende entre la vulva y el útero. Su función es permitir el paso de la menstruación, aloja el pene durante las relaciones sexuales, produce una lubricación que facilita el coito y sirve para el paso del bebé durante el parto.

Vulva: Órgano sexual externo de tejido suave formado por los labios mayores y menores, el clítoris, donde se encuentra el orificio de la vagina y el orificio de la uretra.

ÓRGANOS SEXUALES DEL HOMBRE

Escroto: Saco suave de piel arrugada que cubre los testículos, proporcionándoles la temperatura adecuada.

Pene: Órgano de forma alargada y cilíndrica; permite la salida del semen durante la erección. En su estado de reposo permite la salida de la orina.

Testículos: Dos órganos del tamaño de una almendra; suaves y movibles, cubiertos y protegidos por el escroto. A partir de la pubertad, se producen las células sexuales masculinas llamadas espermatozoides y también producen las hormonas masculinas.

Epidídimos: Dos tubos enrollados, situados uno sobre cada testículo. Son colectores de los espermatozoides, donde se almacenan y nutren hasta el momento de la expulsión o eyaculación.

Conductos deferentes: Dos tubos que llevan los espermatozoides desde los testículos, donde fueron producidos, hasta la uretra.

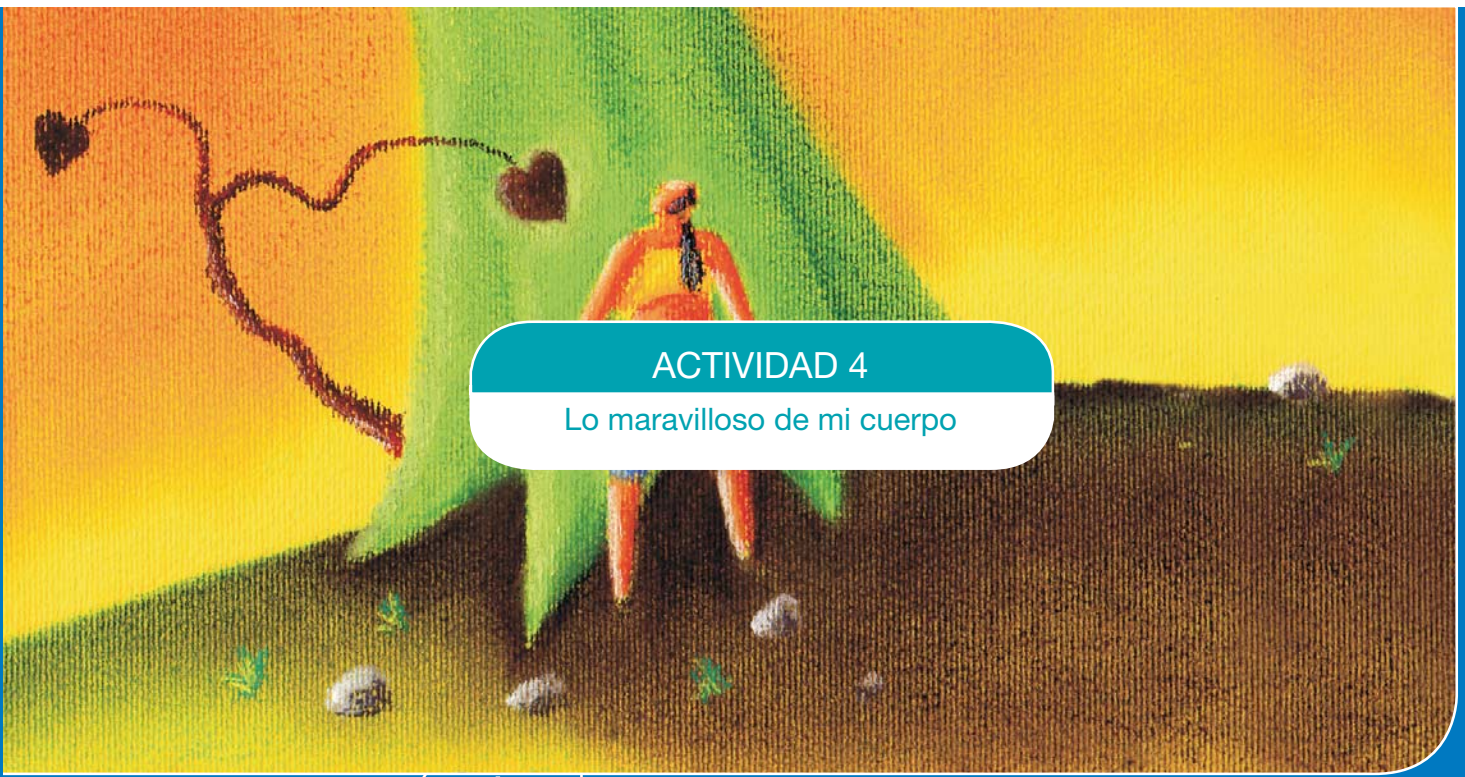
Vesículas seminales: Dos sacos contorneados ubicados a cada lado de la vejiga; produce parte de las secreciones que acompañan a los espermatozoides. Al mezclarse con el líquido que produce la próstata, la secreción adquiere un aspecto lechoso llamado semen o esperma.

Próstata: Glándula situada debajo de la vejiga que encierra la uretra y conductos eyaculadores. Su función es producir una sustancia que le da el olor y color característico al semen.

Uretra: Tubo delgado que pasa a lo largo del pene hasta llegar a su orificio en la punta. Transporta la orina durante la micción y el semen durante la eyaculación.

Esquema para escribir los cambios que ocurren en el cuerpo durante la pubertad:

Cambios anatómicos o físicos	Cambios fisiológicos o de funcionamiento	Higiene sexual
HOMBRES	HOMBRES	HOMBRES
MUJERES	MUJERES	MUJERES



ACTIVIDAD 4

Lo maravilloso de mi cuerpo



Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Conozcan sobre la respuesta sexual humana a fin de comprender qué sucede en su cuerpo.
- Asuman actitudes responsables sobre su vida sexual.
- Propongan alternativas que contribuyan a la prevención de embarazos e infecciones de transmisión sexual y el VIH-SIDA.

Antes de la actividad:

Prepara un cuestionario para cada equipo. Consulta el que se encuentra en el material de apoyo.

Desarrollo de la actividad:

1. Luego de dar la bienvenida a todo el grupo, explica que las manifestaciones sexuales tienen una respuesta fisiológica en nuestro cuerpo y que es importante conocer cómo funciona para vivir nuestra sexualidad con salud y responsabilidad.
2. Entrega a cada equipo un cuestionario y pídeles que lo contesten lo más rápido posible.
3. Indícales que lean la información del Módulo 2 "Sexualidad" de la Serie de Educación para la Vida.
4. Invita a una plenaria para que compartan las respuestas a las preguntas. Anima la participación de todo el grupo.
5. Luego, pregunta al grupo:
 - a. ¿Qué se entiende por deseo?
 - b. ¿Cómo se manifiesta la respuesta sexual en hombres y mujeres?
La respuesta sexual es la forma de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto desde un punto de vista físico como desde una perspectiva más íntima y personal. La respuesta sexual consta de varias fases, que no son automáticas o deben hasta llegar al último paso necesariamente. Se requiere un flujo constante de excitación y estimulación para ir pasando de una fase a otra.
 - c. ¿Qué es el orgasmo?
 - d. ¿Cómo se manifiesta en el hombre y en la mujer?
 - e. ¿Por qué es importante poner límites durante el noviazgo?
 - f. ¿Cuáles son las ventajas de establecer límites con la novia o el novio?
 - g. ¿Cuál es la verdadera finalidad del noviazgo?
 - h. ¿Por qué crees que es mejor postergar el inicio de las relaciones sexuales?
6. Comenta algunas respuestas.
7. Finalmente, reflexiona con el grupo que al tomar decisiones acerca de las relaciones sexuales es importante considerar que:
 - Todo comportamiento sexual practicado sin responsabilidad y sin madurez, puede tener consecuencias como un embarazo no deseado o llegar a padecer una ITS. Es importante que las relaciones sexuales no ocurran por accidente o casualidad, sino por mutuo acuerdo basado en el amor, el respeto, la responsabilidad y tomando en cuenta la planeación del proyecto de vida compartido con la pareja. Los jóvenes deben comprender que lo mejor es postergar el inicio de las relaciones sexuales hasta el matrimonio o hasta estar bien seguro y segura de haber decidido constituir una familia y, en ese marco, la sexualidad puede vivirse a plenitud.
 - Si la pareja no acepta la decisión de esperar a tener relaciones sexuales hasta terminar de crecer, alcanzar la madurez para decidir con responsabilidad, necesitamos mantenernos firmes en nuestra posición porque, de lo contrario, estaremos expuestos a consecuencias que aún no estamos preparados o preparadas para asumir. Además podemos truncar nuestros sueños y proyecto de vida.
 - La abstinencia y la fidelidad mutua son las formas más seguras para prevenir enfermedades. El condón no protege en un cien por ciento, aunque es el único método de barrera que reduce el riesgo de un embarazo, del VIH-SIDA y algunas ITS.
 - Es importante que reflexionemos si queremos seguir compartiendo con una persona que no acepta nuestra decisión.

Tiempo aproximado:

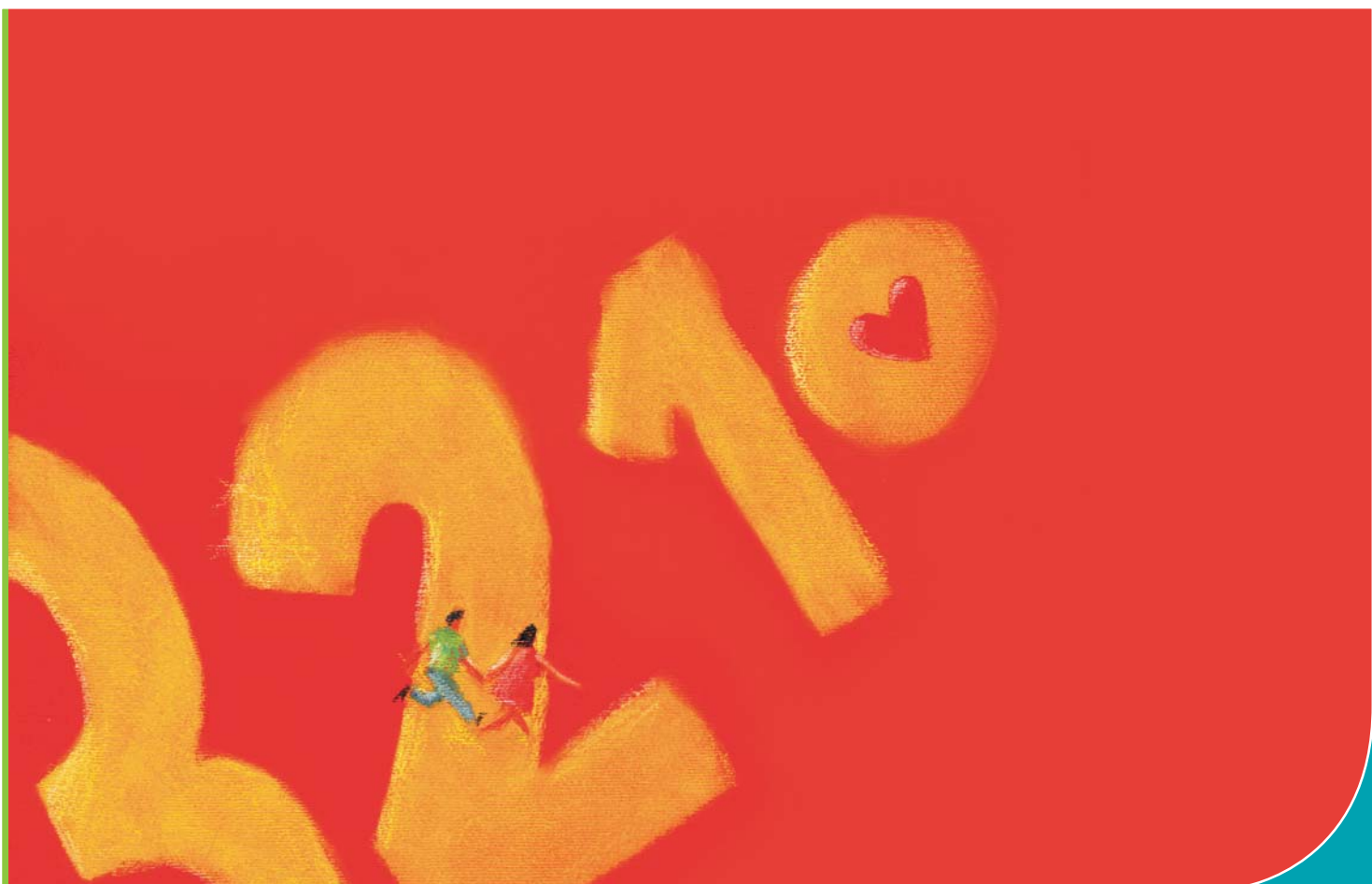
90 minutos.

Material de apoyo:

El cuestionario.

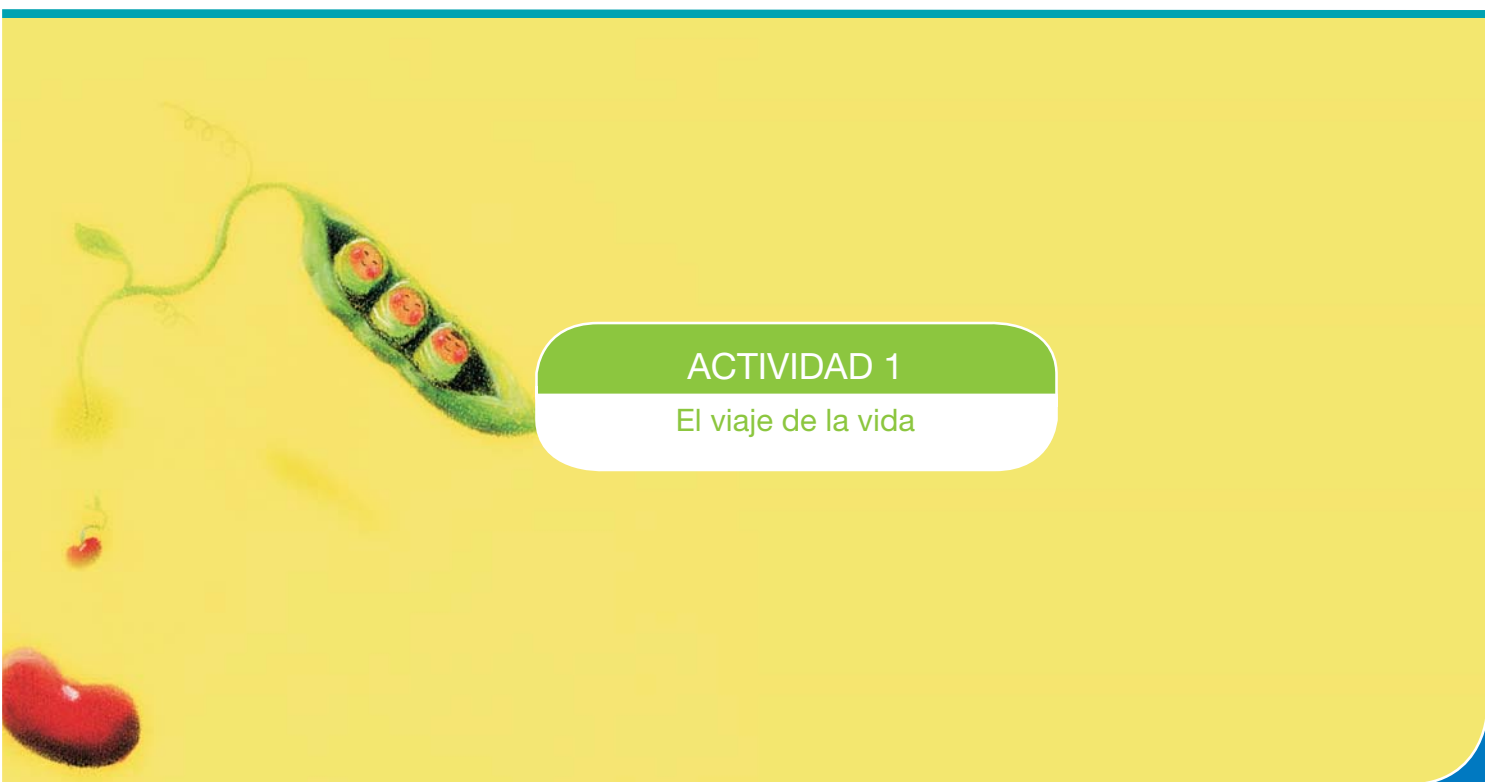
Cuestionario:

1. ¿Qué ocurre en nosotros/as cuando una persona nos gusta?
2. ¿Sabes qué es la respuesta sexual?
3. ¿Cómo describirías el deseo?
4. ¿Sabes qué es excitación sexual?
5. ¿Sabes qué es el orgasmo?
6. ¿Es igual el orgasmo en la mujer que en el hombre?
7. ¿Qué riesgo corremos al tener una relación sexual, cuando no estamos preparados ni preparadas?
8. ¿Quién consideras que debe tener experiencia sexual: el hombre o la mujer?
9. ¿Qué palabras o frases se dicen cuando un hombre ha tenido varias parejas y cuáles se utilizan cuando es el caso de una mujer?
10. ¿Por qué crees que se trata de forma diferente al hombre y a la mujer?
11. Si un hombre o una mujer decide que no es el momento para tener relaciones sexuales coitales ¿Qué debe tener en cuenta para evitarlo?



Módulo 3

Salud sexual y reproductiva



ACTIVIDAD 1

El viaje de la vida

46



Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen los procesos de la ovulación y menstruación.
- Identifiquen los procesos de fecundación, embarazo y parto.
- Conozcan la importancia de los cuidados que se deben tener en los procesos del embarazo y parto.
- Reconozcan la necesidad del apoyo del padre y de la familia para el bebé y su madre.

Antes de la actividad:

Cada equipo debe preparar lo siguiente:

- Un rompecabezas con el dibujo del ciclo menstrual.
- Tarjetas sobre los procesos de fecundación y embarazo.
- Plumones, tirro y pliegos de papel bond.

Desarrollo de la actividad:

1. Inicia la actividad preguntando al grupo:
 - ¿Cuántos días menstrúa una mujer?
 - ¿Recuerdan cuánto tiempo dura el ciclo menstrual de la mujer?
 - ¿A qué se le llama período fértil?
2. Entrega a cada equipo un rompecabezas con el dibujo del ciclo menstrual.
3. Orienta que lean la información del módulo 3 de Educación para la vida.
4. Cuando lo tengan completo, pregunta qué significa y cómo pueden explicarlo.
5. Genera una discusión acerca del funcionamiento del cuerpo. Cómo ocurre la ovulación y la menstruación. Explica que el proceso es el mismo en todas las mujeres, sin embargo el tiempo de duración del ciclo menstrual varía de una mujer a otra, por lo que es necesario que cada una identifique las diferentes etapas del ciclo menstrual, especialmente el de la ovulación (período de fertilidad).
6. Ahora, entrega a cada equipo un juego de dieciséis tarjetas sobre los procesos de fecundación y embarazo para que las ordenen en forma secuencial y las peguen en un cartel.
7. Cada grupo procederá a colocar los carteles en la pared.
8. Posteriormente, lean información del módulo 3 de Educación para la vida, aclaren dudas y ajusten el orden de colocación de las tarjetas en los papelógrafos.
9. A través de una lluvia de ideas se procederá a identificar las responsabilidades y cuidados que conlleva un embarazo y parto, separando las que corresponden a la madre, al padre, al hijo o hija y a los familiares cercanos.
10. Luego, con todo el grupo reflexiona sobre lo siguiente:
 - La importancia de conocer el funcionamiento del cuerpo, del ciclo menstrual, la ovulación y de la fecundación para la salud sexual y reproductiva.
 - La necesidad del control prenatal durante el embarazo y parto atendido con personal capacitado para prevenir posibles complicaciones.
 - La responsabilidad del padre, la madre y los familiares cercanos.
 - La necesidad de ir rápidamente al médico o a un establecimiento de salud si se presenta un problema en la madre, aunque sea pequeño, como hinchazón, fiebre, vómito muy frecuente, dolor de cabeza, sangramiento vaginal, entre otros.

Tiempo aproximado:

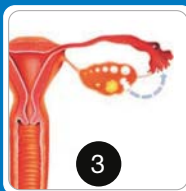
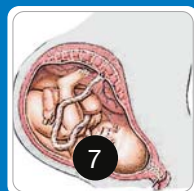
60 minutos.

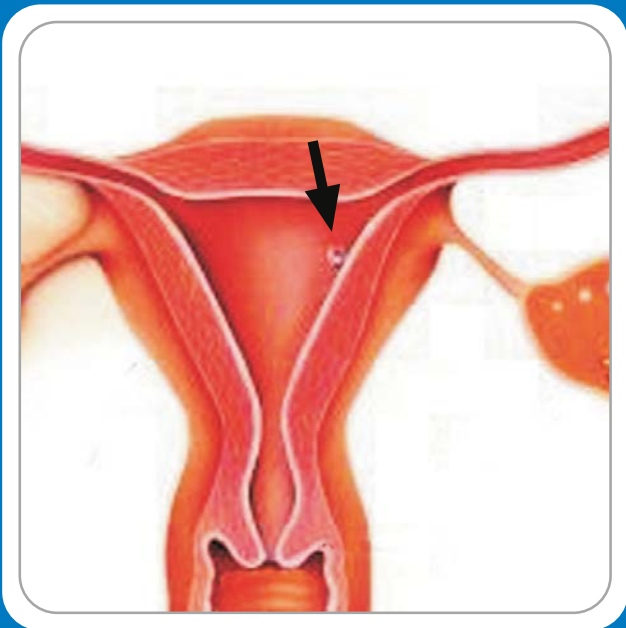
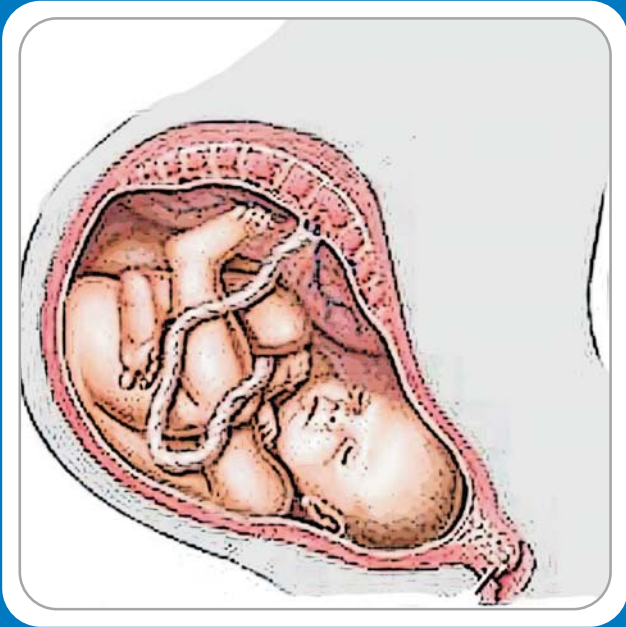
Material de apoyo:

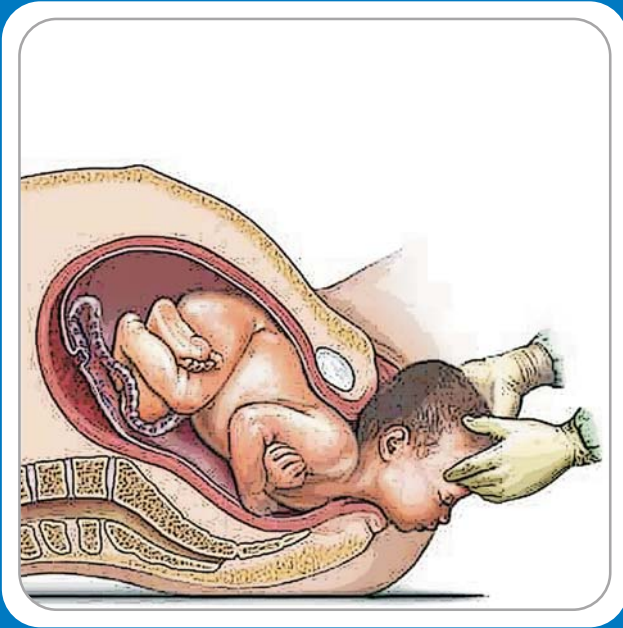
Tarjetas sobre los procesos de fecundación y embarazo.

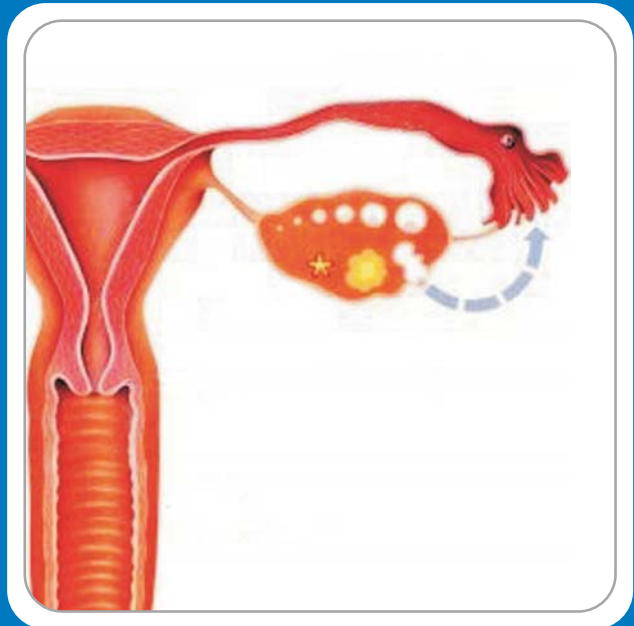
Tarjetas sobre los procesos de fecundación y embarazo

CLAVE PARA ORDENAR LAS TARJETAS EN FORMA DE SECUENCIA:









ACTIVIDAD 2

¿Cómo saber cuando estoy lista/o?
Previniendo un embarazo en la adolescencia



52

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen las causas y consecuencias biológicas, emocionales y socioeconómicas del embarazo en la adolescencia.
- Analicen las consecuencias personales, familiares y sociales del embarazo en la adolescencia.
- Propongan alternativas de solución para la prevención del embarazo en la adolescencia.

Antes de la actividad:

Preparar los siguientes materiales para cada grupo:

- Lista de preguntas para la realización de la historia.
- Esquema para colocar los dibujos de las consecuencias biológicas o de salud, emocionales y socioeconómicas del embarazo en la adolescencia y su alternativas de prevención.

Desarrollo de la actividad:

1. Pide a cada equipo que elabore una historia sobre un embarazo en una adolescente. El relato puede ser ficticio o corresponder a un caso de la vida real.
2. Entrégales las preguntas que tomarán en cuenta en la elaboración de su historia. Orienta para que cada equipo pueda elaborar tres consejos que daría a los personajes del relato.
3. Cuando los equipos terminen de elaborar su caso, solicítales que un representante de cada equipo lo lea en plenaria.
4. Entrégales el esquema para que recorten los dibujos de los dos posibles caminos que existen y sus consecuencias:
 - Si se da un embarazo en la adolescencia las consecuencias biológicas o de salud, emocionales y socioeconómicas y las alternativas de prevención del embarazo.
 - Si se abstiene de tener relaciones sexuales hasta estar preparados o preparadas y haber madurado lo suficiente para poder iniciar una vida matrimonial.
5. Invítalos a consultar la información del módulo 3 de Educación para la vida. Las siguientes ideas te pueden ayudar para hacer una reflexión con el grupo:
 - A tu alrededor, muchas personas te hablarán de las relaciones sexuales, pero escúchate a ti mismo/a y respeta tus sentimientos. Recuerda que no tienes ningún apuro; una de las cosas maravillosas de la sexualidad es que estará allí para el resto de tu vida, esperando que llegue el momento en que te sientas listo o lista para iniciarla en pareja dentro del matrimonio legal o de hecho para construir tu familia.
6. Invita a todo el grupo para que respondan la pregunta que se encuentra en el papelógrafo que tiene el siguiente encabezado: "Una persona vive su sexualidad responsablemente cuando..."
7. Luego, con todo el grupo, reflexiona sobre lo siguiente:
 - La importancia de analizar las consecuencias que trae el embarazo en la adolescencia para la madre y el padre, en especial si él también es adolescente, para el hijo o la hija y los familiares.
 - La necesidad de la comunicación dentro de la familia para hablar sobre el tema como una forma de prevenir el inicio de relaciones sexuales tempranamente, sin una orientación adecuada.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Lista de preguntas para la realización de la historia del embarazo en la adolescencia.

Lista de preguntas para la realización de una historia sobre el embarazo en la adolescencia:

1. ¿Por qué ocurrió el embarazo?
2. ¿Cuál era la edad de los jóvenes al producirse el embarazo?
3. ¿Hasta qué grado habían estudiado?
4. ¿Cómo era la situación económica de sus familias?
5. ¿Cuál fue la actitud del padre del nuevo niño o niña?
6. ¿Cuál fue la respuesta de la madre y del padre de la adolescente?
7. ¿Cómo se sintieron el padre y la madre adolescente durante el embarazo?
8. ¿Cómo cambió el embarazo la vida de ellos?

Esquema para escribir las consecuencias biológicas o de salud, emocionales y socioeconómicas del embarazo en la adolescencia y las alternativas de diferirlos.

54

Personas afectadas	Consecuencias biológicas o de salud	Consecuencias Emocionales	Consecuencias socioeconómicas
Madre adolescente			
Padre adolescente			
Hijo o hija			
Padre			

Alternativas para diferir el embarazo

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ACTIVIDAD 3

Construyendo nuestro futuro



Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen la forma de decidir responsablemente sobre su vida sexual.
- Tengan elementos para planear su futuro.
- Reflexionen sobre la necesidad de elaborar su proyecto de vida.
- Elaboren metas de corto plazo y que adquieran responsabilidad al fijarlas.

Antes de la actividad:

Copia partes de la historia de Camila y Santiago que se encuentra en el material de apoyo "Mi proyecto de vida".

Desarrollo de la actividad:

1. Divide a los y las participantes en dos grupos. A uno entrégales la primera parte de la historia de Camila y al otro, la de Santiago.
2. Cada grupo contesta las preguntas contenidas al final.
3. Al terminar la primera parte, recibirán la segunda y cuando ésta haya sido concluida, tendrán la tercera.
4. Después de concluir la tercera parte, los grupos comparan sus respuestas y deben poner atención en que, tanto las alegrías como las penas y las responsabilidades, sean de igual forma para Camila y Santiago.
5. Diles que lean la información del módulo 3 de Educación para la vida.
6. Finalmente en plenaria:
 - Pueden cambiar partes de la historia de Camila y Santiago, si lo consideran necesario.
 - Aclara que los métodos anticonceptivos evitan el embarazo pero no evitan la infección del VIH-SIDA y las ITS.
 - Explica que la inseguridad y la inexperiencia de algunos hombres puede llevarlos a negar la paternidad y rechazar el embarazo. Por eso es mejor contar con un proyecto de vida con metas bien definidas para no llegar a ese punto.
7. Forma cinco grupos y entrega a cada uno un tema. Explica su contenido al resto del grupo.
 - Mi punto de partida o diagnóstico personal
 - Mi visión personal
 - Misión personal
 - Metas estratégicas
 - Recordando todo el proceso
8. Para finalizar, promueve una lluvia de ideas sobre las acciones que pueden apoyar el proyecto de vida.

Tiempo aproximado:

120 minutos.

Material de apoyo:

Las historias.

Historias

Historia de Camila Parte I

Camila es una chica de 15 años.

Cuando terminó el octavo grado se fue con la familia de su mejor amiga a pasar las vacaciones a Jiquilisco, Usulután. Era la primera vez que viajaba sin su propia familia.

El sol, la playa, el calor... ¡todo era maravilloso! Camila sentía que estaba viviendo el mejor momento de su vida. Estuvo convencida de esto cuando conoció a Santiago, un joven de 18 años, ojos color miel. ¡Se enamoraron inmediatamente! Los besos tenían otro sabor, el contacto con el cuerpo de él provocaba sensaciones que nunca había sentido y sólo pensaba en él.

Finalmente, Camila había encontrado el amor de su vida.

- ¿Qué siente una chica cuando está enamorada?
- ¿Qué espera que suceda en los próximos encuentros?
- ¿Ustedes creen que Santiago siente y espera lo mismo de Camila?
- ¿Cómo creen que continúa esta historia?

Historia de Camila Parte II

Camila y Santiago se encontraban prácticamente todos los días y, en los momentos en que estaban separados, se hablaban por teléfono.

Un día, Santiago la invitó a su casa. Sus padres habían ido a visitar a una tía que estaba enferma en otra ciudad. Camila se arregló y fue. Pensó que tal vez ocurriría algo más íntimo, sentía que estaba preparada para eso. Santiago la esperaba en la puerta. ¡Estaba guapísimo!

Conversaron un poco, hasta que llegó una hora en que los besos y las caricias fueron más apasionados...

- ¿Qué les aconsejarías a Camila y Santiago?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias que podrían enfrentar Camila y Santiago?
- ¿Qué creen que hicieron? ¿Por qué?
- ¿Cómo creen que terminó la historia?

Historia de Camila Parte III

Sin pensar en las consecuencias de sus actos, Camila y Santiago tuvieron relaciones sexuales. Cuando Camila regresó a la casa de su amiga, pensó, con mucha tristeza, que en dos días estaría de regreso a su ciudad natal y que sentiría mucho la falta de Santiago. A su vez, Santiago se sintió muy triste. Nunca en su vida había sentido una pasión tan fuerte. La despedida fue triste, pero prometieron escribirse todos los días y llamarse por teléfono una vez por semana.

Treinta días después, Camila percibió que algo no andaba bien; su menstruación no llegaba, sus senos estaban sensibles como hinchados y estaba un poco mareada en las mañanas. Tardo quince días para tener valor y llamar a Santiago para decirle que estaba embarazada y que no sabía qué hacer.

- ¿Por qué creen que ellos terminaron teniendo relaciones sexuales sin pensar en las consecuencias?
- ¿Cómo creen que se sintió Camila al saber que estaba embarazada? ¿Qué opciones tiene ella?
- ¿Por qué Camila se tardó quince días para hablar con Santiago sobre el embarazo?
- ¿Qué esperaba ella que Santiago le dijera o hiciera?
- ¿Cómo le dirá a sus padres sobre lo que está ocurriendo?
- ¿Cuál sería la reacción del padre y madre de Camila?

Historia de Santiago Parte I

Santiago es un muchacho de 18 años que vive en Jiquilisco, Usulután. Como muchos jóvenes, estudia, le gusta conversar con los amigos, mirar a las muchachas en traje de baño, ir a la playa e ir a conciertos.

Un día en la playa conoció a Camila, una joven de 15 años que venía de San Salvador a pasar sus vacaciones. ¡Se enamoraron inmediatamente!

Los besos tenían otro sabor, el contacto con el cuerpo de ella provocaba sensaciones que nunca había sentido y sólo pensaba en ella. Finalmente, Santiago había encontrado el amor de su vida.

- ¿Qué siente un muchacho cuando está enamorado?
- ¿Qué espera que suceda en los próximos encuentros?
- ¿Ustedes creen que Camila siente y espera lo mismo de Santiago?
- ¿Cómo creen que continúa la historia?

Historia de Santiago Parte II

Santiago y Camila se encontraban prácticamente todos los días y, en los momentos en que estaban separados, se hablaban por teléfono. Un día, los padres de Santiago fueron a visitar a una tía que estaba enferma en otra ciudad. Santiago creyó que era la oportunidad para invitar a Camila a su casa. "¡Tal vez pase alguna cosa!", pensó.

Camila llegó a la hora acordada, más linda que nunca. Conversaron un poco, hasta que llegó una hora en que los besos y las caricias fueron más apasionados...

- ¿Qué les aconsejarías a Camila y Santiago? .
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias que podrían enfrentar Camila y Santiago?
- ¿Qué creen que hicieron? ¿Por qué?
- ¿Cómo creen que terminó la historia?

Historia de Santiago Parte III

Sin pensar en las consecuencias negativas para su vida, Camila y Santiago tuvieron relaciones sexuales. Cuando Camila regresó a la casa de su amiga que vivía en Jiquilisco, se dio cuenta que en dos días regresaría a San Salvador. Santiago sintió pesar por la separación. Nunca en su vida había sentido una pasión tan fuerte. La despedida fue muy triste, pero prometieron escribirse todos los días y llamarse por teléfono una vez por semana.

Cuarenta y cinco días después, Santiago recibió una llamada de Camila quien le anunció su embarazo y que no sabía qué hacer.

- ¿Por qué creen que ellos terminaron teniendo relaciones sexuales sin pensar en las consecuencias?
- ¿Qué sintió Santiago al saber que Camila estaba embarazada?
- ¿Qué piensa un muchacho cuando se da cuenta de que su novia está embarazada? ¿Qué opciones tienen ellos?
- En su opinión, ¿cuál es la opción que debería proponerle a Camila?
- ¿Cómo le comunicará a su padre y madre lo que está ocurriendo?
- ¿Cuál sería la reacción del padre y la madre de Santiago?



ACTIVIDAD 4

Maternidad y paternidad.
Todo tiene su momento

58

Objetivos de la actividad:

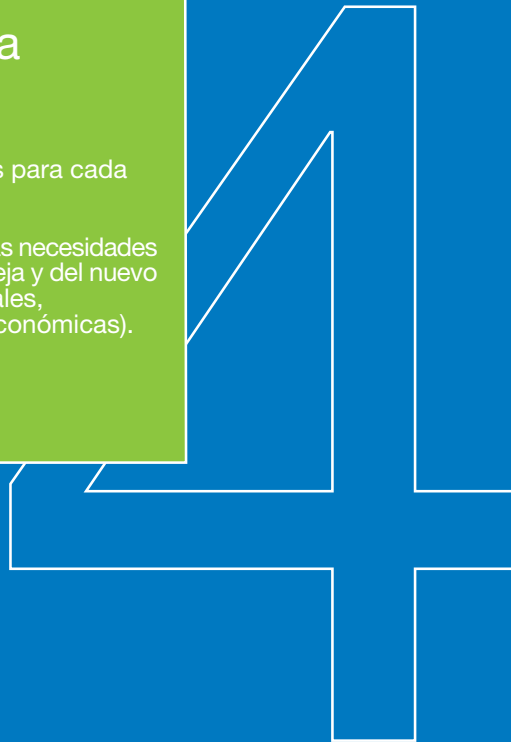
Que las y los adolescentes:

- Conozcan qué es la maternidad, la paternidad y la procreación responsable.
- Analicen cuáles son las condiciones adecuadas para ser una madre y un padre responsable.
- Identifiquen las ventajas de prepararse para el ejercicio responsable de la paternidad y la maternidad.

Antes de la actividad:

Prepara materiales para cada grupo:

- Esquema sobre las necesidades básicas de la pareja y del nuevo ser (físicas, sociales, emocionales y económicas).



Desarrollo de la actividad:

1. Pide a cada equipo que llene el esquema sobre las necesidades básicas de la pareja y del nuevo ser. Luego solicita que elaboren un listado de condiciones que deberá tener el padre y la madre para poder llenar esas necesidades.
2. Pídeles que identifiquen la diferencia entre paternidad y maternidad responsable con procreación responsable.
3. Para enriquecer lo anterior, deben leer el material del módulo 3 de Educación para la vida.
4. En plenaria, todas y todos deben hacer un recuento de lo nuevo que han encontrado en esta actividad. Asimismo tienen que elaborar recomendaciones para los padres y madres triunfadores del año 2025.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Esquema sobre las necesidades básicas de la pareja y de un nuevo ser.

Esquema sobre las necesidades básicas de la pareja y de un nuevo ser (físicas, sociales, emocionales y económicas)

59

Necesidades a cubrir	MADRE	PADRE	HIJA	HIJO
Físicas o de salud				
Afectivas				
Sociales				



ACTIVIDAD 5

La amenaza fantasma

60

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Identifiquen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Conocer las formas de transmisión y medidas de prevención de las ITS.
- Identifiquen las principales formas de transmisión y no transmisión del VIH-SIDA.
- Reflexionen sobre la necesidad de evitar las conductas de riesgo que los puedan exponer a las ITS y al VIH-SIDA.

Antes de la actividad:

- Prepara los cuadros: “Conozcamos las infecciones de transmisión sexual”.
- Cuatro tarjetas de colores para cada participante: amarillo, celeste, verde y rosado.
- Fotocopias de la historia de “Ellos y ellas” que se encuentra en el material de apoyo.

Desarrollo de la actividad:

1. Para iniciar la actividad, entrega a cada participante cuatro tarjetas de cartulina de color: verde, amarillo, celeste y rosado. Pídeles que en cada una escriban una cualidad o afición que los identifique, por ejemplo: amigable, deportista, amable, entre otras. Luego deben pegárselas al pecho.
2. Indica que caminen por todo el salón, leyendo las tarjetas de los demás participantes. Pídeles que identifiquen cuatro personas que tengan cualidades similares a las suyas. Una vez que las elijan, deben intercambiar las tarjetas y pegárselas en diferentes partes del cuerpo.
3. Una vez concluido el ejercicio, indícales lo que significa el color de cada tarjeta; verde para la gonorrea; amarillo, sífilis; celeste, vaginitis y rosado, VIH-SIDA. Estas son infecciones que se transmiten a través de las relaciones sexuales entre personas, donde al menos una de ellas, las padece.
4. Concluye señalando, que todos y todas podemos conocer a personas que tienen este tipo de infecciones y que es muy fácil infectarse, porque muchas de ellas no presentan síntomas.
5. Entrega a cada equipo la historia de "Ellos y ellas", para que la lean y discutan. Luego deben responder en un papelógrafo las preguntas que se encuentran en el material de apoyo.
6. Posteriormente, asigna a cada equipo el nombre de una ITS más frecuente en los y las adolescentes y solicítales que completen el cuadro "Conozcamos las infecciones de transmisión sexual", con la información que se solicita.
7. Invita a leer la información del módulo 3 de Educación para la vida y que corrijan o enriquezcan el cuadro, si es necesario.
8. En plenaria, cada uno de los grupos expondrá el trabajo realizado.
9. Aclara las dudas y preguntas de las y los participantes, asegura que los siguientes puntos queden claros:
 - a. Síntomas de las ITS en la mujer y en el hombre.
 - b. Existen ITS que no presentan síntomas.
 - c. Formas de prevención de una ITS.
 - d. Qué hacer cuando se tienen un síntoma de una ITS.
 - e. Tener una ITS facilita que una persona adquiera el VIH-SIDA.
 - f. Abstenerse a tener relaciones sexuales es la forma más eficaz de prevenir las ITS y el VIH-SIDA.
10. Finalmente
 - a. Solicita a los grupos que elaboren un eslogan o mensaje que motive a la prevención de las ITS-VIH- SIDA. Ejemplo: "Decídete a esperar".
 - b. Si hay personas que son sexualmente activos, que propongan alternativas para prevenir los riesgos de estas infecciones. Ejemplo: la fidelidad mutua.
 - c. Que si a alguna persona le aparecen síntomas en los genitales como picazón, ardor, ronchas, granos, mal olor o flujos, debe ir de inmediato al médico de la Unidad de Salud mas cercana, sin andar pensando de qué ITS se trata.

Tiempo aproximado:

60 minutos.

Material de apoyo:

Cuadro "Conozcamos las Infecciones de Transmisión Sexual, ITS".

Conozcamos las ITS:

Nombre de la ITS

Causada por:

Período de incubación:

Signos y síntomas:

Transmisión:

Consecuencias:



ACTIVIDAD 6

Todas y todos trabajando

Objetivos de la actividad:

Que las y los adolescentes:

- Reflexionen sobre las diferentes situaciones que los exponen al abuso sexual durante la adolescencia y a dónde pueden acudir en caso de abuso sexual.
- Identifiquen la importancia de vivir una masculinidad más justa y enriquecedora.
- Reconozcan los efectos nocivos del consumo de drogas e identifiquen habilidades para la vida que les ayuden a estar libre y lejos de ellas.

Antes de la actividad:

Prepara las preguntas para analizar la lectura sobre el abuso sexual.

Prepara la lectura: ¿Qué son las drogas?

Hojas y pliegos de papel bond, plumones, tirro y papeles diversos.

Desarrollo de la actividad:

En esta actividad, cada equipo preparará la presentación de un tema de acuerdo con las siguientes indicaciones:

Prevención del abuso sexual:

1. Lean la información del Módulo 2 “Sexualidad” de la serie de Educación para la Vida: “Hablemos sobre el abuso sexual”. Elijan la información que puede compartirse con los otros equipos y preparen su presentación.
2. Pídeles que escriban tres frases que contribuyan a prevenir el abuso sexual, así como actividades que pueden hacer en su centro escolar para prevenir el abuso sexual de niños y niñas y adolescentes.

Prevenamos la violencia sexual.

1. Lean la información del Módulo 2 “Sexualidad” de la serie de Educación para la Vida y respondan el cuestionario sobre la violencia sexual.
2. Elijan la información que puede compartirse con los otros equipos y preparen su presentación.
3. Finalmente, alisten información, breve, pero precisa, sobre los lugares donde se puede acudir en caso de violencia sexual, tomando en cuenta todas las alternativas para hacer la denuncia.

Andemos nuevos caminos

1. Preparen la presentación del tema, destacando lo siguiente: "La realidad juvenil", "¿Qué es la masculinidad autoritaria?", "¿Cómo se forma la masculinidad autoritaria?", "Construyendo la nueva masculinidad" y "La masculinidad autoritaria en la adolescencia".
2. Al finalizar, hagan una lluvia de ideas sobre las acciones que pueden caracterizar la masculinidad. Anima para que participen todos y todas.

En plenaria

1. Cada equipo expone su trabajo y escucha comentarios de los demás.
2. Puedes hacer un buen cierre de forma que los y las participantes se comprometan a mejorar su educación para una vida mejor.

Tiempo aproximado:

90 minutos.

Material de apoyo:

Preguntas para analizar.

Preguntas para analizar el abuso sexual:

1. ¿Qué entendemos por abuso sexual?
2. ¿Quiénes generalmente lo realizan?
3. ¿Quiénes se ven más afectados: las adolescentes o los adolescentes?
4. ¿Cómo evitan los abusadores que los denuncien?
5. ¿A qué instituciones puede acudir una persona en caso de abuso sexual?
6. ¿Te has dado cuenta de algún hecho de este tipo en tu comunidad o cerca de tu casa?

Preguntas para analizar la violencia sexual:

7. ¿Qué entendemos como violencia sexual?
8. ¿Quiénes generalmente la realizan?
9. ¿Quiénes se ven más afectados: las adolescentes o los adolescentes?
10. ¿Cómo evitan los violentadores que los denuncien?
11. ¿A qué instituciones puede acudir una víctima de violencia sexual?
12. ¿Te has dado cuenta de algún caso de tu comunidad o cerca de tu casa?

Preguntas para analizar la lectura sobre el consumo indebido de drogas:

13. ¿Por qué debemos conocer sobre las drogas y sus efectos?
14. ¿Qué beneficio trae a las personas vivir sin consumir drogas?
15. ¿Cómo se puede decir “¡NO!” al consumo de drogas sin ofender?

ACTIVIDADES FINALES

Aplicación del posttest

1. Pide a cada participante que complete el posttest en forma individual.
2. Pide a cada equipo que prepare y realice una pequeña intervención y despedida.
3. Clausura este curso haciendo una pequeña valoración de parte de los y las participantes sobre lo que han aprendido en los talleres.

ANEXO 1: ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN

ACTIVIDAD: "El alambre pelado"

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Que las y los integrantes del grupo aprendan a concentrarse y a actuar en el momento señalado.
- Que se animen para iniciar el trabajo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se le pide a dos participantes voluntarios que salgan del salón o del espacio destinado para la dinámica. Al resto del grupo se le pide que, estando de pie, formen un círculo y que se tomen de la mano. Se les explica que el círculo es un "circuito eléctrico", dentro del cual hay una persona que es el "alambre pelado". Todos deben ponerse de acuerdo para que la sexta persona que toque los o las participantes sea el "alambre pelado".
2. Se pide que entren los voluntarios o voluntarias y que comiencen a tocar cabeza por cabeza de las personas que se encuentran en el círculo. Cuando llegue al número seis, todos gritarán. Al final de la dinámica los voluntarios se integran al grupo.

ACTIVIDAD: "Fiesta de disfraces"

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Proporcionar a los y las participantes un momento de sano esparcimiento.

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Decorar la mesa de jurados para la fiesta de disfraces. Determinar el premio para el ganador.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Diles a los grupos que deben elaborar sus disfraces. Cada equipo debe hacer sus propuestas de acuerdo a los temas vistos durante ese día. Pueden utilizar diferentes materiales.
2. Después que los equipos han desarrollado sus atuendos se realiza la fiesta de disfraces.

ACTIVIDAD: "Fútbol de manos"

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Realizar una actividad de recreación que permita integrar al grupo.
- Preparar el ambiente para la jornada del día y lograr la concentración de los y las participantes.

ANTES DE LA ACTIVIDAD:

Elaborar un cartel con los nombres de los equipos en donde se puedan anotar los goles ganados.

Materiales: Cuatro pelotas, pliego de papel, plumones y un espacio abierto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Cada equipo se coloca en fila frente al líder, cada uno recibe una pelota.
2. El juego consiste en que la pelota debe recorrer a todas y todos los miembros del equipo. Cuando la bola llega al final de la fila y es tocada por el último miembro, todo el grupo debe gritar: ¡Gol!
3. Quien recibe la pelota al final de la fila pasa al frente y comienza nuevamente el juego.
4. Al grupo que primero grite ¡Gol! se le asignará un punto en el pliego de papel donde están los nombres de los equipos.
5. Se puede realizar la actividad ocho veces más dando oportunidad a que los equipos anoten gol, poniendo un grado de dificultad cada vez que anoten, por ejemplo: que la pasen por abajo, que intercambien izquierda y derecha, entre otros.

ANEXO 2: HOJA DE INSCRIPCIÓN DE PARTICIPANTES

INFORMACIÓN PERSONAL DE CADA PARTICIPANTE:

Nombre completo: _____

Fecha y lugar de nacimiento: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Estudios: SI___ NO___

Si estudias, ¿qué grado cursas? _____

Centro Escolar: _____

Número de integrantes de tu familia: _____

¿Qué esperas de este curso sobre Educación para la vida? _____

LISTADO DE ADOLESCENTES PARTICIPANTES ASISTENTES:

Nombre del centro educativo: _____

Fecha: _____

No.	Nombre	Edad	Sexo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Nombre de los/las facilitadores/as: _____

Nombre del/la docente guía: _____

ANEXO 3: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL CURSO DE EDUCACIÓN PARA LA VIDA

Actividad del curso	Actividades de apoyo
Actividades iniciales (Se incluye el pretest):	
Módulo 1	
1. ¿Qué es la adolescencia?	
2. ¿Qué es el género?	
3. Mi autoestima y yo	
4. Vivamos mejor con nuestra familia	
5. Mejoremos nuestra comunidad	
6. Desarrollando mis habilidades	
7. Mis decisiones me ayudan a ser mejor	
Módulo 2	
1. ¿Qué es la sexualidad?	
2. Descubriendo a la maravillosa persona que soy	
3. ¿Cómo es nuestro cuerpo?	
4. Lo maravilloso de mi cuerpo	
Módulo 3	
1. El viaje de la vida	
2. ¿Cómo saber cuando estoy lista? Previniendo un embarazo en adolescentes	
3. Construyendo nuestro futuro	
4. Paternidad y maternidad. Todo tiene su momento	
5. La amenaza fantasma	
6. Todas y todos trabajando	
7. Actividades finales	

Derechos reservados
Propiedad del Ministerio de Educación

Ministerio de Educación,
Dirección Nacional de Juventud

La presente impresión consta de 7,042 ejemplares
San Salvador, El Salvador, C.A.

Impreso en



Imprenta Nacional

Enero 2009

