Caja de HERRAMIENTAS Adolescencia IDEAL 2019

Prevención prenatal y postnatal de enfermedades y deficiencias.

FdW
Fundación de Waal

PreNatal

Introducción

Esta Caja de Herramientas ha sido elaborada con el propósito de fortalecer el accionar de las y los mediadores del Programa PreNatal y contiene diferentes conceptos, técnicas y actividades que facilitarán realizar acciones de efecto multiplicador con niños, niñas y adolescentes.

La construcción de esta Caja de Herramientas se ha basado en la estrategia de "Adolescencia IDEAL"[1] que toma en cuenta el proceso "continuo de atención" o "continuo de cuidados".

Los objetivos de este instrumento son:

a. Motivar el cambio de actitudes y prácticas de las y los adolescentes hacia la prevención del embarazo no deseado ni planificado y por ende sus complicaciones;
b. Difundir los mensajes claves y los enfoques del Programa PreNatal;
c. Ayudar a la disminución de enfermedades y deficiencias en niños y niñas.

Esto implica el uso racional y apropiado de nuevas y mejores evidencias para ofrecer una atención integral y con servicios especializados para adolescentes sobre todo en salud sexual y reproductiva (SSR), embarazo y parto, así como con atención al recién nacido/a.

La estrategia IDEAL define los siguientes conceptos y sus ejes temáticos:

Inmunizar

Vacunas médicas:

Incluye el programa de vacunas de acuerdo a normas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como forma básica de prevención de enfermedades (Tétanos, rubéola, VPH) y con el objetivo primordial de vivir con una buena salud de forma estable y duradera.

Vacunas sociales:

Esto conlleva a la disponibilidad de Políticas y Programas Públicos de SSR para los y las adolescentes. Educación y leyes (Inserción o reinserción tanto escolar como laboral de la madre adolescente).

Mejorar la calidad y la dimensión de la educación de niños, niñas y adolescentes en un sentido amplio, incluyendo la enseñanza formal y la no formal, el autoaprendizaje. Así como el desarrollo de materiales para los profesionales que trabajan con niños, niñas y adolescentes, de forma especial aquellos que proporcionan apoyo práctico integral a la persona destinataria.

Demorar

Este eje está vinculado al retraso en el inicio de relaciones sexuales, la demora en la paternidad y maternidad, así como en postergar el matrimonio. En el caso de existir un primer embarazo, se busca también prevenir un embarazo subsecuente.

Educar: Mujeres, Hombres, Comunidades, Familias

Propone el asesoramiento y educación en grupo acerca de los siguientes temas:

1. Integración familiar; 2. Adolescencia; 3. Sexualidad; 4. Determinantes sociales de la SSR para adolescentes y jóvenes; 4. Autoconocimiento y autocuidado; 5. Derechos y Deberes Sexuales y Reproductivos; 6. Planeación familiar; 7. Métodos anticonceptivos modernos; 8. Prevención de un segundo embarazo; 9. Autoestima; 10 Valores; 11. Equidad de género; 12. Prevención de violencia en el noviazgo; 13. Violencia intrafamiliar y el bebé por nacer; 14. Infecciones de Transmisión Sexual.

Acceso:

Antes del embarazo: a servicios de atención amigable o diferenciada para adolescentes con información clara y completa. Acceso a consejería en anticoncepción personalizada e individualizada, a métodos anticonceptivos, asesoría preconcepcional.

En el embarazo y parto: a la calidad del cuidado prenatal, plan de Nacimiento, asistente calificado, atención obstétrica de emergencia.

En el pos parto: a información clara y completa, a métodos anticonceptivos

Las Competencias para la vida:

- Para el aprendizaje permanente;
- Para el manejo de información;
- Para el manejo de situaciones;
- Para la convivencia;
- Para la vida en sociedad.

El eje de Acceso tiene como finalidad informar a las y los adolescentes acerca de los siguientes tópicos:

a. Decidir tener o no relaciones sexuales, si deciden tener relaciones sexuales utilizar anticonceptivos de manera correcta cada vez,
b. Ejercicio de los Derechos y Deberes Sexuales y Reproductivos,

[1] Felicia Lester, MS, MPHUCSF/UCB: Joint Medical Program. Suellen Miller, CNM, PhD Director of Safe Motherhood Programs, presentation given at WHO Technical Consultation UCS 12/03.F. Adaptado al Programa PreNatal por Elmer Vega Salazar y Lisset Carmen Camacho Cabrera.

c. La importancia de conversar sobre asuntos de salud sexual con padres y madres, con la pareja, profesionales de atención médica, y otros adultos y amigos de confianza.
d. Asesoramiento y educación en grupo, integración familiar en el asesoramiento,
e. Asistir a un servicio de salud para buscar información y métodos de anticoncepción,
f. Violencia en el noviazgo y zona de confort.

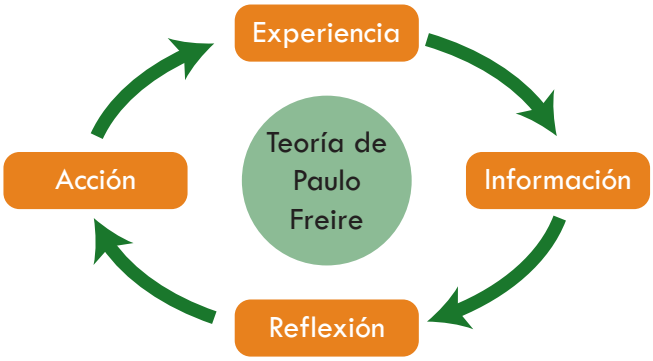
En esta caja se pueden encontrar instrumentos como talleres, videos, presentaciones y otros recursos que serán de utilidad para trabajar junto con los y las adolescentes en las unidades temáticas priorizadas[2]. El objetivo es brindar a los/as mediadores una colección de herramientas, que les permita abordar de una manera práctica, lúdica y científica el tema de la prevención de embarazos en adolescentes. Este paquete de herramientas puede utilizarse en conjunto con la campaña Sin Daños a Terceros, el video ABCD PreNatal y deberá servir para fortalecer las actuales capacidades institucionales sobre salud sexual y reproductiva de Prenatal y sus asociados. Las diferentes actividades planificadas se enfocan en su mayoría en la "E" del Educar propuesto por la estrategia IDEAL, sin embargo se han incluido algunas acciones orientadas a trabajar los demás ejes porque se refuerzan mutuamente, sobre todo, promoviendo la búsqueda de los apoyos requeridos por parte de los y las adolescentes en los servicios adecuados proveídos por los diferentes gobiernos locales y nacionales[3].

Este instrumento está a disposición en formato digital y es susceptible de cambios y mejoras continuas. Cuando esté utilizando el paquete de herramientas, por favor anote todos los desafíos y éxitos en el uso de éste, y envíe su retroalimentación a: prenatal@prenatal.tv para las respectivas actualizaciones.

Indicaciones generales para el uso de la Caja de herramientas

El propósito fundamental de la caja es contribuir con la capacitación y el empoderamiento de las y los jóvenes en temas relevantes e importantes para su educación en salud sexual reproductiva. Con este se espera hacer aportes relevantes a los cambios de actitudes y prácticas de los y las adolescentes. Ellos por supuesto son los actores claves de la estrategia IDEAL. La caja de herramientas contiene actividades basadas en el "IDEAL". Se han formulado dos o tres técnicas por cada concepto de la estrategia. Para utilizarla de mejor forma se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Antes de elegir el o los instrumentos a utilizar define lo objetivos en conocimientos, actitudes y prácticas que deseas lograr. Verifica el perfil de los participantes como edad, sexo, estudios con el propósito de asegurar la pertinencia de los contenidos a revisar y el impacto deseado en las y los jóvenes. El proceso metodológico se apoya en la mediación pedagógica, cuyo esquema es:



2. Prepara con tiempo el material que se requiere a fin de no improvisar en el momento en que se desarrollen las actividades.
3. Asegúrate que el espacio en donde se realizan las actividades es adecuado para aplicar los instrumentos que has seleccionado.
4. Realiza el cierre de cada actividad con una reflexión a fin de asegurar que las y los participantes han comprendido adecuadamente el mensaje.
5. Llama siempre a cada participante por su nombre, puedes ayudarte colocando a cada uno un gafete.
6. Si el objetivo propuesto aún no se ha cumplido no dudes en utilizar un instrumento adicional a fin de reforzar la temática abordada.

No olvide revisar las recomendaciones metodológicas incluidas en la guía de talleres página 5 sección 2.3

Créditos

Esta publicación se logró gracias al trabajo y contribuciones de Elmer Vega y Lisset Camacho (PreNatal Bolivia), Etna Lagos y Celeste Barahona (PreNatal Honduras) y Nancy Ochoa (PreNatal Perú).

La coordinación de la Caja de Herramientas estuvo a cargo del equipo internacional de la Fundación de Waal conformado por Marco Vernooij y Sebastián Salgado.

Diseño y diagramación: Janneth Valencia

© FdW Edición 2018
www.prenatal.tv

[2] Texto base módulo 4 curso medio, Intervenciones con la mediación pedagógica, pág. 15 edición 2017.
[3] Recomendamos también consultar la guía ¡Para hacerlo! Rurankapak En la ruta para prevenir el embarazo a temprana edad desarrollado por el UNFPA. El acceso a este material se puede solicitar al equipo internacional de la FDWAAL.

Herramienta Concepto No. 1

Inmunizar

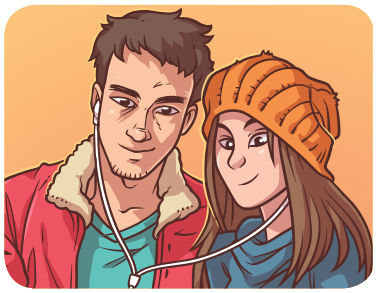
Las siguientes actividades pertenecen a la herramienta 1 y te ayudarán a trabajar con las y los adolescentes los aspectos que incluyen la estrategia Inmunizar. Es importante mencionar que las técnicas que explicamos a continuación están relacionadas con la importancia que tiene el que las y los adolescentes conozcan acerca de las vacunas; sin embargo, para iniciar es necesario que como Mediador responsable conozcas qué ofrecen las unidades de salud en relación con el esquema de vacunas. A continuación una serie de preguntas que puedes realizar al médico o enfermera encargados:

Actividad No.	**1 "Nos Informamos"**
Tema	Esquema de Vacunas propuesto por la OMS (Organización Mundial de la Salud) disponible en las unidades de salud.
Técnica	Investigación
Propósito	Conocer el esquema de vacunas que se está implementado en las unidades de salud.
Materiales	1. Guía con preguntas: • ¿Aplican en esta unidad de salud el esquema completo sugerido por la OMS? • De ser no la respuesta anterior ¿Por qué razón no se hace? • ¿Cuál es la edad promedio en que se coloca las primeras vacunas a los niños y niñas que asisten a la unidad de salud? • ¿Realizan campañas domiciliarias para vacunar? • ¿Cuentan con un censo de vacunas? • ¿Colocan a las adolescentes la vacuna del VPH?
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Comience explicando al personal de salud el propósito de su investigación. 2. Realice las preguntas planteadas en la guía. 3. Termine su visita agradeciendo la información brindada.

Actividad No.	**2 "Nos Vacunamos"**
Tema	Esquema de Vacunas propuesto por la OMS
Técnica	"El sombrero sin cabeza"
Propósito	Analizar junto con las y los adolescentes la importancia para su salud de la correcta utilización del esquema de vacunación propuesto por la OMS.
Materiales	1. Sombrero 2. Cinta adhesiva (Maskin tape, tirro) 3. Preguntas relacionadas al tema, entre otras sugerimos: ¿Sabes qué es una vacuna? , ¿En qué etapa de la vida nos debemos vacunar?, ¿Cuáles son las enfermedades que previenen las vacunas?, ¿qué puede pasarme si no me vacuno?, ¿si me embarazo y si mi pareja o yo no estoy vacunada qué riesgo corre mi bebé? Puede agregar otras preguntas no estrechamente relacionadas al tema a fin de generar un ambiente agradable, por eje. ¿cuál es mi color favorito?, ¿Qué música me gusta escuchar? Etc. 4. Música
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Previo a la reunión pegue con la cinta adhesiva las preguntas en el sombrero de tal manera que las y los participantes no puedan leerlas. 2. Pida a las y los participantes sentarse en un círculo. 3. Entregue a un participante el sombrero y de a todos la instrucción siguiente. "mientras suene la música el sombrero debe circular cada uno debe ponerse el sombrero, quitárselo y pasarlo al compañero del lado derecho" 4. Detenga la música y pida al participante que tenga el sobrero que despegue y lea la pregunta escrita en el papel. 5. Promueva la participación del grupo en dar respuesta a la pregunta, analice junto con ellos y ellas y establezca una conclusión final.

Actividad No.	**3 "Conocemos las vacunas"**
Tema	Esquema de Vacunas propuesto por la OMS
Técnica	Video "Las Vacunas"
Propósito	Analizar junto con las y los adolescentes la importancia para su salud de la correcta utilización del esquema de vacunación propuesto por la OMS.
Materiales	1. Proyector 2. Computadora 3. Video: https://youtu.be/jw6r_n-rMD4
Tiempo	30 minutos
Procedimiento	1. Presente el video a las y los participantes. 2. Posteriormente promueva la discusión acerca de la importancia de las vacunas y cómo éstas han ayudado a la humanidad a vivir más y en mejores condiciones. 3. Pregunte a las y los participantes si ellos saben si fueron vacunados. Pídales que consulten en su hogar y de ser posible que revisen en su carnet que vacunas les fueron colocadas. **"No olvide establecer una conclusión final"**

Actividad No.	**4 "Somos importantes para nuestra sociedad"**
Tema	Políticas y Programas Públicos en SSR
Técnica	"A Leer"
Propósito	Revisar y analizar las políticas y programas de SSR existentes en el país.
Materiales	1. Documentos de políticas y programas. 2. Hoja con instrucciones 3. Papel rotafolio (papelógrafo) 4. Cinta adhesiva (maskin tape, tirro) 5. Marcadores
Tiempo	80 minutos
Procedimiento	1. Investigue en páginas oficiales de su gobierno los documentos relacionados con las leyes, políticas y programas sobre SSR que existen en su país. 2. Lea detenidamente cada documento antes de presentarlos a las y los participantes. 3. Distribuya a las y los participantes en equipos de 5. 4. Entregue a cada equipo un documento. En caso de haber más equipos que documentos puede entregar a dos o más equipos el mismo documento. 5. Proporcione a cada equipo papel rotafolio (papelógrafo), marcadores y una hoja con las siguientes instrucciones: • Antes de leer el documento completo lean el título y escriban 5 preguntas que ustedes creen pueden encontrar respuesta en el texto. • Lean el primer párrafo del documento y verifiquen si encuentran respuesta a alguna de sus interrogantes. • Adicional a sus preguntas por favor responder ¿tiene importancia para nuestra vida como jóvenes lo que acabamos de leer? • Presenten su trabajo final al resto de participantes. 6. Promueva la discusión entre los y las participantes después de cada presentación a fin de analizar el contenido del documento de cada país y evacuar dudas. Al finalizar es importante que usted haga una conclusión a cada documento.



Herramienta Concepto No. 2

Demorar

El propósito de las actividades presentadas en esta sección es reflexionar con las y los adolescentes acerca de la importancia de postergar el inicio de sus relaciones sexo coitales y en caso de que ya haya existido un embarazo prevenir un embarazo subsecuente.

Actividad No.	**1 "Nos amamos"**
Tema	Inicio relaciones sexo coitales
Técnica	101 maneras y más de amar sin que sea obligatorio tener relaciones sexo coitales.
Propósito	Identificar con las y los jóvenes diferentes actividades que nos permiten expresar amor sin tener relaciones sexo coitales.
Materiales	1. Hoja con la lista de 101 maneras y más (ver anexos) 2. Lápices (pluma, lapicero, bolígrafo) 3. Papel
Tiempo	30 minutos
Procedimiento	1. Distribuya entre los y las jóvenes la lista que se encuentra en anexos con las 101 maneras de amar. 2. Pídales leer por turnos y hacer comentarios acerca de lo que leen. 3. Pregúnteles qué otras maneras encuentran ellos que pueden utilizarse e inclúyalas en la lista. 4. Coménteles que usted hará llegar a la Coordinación Técnica del Programa PreNatal las maneras que se han agregado a fin de hacer crecer la lista con sus aportes.

Actividad No.	**2 "Despejamos dudas"**
Tema	Inicio relaciones sexo coitales
Técnica	Tres verdades, una mentira y dos preguntas.
Propósito	Conocer los mitos y creencias acerca de las relaciones sexo coitales que existen en la comunidad en donde los y las jóvenes viven.
Materiales	1. Hojas de papel 2. Lápices (lapicero, bolígrafo, plumón) 3. Caja
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Distribuya las hojas de papel y lápices en el grupo. 2. Pida a cada participante que escriba en el papel 5 cosas que han escuchado acerca del inicio de las relaciones sexuales, 3 que consideren son verdaderas 1 mentira y 2 preguntas que tienen acerca del tema. 3. Pídale a cada uno que introduzca su papel en la caja. 4. Haga circular la caja de tal manera que cada participante tenga la oportunidad de sacar un papel y leer paso a paso lo que está escrito. 5. Aclare las mentiras, verifique las verdades y responda las preguntas. 6. Al finalizar asegúrese que las y los jóvenes han entendido cuáles son mitos y cuáles realidades.

Actividad No.	**3 "Buscando Consejo"**
Tema	Previniendo un segundo embarazo
Técnica	Socio drama
Propósito	Reconocer la importancia de postergar un segundo embarazo adolescente.
Materiales	1. Elaborar 3 guiones relacionados al tema "buscando consejo acerca de qué hacer para cuidarnos y no salir embarazados" a) buscando consejo con un amigo(a); b) buscando consejo con personal de la unidad de salud; c) buscando consejo en Internet. 2. 1 computadora, laptop o celular.
Tiempo	80 minutos
Procedimiento	1. Seleccione 11 jóvenes y divídalos en 3 grupos, dos de 4 y uno de 3. Asegúrese de seleccionar una pareja para cada subgrupo, quienes serán los protagonistas de cada socio drama. 2. Entregue a cada subgrupo el guion que corresponde, pídales que libremente se distribuyan los papeles. 3. De 20 minutos para que se preparen. 4. Proceda a las presentaciones. 5. Es importante que después de cada presentación analice con el grupo si lo que vieron es correcto y si ellos buscarían consejo con este recurso. Aclare al final que quien mejor puede aconsejar es el personal de salud.

Herramienta Concepto No. 3

Educar

El propósito de las actividades presentadas en esta sección es informar a las y los adolescentes acerca de diferentes tópicos relacionados con la salud sexual reproductiva:

Actividad No.	**1 "Ser hombre y ser mujer"**
Tema	Diferencias de género
Técnica	Lluvia de ideas
Propósito	Identificar las diferencias que la sociedad asigna al comportamiento de la mujer y el varón
Materiales	Plumones Papelotes Cinta masking tape Preguntas guía: 1. ¿Qué es ser hombre? ¿Qué es ser mujer? 2. ¿Qué le está permitido a los hombres? ¿Qué le está permitido a las mujeres? 3. ¿Qué actividades realizan los hombres en la familia, en la sociedad? ¿Qué actividades realizan las mujeres en la familia, en la sociedad?
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Se pegan los papelotes, con el encabezado de cada pregunta guía. 2. Cada participante escribe sus respuestas. 3. Se analizan las similitudes y diferencias existencias entre ambos grupos. 4. ¿Quién define esas diferencias? ¿Siempre tiene que ser así? 5. ¿Cómo esas diferencias pueden afectar una sana convivencia en pareja, en la sociedad? 6. ¿Qué significa equidad de género?

Actividad No.	**2 "¿Qué es sexo?"**
Tema	Concepto de sexo
Técnica	Me quedo sin silla
Propósito	Conceptualizar adecuadamente la palabra sexo.
Materiales	1. Sillas 2. Hoja con consignas
Tiempo	30 minutos
Procedimiento	1. Coloque las sillas en círculo. Al azar retire una silla y pida a las y los adolescentes que se sienten. 2. Explique a él o la joven que ha quedado de pie que actuará como "cazador de sillas". Él o ella deberá tratar de sentarse cuando usted mencione una consigna que provoque a los demás moverse de puesto. 3. Mencione "consignas" para que las y los jóvenes cambien de puesto. Por ejemplo: "Cambien de puesto los que tienen una camisa color rojo", "Cambien de puesto quienes tienen hermanos" etc. Usted puede determinar el contenido de las consignas, pero es indispensable incluir "Cambien de puesto los y las que tienen sexo" seguramente muy pocos o ninguno se moverán porque relacionan la palabra sexo como "tener relaciones sexuales". 4. Al finalizar se debe reflexionar en torno al verdadero significado de la palabra sexo y aclarar a las y los adolescentes sus dudas.

Actividad No.	3 "¿Qué es sexualidad?"
Tema	Concepto de sexualidad
Técnica	Collage
Propósito	Ayudar a los adolescentes a elaborar una definición del término "sexualidad", que sea más amplio que la actividad sexual genital o la reproducción
Materiales	1. Papel 2. Marcadores (rotuladores) 3. Números recientes de revistas populares 4. Cinta pegante (Maskin tape, tirro) 5. Tijeras
Tiempo	30 minutos
Procedimiento	1. Pida al grupo que piense en algo que haya visto la semana pasada en la televisión, el cine, o en la comunidad (rótulos, anuncios, personas) que se enfocaban la sexualidad. 2. Pídales que describan los incidentes o escenas que recuerden en un papel frente al grupo. 3. Revise la lista y comente sobre la naturaleza de los elementos incluidos. Si ellos representan una estrecha definición de sexualidad (por ejemplo, relaciones sexo coitales, cuerpos sensuales, intimidad, tener un bebé, ropa sexy), especifique que existe una definición más amplia. Si la lista representa una definición más amplia (por ejemplo, roles sexuales, imagen del cuerpo, afecto, así como los temas mencionados arriba) dígale al grupo que han empezado bien. 4. Ahora ofrezca una definición amplia de sexualidad al grupo; incluya roles genéricos masculino/femenino, roles sociales, sentimientos de sí mismos y de otros, y relaciones. 5. Divida al grupo en subgrupos y dé a cada subgrupo lo siguiente: cinta pegante, revistas y tijeras. 6. Pídales que busquen ejemplos de otros aspectos de la sexualidad no incluidos en la lista de televisión, cine o su comunidad. Deberán ser capaces de encontrar artículos y anuncios que traten con roles sexuales, imagen corporal, afecto, placeres sensoriales (por ejemplo: fragancias u olores corporales, texturas, imágenes visuales), relaciones y otros. Pídales que recorten anuncios o fotografías, que describan aspectos en su comunidad que representen los amplios aspectos de la sexualidad. 7. Concédales 15 minutos. 8. Reúna a todo el grupo una vez más para discusión y pida que cada grupo comparta las fotografías que encontraron en las revistas y que las peguen en una hoja de papel grande en la que usted ha descrito "Definición de Sexualidad" 9. Comenten los puntos de discusión. **Puntos de discusión:** 1. Por lo general, ¿de dónde viene nuestra definición de sexualidad? 2. ¿Somos seres sexuales al nacer? ¿En qué forma? 3. ¿En qué forma son sexuales los jóvenes y los ancianos? 4. ¿Qué tipo de mensajes sobre sexualidad presentan los medios de comunicación?

Actividad No.	4 "Conociendo Nuestros derechos y responsabilidades Sexuales y Reproductivas"
Tema	Derechos y deberes sexuales y reproductivos
Técnica	Diálogo
Propósito	Que las y los jóvenes conozcan sus derechos en el ámbito de la sexualidad, distinguiéndolos derechos sexuales de los reproductivos.
Materiales	1. Tarjetas de papel o cartulina, de 20 por 10 centímetros. En las tarjetas deben estar escritos los derechos sexuales y reproductivos. Esta información puedes encontrarla en el módulo 1 de los cursos Superior y Medio. 2. 2 papelógrafos (papel rotafolio) 3. Maskin tape (tirro, cinta pegante).
Tiempo	40 minutos

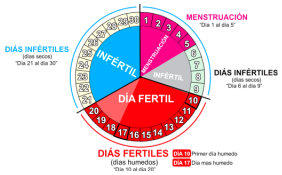
Actividad No.	**4 "Conociendo Nuestros derechos y responsabilidades Sexuales y Reproductivas"**
Procedimiento	1. De a elegir una tarjeta que contenga 1 derecho sexual y reproductivo a cada participante. Indicar que nadie vea el contenido de su tarjeta hasta que todas y todos hayan tomado la suya. Una vez que tengan una tarjeta en la mano se da vuelta para conocer su contenido. 2. Cada uno desde su lugar leerá el derecho que figura en su tarjeta. 3. Una vez que todos hayan leído sus tarjetas se invita a conversar sobre los derechos que figuran en ellas. 4. La conversación se puede generar en base a las siguientes preguntas: ¿Conocías estos derechos, que te parecen? ¿Cuáles son los que más les interesa que se respeten como jóvenes? ¿Has podido ejercer algunos de estos derechos? Es indispensable preguntar a las y los jóvenes ¿Qué responsabilidad trae ejercer ese derecho? Se trata de que las y los jóvenes compartan sus opiniones usted sólo debe intervenir para dinamizar la reflexión con las preguntas y para reforzar la reflexión con las "Ideas Fuerza.": ***"Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos. La finalidad de los derechos sexuales y reproductivos es que todas las personas disfruten de su sexualidad, libre de enfermedad, discriminación, riesgos, amenazas, presiones y violencia. Los derechos sexuales y reproductivos se van construyendo y conquistando en la medida que se ejercen"*** 5. Al finalizar pida a las y los jóvenes que distingan si el derecho escrito en su tarjeta corresponde a un derecho sexual o a un derecho reproductivo. Luego pegarán sus tarjetas/derechos en uno de los 2 papelógrafos dispuestos, según corresponda.

Actividad No.	**5 "Cambios"**
Tema	El ciclo fértil femenino
Técnica	Video
Propósito	Dar a conocer a las y los participantes los signos que se manifiestan en el ciclo fértil femenino.
Materiales	1. Video https://youtu.be/fYXMk6qvRvU 2. Computadora 3. Proyector
Tiempo	30 minutos
Procedimiento	1. Antes de iniciar con el video el o la facilitadora preguntará y a las adolescentes y reflexionará con el grupo ¿a qué edad tuvieron su primera menstruación?, ¿alguien les había hablado del tema? ¿quién?, luego preguntar al grupo en general ¿saben cómo se le llama a la primera menstruación?. 2. Presentar el video, analizar y reflexionar con los y las participantes lo que han visto en el video. Es muy importante aclarar todas las dudas.

Actividad No.	**6 "Conozco el ciclo menstrual"**
Tema	Autoconocimiento y autocuidado
Técnica	"El calendario"
Propósito	Identificar el ciclo menstrual
Materiales	1. Calendario 2. Lapiceros 3. Preguntas relacionadas al tema, entre otras sugerimos: ¿Sabes cómo es tu ciclo menstrual? Cuándo empieza? Cuántos días dura? Cuáles son los días fértiles? Por qué es importante conocer el ciclo menstrual? 4. Casos 5. Video https://www.youtube.com/watch?v=YSyWcTBEbt4
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Previo a la reunión se pide que los estudiantes traigan un calendario del año en curso o pueden elaborarlos en clase. 2. Se realizan las preguntas relacionadas al tema. 3. Se visualizar el video 4. Se les entregará un papel que contendrá un caso (ver anexos) y deberán ayudar al personaje a determinar: cuándo empezó su ciclo menstrual, cuándo son sus días fértiles, cuánto dura su ciclo menstrual.

Actividad No.	6 "Conozco el ciclo menstrual"
	5. Luego las adolescentes trabajarán en base a su propio ciclo menstrual. 6. Se recomendará que marquen siempre en un calendario los días que les llega la menstruación para poder conocer su cuerpo y funcionamiento, estar preparadas y organizadas (ejem. contar con sus toallas higiénicas), y estar alerta ante cualquier cambio.

Actividad No.	7 "Nos cuidamos"
Tema	Métodos anticonceptivos
Técnica	Lotería
Propósito	Informar a las y los adolescentes acerca del uso de métodos anticonceptivos
Materiales	1. Cartones de Lotería 2. Piedritas o granos para marcar la lotería 3. Fichas. 4. Premios
Tiempo	60 minutos
Procedimiento	1. Previo a la jornada construir los cartones y fichas de lotería con figuras de los métodos anticonceptivo. Se debe incluir la abstinencia dentro de los métodos a describir. 2. Como auxiliar es importante tener un cuadro que describa el método y qué previene. 3. Dar la bienvenida a las y los participantes, explicarles el propósito del juego "hablar y analizar sobre temas de planificación familiar" 4. Explicar a las y los jóvenes las reglas del juego de lotería y las formas en cómo se puede ganar. 5. Repartir los cartones de acuerdo al número de participantes. 6. Cantar la lotería analizando y reflexionando su contenido. Premiar a quien primero indique que ha ganado comprobando que ha cumplido con las reglas. Ejemplo de cartón:

 Condón Masculino	 Píldora anticonceptiva	 Dispositivo
 Condón femenino	 Método del ritmo	 Parche anticonceptivo
 Inyección anticonceptiva	 Implante hormonal	 Esterilización Masculina

Actividad No.	**8 "Buscando Consejo"**
Tema	Previniendo un segundo embarazo
Técnica	Socio drama
Propósito	Reconocer la importancia de postergar un segundo embarazo adolescente.
Materiales	1. 3 Guiones previamente elaborados relacionados al tema "buscando consejo acerca de qué hacer para cuidarnos y no salir embarazados" a) buscando consejo con un amigo(a); b) buscando consejo con personal de la unidad de salud; c) buscando consejo en internet. 2. 1 computadora, laptop o celular.
Tiempo	80 minutos
Procedimiento	1. Seleccione 11 jóvenes y divídalos en 3 grupos, dos de 4 y uno de 3. Asegúrese de seleccionar una pareja para cada subgrupo, quienes serán los protagonistas de cada socio drama. 2. De a cada subgrupo el guion que corresponde, pídales que libremente se distribuyan los papeles. 3. Ofrezca 20 minutos para que se preparen. 4. Proceda a las presentaciones. 5. Es importante que después de cada presentación analice con el grupo si lo que vieron es correcto y si ellos buscarían consejo con este recurso. Aclare al final que quien mejor puede aconsejar es el personal de salud.

Actividad No.	**9 "El Autoconcepto"**
Tema	Autoestima
Técnica	Análisis
Propósito	Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.
Materiales	1. Hojas "El autoconcepto" y "¿Qué es la autoestima?" para cada participante (ver anexos). 2. Lápices (Lapicero, pluma)
Tiempo	40 minutos
Procedimiento	1. Pida a cada participante dibujar una expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y que escriban en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo (ver anexos). 2. Solicita que cada una lea las frases escritas a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos que le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. 3. Reparta el juego de hojas "¿Qué es la autoestima?" y explique qué es la autoestima y sus bases. (ver anexos) 4. Pida a las y los participantes que de uno en uno, puntúen de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.

Herramienta Concepto No. 4

Acceso

El propósito de esta sección es permitir a las y los adolescentes identificar en su comunidad servicios de atención amigable o diferenciada para adolescentes en donde ellos y ellas puedan encontrar información apropiada de acuerdo a sus necesidades. De igual forma identificar opciones que les permitan tener acceso a consejería en anticoncepción personalizada e individualizada, a métodos anticonceptivos y asesoría preconcepcional.

En el embarazo y parto: a la Calidad del cuidado prenatal, plan de Nacimiento, asistente calificado, atención obstétrica de emergencia.

En el pos parto: a información clara y completa, a métodos anticonceptivos

Actividad No.	**1 "Nos comunicamos"**
Tema	Comunicación y valores
Técnica	El poder de las palabras
Propósito	Reconocer la importancia de buscar las palabras adecuadas para comunicarse con los/as adolescentes que asisten al servicio.
Materiales	Hojas con instrucciones
Tiempo	120 minutos
Procedimiento	1. Solicitar tres voluntarios, una vez elegidos deberán salir del ambiente en compañía del/la facilitador/a. 2. La instrucción para los voluntarios es la siguiente: "Van a tener cinco minutos para hablarnos de ustedes, descríbanse brevemente, piensen en sus anhelos, sus sueños, las actividades que realizan habitualmente, las cosas que disfrutan y las que les desagradan, pero sobre todo hablen de ustedes mismos". 3. Dividir al resto de los participantes en tres subgrupos que deben trabajar sobre las siguientes palabras: a) vago, b) malcriado, c) tímido; y escribir en papelógrafos todo lo que estas palabras les sugieran. 4. Mientras los grupos trabajan, se deben hacer tres carteles con las mismas palabras para que los/as voluntarios/as se los peguen en el cuerpo. 5. Al ingresar los/as voluntarios/as con los carteles con cada palabra explicarán quiénes son, a que se dedican, etc., y posteriormente se leerán los significados atribuidos a cada una de las palabras inscritas en el cartel que les identifica. **Al finalizar pueden hacerse las siguientes preguntas:** ¿Cómo se sintieron? Hacer la pregunta a los/as voluntarios y también a quienes conforman el resto del grupo. ¿Qué permite observar este ejercicio? ¿Qué momento de la atención en el servicio puede representar este ejercicio? **Recomendaciones:** • Tener especial cuidado con la expresión de las emociones de los/as voluntarios/as; el/la facilitador/a debe alentar a los/as participantes a encontrar la mayor cantidad de significados para las palabras escogidas. • Indagar sobre aspectos vinculados a las relaciones de género e intergeneracionales.

Actividad No.	2 "A pescar"
Tema	Cuidados y señales de peligro durante el parto y el post parto
Técnica	La pesca del conocimiento - Franelógrafo
Propósito	El objetivo de este juego es conocer los cuidados y señales de peligro durante el parto y el post parto.
Materiales	Un tablero donde van la olla y el río, Cañas de pescar (9), peces de cartulina (27).
Tiempo	20 minutos
Procedimiento	¡Empieza la aventura! Vamos a pescar y a descubrir qué mensajes nos tienen los peces (ver anexos). **Paso 1.** Lo que queremos es liberar a los peces, queremos que sean libres y que regresen al río que es su hábitat natural. Cada persona pesca con una caña un pez, su respuesta correcta lo libera o si es incorrecta lo manda a la olla. En la parte posterior del pez hay información que el participante debe clasificar como verdadera o falsa. **Paso 2.** El participante entrega su pez respondiendo si es verdadera o falsa la información que tiene. Si la respuesta está bien, el pez se va al río que está representado en un franelógrafo, si la respuesta no es correcta, se va a la olla de ese mismo franelógrafo. **Paso 3.** A los peces que están en la olla hay que liberarlos para esto saco uno, lo leo y veo si alguien quiere responder la pregunta y liberar el pez. Los peces que no se pueden responder, se hace una reflexión de cuál es la respuesta correcta y se los libera en el franelógrafo que es el río. Es muy importante la participación del facilitador, tendrá que corregir si se equivocan y ampliar información si es necesario. Para esto, encontrarás al final de la guía cuatro hojas en la que están las respuestas correctas a todas las preguntas. **¡LAS PREGUNTAS Y SUS RESPUESTAS!**

Actividad No.	3 "Identificando apoyo"
Tema	El servicio de atención diferenciada
Técnica	Nuestro servicio
Propósito	Identificar elementos de la gestión para la prestación de Servicios de Atención Diferenciada para Adolescentes
Materiales	Papelógrafo, masking tape, marcadores gruesos
Tiempo	90 minutos
Procedimiento	1. Dividir a los/as participantes en tres grupos. 2. El primer grupo deberá acondicionar una parte del salón como si fuera un centro de salud que brinda atención diferenciada, además de representar ellos/as mismos/as al personal de salud. 3. El segundo grupo, representará a un conjunto de adolescentes que van a buscar asesoramiento o lo que ellos decidan. Cada miembro del grupo deberá construir previamente una historia personal de sí mismo. 4. El tercer grupo deberá observar el accionar de los otros dos, tratando de identificar los aspectos más llamativos en la conformación de sus papeles, patrones y esquemas bajo los cuáles funcionan. 5. En un primer momento después de la preparación de la infraestructura y del ambiente, el grupo de adolescentes entrará al ambiente y tratará de identificar qué les hizo sentir estar en ese ambiente y las emociones que despertó. 6. En un segundo momento, el grupo de adolescentes irá a buscar atención y posteriormente también identificará sus sentimientos y emociones respecto a la atención.

Actividad No.	3 "Identificando apoyo"
Procedimiento	**Al finalizar pueden hacerse las siguientes preguntas:** ¿Cómo se sintieron los/as adolescentes? ¿Qué observaron en el servicio? ¿Qué aspectos fueron los que más llamaron su atención, durante todo el proceso? ¿Qué opinan los/as prestadores/as de la oferta de servicios disponible para adolescentes? ¿Cuál es la percepción de los/as adolescentes respecto al servicio y los/as prestadores/as? ¿Cómo se sintieron los/as prestadores/as de servicios? ¿Qué facilidades o barreras encontraron los/as adolescentes? **Recomendaciones:** • El manejo de la técnica debe mantenerse en el espacio del aprendizaje conjunto. • Deben reducirse al mínimo los comentarios alusivos a las limitaciones estructurales de los servicios. • Evitar la confrontación entre grupos. • Procurar indagar sobre aspectos vinculados a las relaciones de género e intergeneracionales, sobre todo por la tendencia tradicionalmente adultocéntrica de los servicios.

Actividad No.	4 "Identificando barreras"
Tema	Métodos anticonceptivos
Técnica	Dinámica “La Farmacia”
Propósito	Identificar las berreras socioculturales que pudieran presentarse al momento de adquirir un método anticonceptivo.
Materiales	Marcadores, papelógrafos
Tiempo	15 minutos
Procedimiento	Dividir a los participantes en grupos de trabajo de 4 a 5 personas. La idea es identificar aquellas “barreras” que no nos permiten adquirir un método anticonceptivo, es decir, los mitos que hemos escuchado, todo aquello que se dice o que creemos en nuestra mente al momento de comprar un condón, pastillas anticonceptivas o cualquier otro método anticonceptivo. Se entregará a cada grupo un papelógrafo y marcadores, en los cuales deberán escribir las tres principales “barreras” que encuentran al momento de adquirir un método anticonceptivo y señalar la mejor forma de romper estas barreras. Luego de terminado el trabajo en grupos, una persona presentará las conclusiones en plenaria para abrir el diálogo y debate entre todos/as los/as participantes.

Herramienta Concepto No. 5

Las Competencias para la vida

Este apartado tiene como finalidad informar a las y los adolescentes acerca de la responsabilidad en el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos, así como la prevención de la violencia sexual y la toma de decisiones asertivas.

Actividad No.	**1 "El respeto a los derechos"**
Tema	Derechos sexuales y Reproductivos de los/as adolescentes
Técnica	Estudio de caso
Propósito	Discutir la aplicabilidad de los Derechos Sexuales y Reproductivos en adolescentes.
Materiales	Hojas blancas tamaño carta, marcadores, masking tape, resúmenes de caso.
Tiempo	90 minutos
Procedimiento	1. Dividir a los participantes en 2 grupos. 2. Distribuir a los grupos resúmenes de casos referidos a adolescentes en los cuáles se alude a la aplicabilidad de los Derechos Sexuales y Reproductivos. (Elaborar o buscar casos de acuerdo al contexto de cada región). 3. Al interior de cada grupo se elegirá un moderador y un secretario. 4. Cada grupo deberá efectuar una discusión sobre el caso. 5. El secretario deberá tomar nota de los argumentos expuestos en cada caso. 6. El moderador efectuará un resumen de las opiniones procurando respetar las divergencias y hará una exposición en plenaria. **Al finalizar pueden hacerse las siguientes preguntas:** ¿Cuál es la necesidad de debatir estos aspectos? ¿Algunas opiniones les resultaron adecuadas, radicales? ¿Cuáles son nuestras percepciones en cuanto al tema?

Actividad No.	**2 "Atención a la violencia"**
Tema	Atención diferenciada de la violencia sexual
Técnica	Práctica simulada
Propósito	Identificar la atención de la violencia sexual como componente de los servicios de atención diferenciada.
Materiales	Papelógrafos, masking tape, marcadores gruesos
Tiempo	90 minutos
Procedimiento	1. Dividir a los participantes en 4 grupos. 2. Cada grupo será asignado a un espacio diferente del salón. 3. El primer grupo estará encargado de atender a un/a adolescente que llega a consulta. Dentro del grupo deberán seleccionar quién hará el rol de médico y un representante del grupo quién podrá pedir tiempo si considera que se ha llegado a un momento crítico y hay que cambiar de estrategia o no se está logrando nada. Es importante que el grupo no conozca el motivo de consulta del/la adolescente. 4. De manera previa al inicio de la situación simulada, se comunicará al grupo que representa a los prestadores, que tendrán tiempo limitado para el proceso de atención (máximo 15 minutos). 5. El segundo grupo deberá elegir a alguien que represente a un/a adolescente que llega a consulta víctima de Violencia Sexual, además éste/a llegará acompañado/a de sus padres, el grupo podrá caracterizar la situación de acuerdo a sus objetivos. Una segunda persona asumirá el rol de conciencia del/la adolescente que viene a consulta, una tercera persona será elegida representante de grupo quien podrá pedir tiempo si creen que se ha llegado a un momento crítico y hay que cambiar de estrategia. 6. El grupo tres deberá actuar como observador, tratando de identificar todos los momentos no verbales de manejo del prestador de servicio (tono de voz, posturas corporales, mirada, signos de atención, etc.). 7. El cuarto grupo, estará también como observador, pero deberá identificar los momentos críticos y su manejo por parte del/la prestador/a, así como la información que da el/la adolescente.

Actividad No.	2 "Atención a la violencia"
	8. Al finalizar el ejercicio, cada grupo expresará sus emociones y observaciones. 9. Para el cierre deberán discutirse las estrategias necesarias para involucrar otros tipos de servicios en la resolución del caso. **Al finalizar pueden hacerse las siguientes preguntas:** ¿Qué observaron durante la realización de este ejercicio? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué elementos de atención en servicios de salud permite identificar este ejercicio?

Actividad No.	3 "La Asertividad en la toma de decisiones"
Tema	Toma de decisiones
Técnica	Dinámica "Yo quiero, yo siento, tú quieres, tú sientes"
Propósito	Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para la postergación de una relación sexual o para la negociación del uso del condón, a partir de un aprendizaje basado en la experiencia.
Materiales	Tarjetas con el siguiente formato gramatical: "Yo pienso" "Yo quiero" "Yo siento".
Tiempo	25 minutos
Procedimiento	Primero explicamos a los participantes que para poder ser capaces de actuar ante situaciones de presión, debemos aprender a ser asertivos. La base de la comunicación asertiva es la expresión honesta y equilibrada de los sentimientos y emociones, hecho que aporta en el desarrollo de la inteligencia emocional (Mayer, 1990). Para ello, es vital lograr identificar emociones y sentimientos personales y no sentir miedo de expresarlos. Esta tarea podría resultar compleja a un inicio y necesitará de una práctica constante por parte de la persona. Ahora, a nivel de la comunicación, para sentirnos capaces de emitir nuestras emociones y sentimientos a través de un mensaje asertivo, podemos utilizar un "formato" gramatical que iniciará con un: "yo quiero", "yo pienso", "yo siento". De esta manera, permitirá al interlocutor identificar aquello que realmente deseas obtener. Se agregará el mensaje que deseamos emitir y, opcionalmente, se podrá complementar el mensaje con un "yo creo que tú…"; en donde de manera empática reconoces el deseo, sentimiento o pensamiento del interlocutor, evitando, de esta manera, que el mensaje se confunda o tergiverse. Entonces el "formato" será: "**YO** - siento, pienso o creo – mensaje – y creo que **TÚ** – Sientes, piensas o crees" Posteriormente, pedimos a una primera pareja de voluntarios/as se acomode delante de los/las participantes y se siente frente a frente. Uno simulará ser la "persona A" que vendrá a ser la persona asertiva, y el/la otro/a voluntario/a será la "persona B" que se supone será la persona NO asertiva. Ellos/ellas entablarán una conversación, basada en este supuesto hecho: **Idea 1:** La persona "B" no permite a la persona "A" utilizar un condón en sus relaciones sexuales, por lo que la persona "A" deberá solicitar asertivamente el uso de un condón, expresando las emociones y sentimientos que le provoca. Recordemos que en el mensaje asertivo no existen condicionantes, tales como: "Si no usamos condón, no tendremos relaciones", o amenazas: "Nunca me volverás a ver si es que no me dejas ser libre de usar un condón"; por otra parte, el principio – ganar/ganar-, coloca a la persona "A" en una situación en la que no compite con el/la interlocutor/a, por tanto, su mensaje será tan importante y justificado como el mensaje de la persona "B". Con una segunda pareja de voluntarios, y bajo la misma lógica, supondremos un segundo escenario ficticio: **Idea 2:** La persona "A" ha decidido no mantener relaciones sexuales coitales durante su relación de noviazgo con la persona "B", y deberá comunicarle su decisión de manera asertiva, expresando las emociones y sentimientos que le provoca. Tras cada situación ficticia, podemos compartir con todos/as los/las participantes nociones sobre cómo mejorar nuestras formas de comunicación asertiva, y lo complicado que resulta el ser asertivo/a en situaciones cotidianas, llegando a consejos útiles para que esta práctica resulte más sencilla a la larga.

Actividad No.	4 "Identificando la violencia en el enamoramiento"
Tema	Violencia en el enamoramiento
Técnica	Reflexión sobre conductas y actitudes violentas.
Propósito	Identificar las formas en que se presenta la violencia durante el enamoramiento.
Materiales	Fichas, cinta masking tape, video Spot 1 Violencia en el enamoramiento https://www.youtube.com/watch?v=UJ1bRjBRRUA Spot 2 Violencia en el enamoramiento https://www.youtube.com/watch?v=bAkvjMslxzk
Tiempo	90 minutos
Procedimiento	Previamente se escribe en la pizarra los siguientes títulos: Violencia verbal – violencia emocional – violencia física – violencia económica – violencia sexual 1. Se invita a visualizar el spot 1 y 2, referidos a violencia en el enamoramiento. 2. Se colocan tarjetas con situaciones que expresan conductas, actitudes violentas de hombres y mujeres en el enamoramiento. 3. Cada estudiante coge una tarjeta y opina respecto a lo que ella dice y la coloca en el lugar que corresponda. 4. Luego de que cada tarjeta es analizada se pide que el grupo sugiera qué debe hacerse ante una situación así. 5. Finalmente se explica el ciclo de la violencia, y que la violencia en el enamoramiento existe, y su silencio perjudica. 6. Se debe procurar ofrecer información sobre los lugares donde buscar apoyo, en caso de que algo así ocurra. Se pueden ver las situaciones de violencia de pareja en anexos.

Actividad No.	5 "Teatros con Mimos"
Tema	Libre
Técnica	El poder del arte en silencio
Propósito	Dar a conocer, a través del cuerpo, en el silencio, sentimientos y modos de ver, que las palabras dificilmente podrían describir.
Materiales	Ropa cómoda (buzo y camisa manga larga blanca, negra o a rayas) Tenis negros o calcetines negros Pintura negra para la cara Delineador de ojos color negro Labial color rojo
Tiempo	90 minutos
Procedimiento	Ver en anexos 6 los ejercicios y técnicas para interpretar un mimo. 1. Aprende los movimientos básicos 2. Practicar técnicas de mímica 3. Elegir tema para ensayo 4. Vístete como mimo 5. Puesto en escena – reflejo de las emociones humanas Las pantomimas son basadas en hechos de la vida cotidiana. Con la sencillez que caracteriza a historias de la vida diaria de cualquiera, mediante la cual se puede demostrar la creatividad, ser divertidos y original., sin tener que inventarse nada nuevo ni liarse en historias complejas que al final el público no llega a comprender.

Anexo 1

101 MANERAS DE AMARNOS SIN TENER RELACIONES SEXUALES

PODEMOS...

1. Decirnos que nos amamos.
2. Darnos muchos abrazos.
3. Tomar una clase de cocina juntos.
4. Besarnos.
5. Divertirnos juntos.
6. Mostrarnos interés.
7. Tomarnos de la mano.
8. Pasear en bicicleta juntos.
9. Darnos un regalo especial.
10. Plantar un jardín juntos.
11. Pasar tiempo juntos.
12. Ir a cine.
13. Caminar del brazo por el bosque.
14. Grabar una cinta especial de canciones de amor.
15. Hablar abiertamente de nuestros sentimientos.
16. Compartir los sueños de ambos.
17. Acariciarnos.
18. Sentarnos juntos en el parque.
19. Salir a caminar juntos.
20. Salir a comer.
21. Ir de picnic
22. Jugar frisbee.
23. Decirnos piropos.
24. Extrañar a la otra persona.
25. Ir a nadar juntos.
26. Cantar canciones juntos.
27. Ir de compras juntos.
28. Hacer juntos una comida especial.
29. Sacar una foto y dársela ala otra persona.
30. Ayudarle ala otra persona con su trabajo.
31. Planear y realizar un viaje juntos.
32. Organizar una fiesta.
33. Hacer empanadas juntos.
34. Ir a la biblioteca.
35. Ir a un museo.
36. Hablarnos dulcemente.
37. Descubrir algo que sea especial para la otra persona y hacerlo.
38. Hacer ejercicios juntos.
39. Mirarnos a los ojos.
40. Lavar el carro de la otra persona.
41. Ir a pescar.
42. Conversar.
43. Comunicarnos nuestras penas.
44. Hacer un proyecto juntos.
45. Elegir juntos una canción favorita.
46. Comunicarnos nuestras alegrías.
47. Comunicarnos privadamente con los ojos.
48. Escribir cartas de amor.
49. Llamarnos por teléfono y declararnos nuestro amor.
50. Tenernos confianza.
51. Dar o recibir un anillo de compromiso.
52. Conocer la familia de la otra persona.
53. Salir de paseo juntos.
54. Hacer sacrificios del uno por el otro.
55. Mandar dulces o chocolates.
56. Respetarnos mutuamente.
57. Dar un paseo a la luz de la luna.
58. Esconder una nota de amor donde la otra persona pueda encontrarla.
59. Mirarnos provocativamente.
60. Escribirnos poemas.
61. Enviar flores.
62. Comer a media luz.
63. Ir a un concierto.
64. Mirar juntos la salida del sol.
65. Salir a pasear en carro.
66. Comprar una loción o perfume para la otra persona.
67. Salir a recorrer lugares.
68. Alquilar un vídeo.
69. Hacer cosas por la otra persona sin que se le pidan.
70. Compartir ropa.
71. Susurrarnos palabras de amor en el oído.
72. Ser buenos amigos.
73. Dar un paseo en carruaje por el parque.
74. Ir a bailar.
75. Tocar música juntos.
76. Coquetear con la otra persona.
77. Reír juntos de algo gracioso.
78. Ser fieles.
79. Leer fotonovelas de amor juntos.
80. Hacer una lista de las cosas que admiran de la otra persona.
81. Leer un libro y discutirlo juntos.
82. Conocer los amigos de la otra persona.
83. Andar a caballo con la otra persona.
84. Hacernos mutuamente las comidas favoritas.
85. Saber lo que hace feliz a la otra persona.
86. Llevar una serenata.
87. Ser atentos.
88. Mirar la puesta del sol.
89. Cumplir con las promesas.
90. Dedicar una canción en la radio.
91. Enviar una tarjeta graciosa.
92. Compartir las metas de cada uno.
93. Tocarnos los pies debajo de la mesa.
94. Compartir bromas privadas.
95. Pensar en la otra persona.
96. Saber lo que le entristece a la otra persona.
97. Intercambiar los anillos de graduación.
98. Compartir un helado.
99. Sacarnos una foto en el parque.
100. Aprender a tocar la guitarra juntos.
101. Ir a patinar.

Si necesitas mas razones, busca en tu interior y veras que todo fluye al ritmo del amor.

Anexo 2

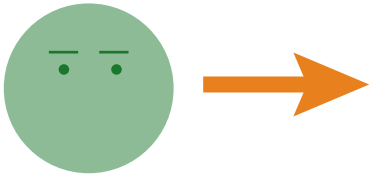
Caso 1
Maricielo tiene 13 años, menstrua desde los 10. En mayo empezó a menstruar el 15, en junio, el día 14, en julio, el día 14. El periodo le dura 4 días. ¿De cuántos días es su ciclo menstrual? ¿Qué días es la ovulación? ¿Cuándo empieza su ciclo menstrual?

Caso 2
Fernanda tiene 15 años, menstrua desde los 11 años. La regla siempre la sorprende, a veces le llega los días 12, a veces los días 17, y le dura tres días. ¿Cómo es su ciclo menstrual? ¿Qué días es su ovulación?

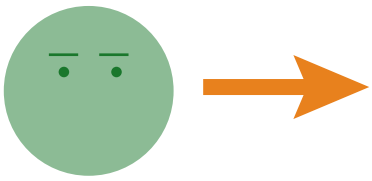
Anexo 3

El autoconcepto

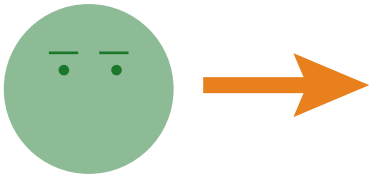
Como me encuentro en la familia



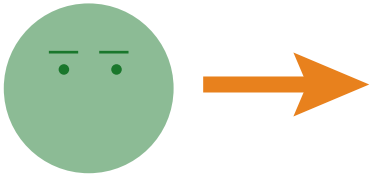
Como me encuentro en la escuela o instituto



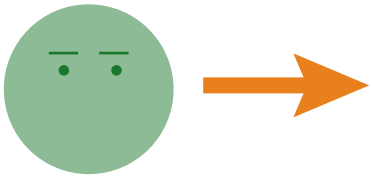
Como me relaciono con los demás



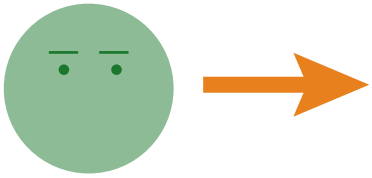
Como considero que me ven los demás



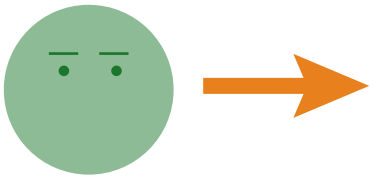
Lo que más me molesta de mí mismo(a)



Lo que más me gusta de mí mismo (a)



Respecto a mi presente y mi futuro



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

a. El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
b. La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Anexo 4

LA PESCA DEL CONOCIMIENTO

1. El parto debe ser atendido en un servicio de salud o por personal capacitado. **VERDADERO.**
2. Es importante que la mujer y su pareja planifiquen a tiempo el parto para que este sea atendido en un servicio de salud o por una persona capacitada. Así, no se pone en riesgo la vida de la mujer y del bebé. **VERDADERO.**
3. Si la mujer durante el parto tiene hemorragia vaginal antes de que salga el bebé, es señal de peligro. **VERDADERO.**
4. Es normal que los dolores de parto duren más de 12 horas. **FALSO:** Los dolores de parto que duran más de 12 horas es una señal de peligro, porque la vida del bebé puede estar en riesgo.
5. Es normal que la mano, pie o el cordón umbilical del bebé salgan antes que la cabeza. **FALSO:** Porque es una señal de peligro que puede ocasionar la muerte del bebé y la madre por lo que necesita ser atendido inmediatamente por personal de salud capacitado
6. La mujer está fuera de peligro si la placenta tarda en salir más de media hora después de que el bebé ha nacido. **FALSO:** Porque si tarda la placenta en salir más de media hora la mujer puede morir con hemorragia o tener infección.
7. A penas nace el bebé se lo debe bañar con agua hervida tibia. **FALSO.** Como el bebé acaba de salir de un ambiente caliente dentro de la barriga de su madre, es mejor no bañarle hasta el segundo día y limpiarle lo más rápido posible y abrigarle para que no se enfríe.
8. La mujer que presenta alguna señal de peligro durante el parto (sangrado vaginal, dolores de parto por más de 12 horas y el bebé no puede nacer, ataques ; salida de la mano, pie o cordón del bebé por la vagina o la placenta tarda en salir más de media hora),debe ser llevada inmediatamente al servicio de salud porque la madre y su hijo podrían morir. **VERDADERO.**
9. La mujer tiene derecho a un parto seguro, en las mejores condiciones, sin importar su edad, estado económico, civil, religioso o cultural. **VERDADERO.**
10. La mujer después del parto necesita alimentarse mejor y más veces al día, y tomar mucho líquido. **VERDADERO.**
11. La mujer después del parto ya puede trabajar en el campo y alzar cosas pesadas. **FALSO:** La mujer después del parto necesita descansar todo lo que pueda para reponer sus fuerzas.
12. La mujer después del parto necesita caminar en la casa para ayudar a bajar los restos de la sangre. **VERDADERO**
13. Es recomendable que la mujer después del parto se asee sus partes íntimas para evitar tener infecciones. **VERDADERO.**
14. La mujer después del parto debe seguir dando el pecho al bebé y sentirse apoyada por su pareja y/o familia. **VERDADERO**
15. Después del parto es muy importante que la mujer asista al servicio de salud para saber cómo está su salud y la de su bebé y evitar complicaciones. **VERDADERO.**
16. Todas las mujeres que acaban de tener su bebé tienen derecho a recibir buena atención durante sus controles. **VERDADERO**
17. Toda mujer tiene derecho a saber cuáles son las señales de peligro después del parto y a que su vida no corra riesgo si esta se presenta. **VERDADERO.**
18. Si una mujer tiene alguna señal de peligro después del parto no necesita atención inmediata en el servicio de salud. **FALSO:** Cuando una mujer tiene alguna de estas señales de peligro (dolor de cabeza muy fuerte, fiebre o calentura por más de un día, hinchazón de manos, dolor o enrojecimiento de los senos, sangrado abundante con coágulos y/o con mal olor o ataques) es importante llevarla al servicio de salud para recibir atención inmediata porque la vida de la madre y del bebé están en peligro.
19. Cuando la mujer decida ir al centro de salud para la atención de su parto se debe preparar con tiempo la ropa de la mujer y del bebé, decidir quién cuidará a sus hijos, su casa y pertenencias mientras este en el servicio de salud y el transporte que utilizará. **VERDADERO.**

Anexo 5

SITUACIONES DE VIOLENCIA

Sí, ya sé que te grité; pero es porque no entiendes.
¿Qué tiene de malo que te toque? ¿No me tienes confianza? ¿Es qué no me quieres?
¡Huuuy, que delicada; si nada más fue un empujoncito! No aguantas nada
Te pellizqué, pero es mejor a que te dé un golpe. ¿O qué prefieres?
Será muy tu amigo, pero acuérdate que eres mía
¿Por qué cuando te llamo no contestas?
¡Tú con tus amigotes y yo aquí sola!
He conocido chicas mejores que tú
He conocido chicos mejores que tú.
De seguro andas con otra, ¡maldito!
Cuídame porque me pierdes, oportunidades no me faltan

¿Por qué te ríes con los otros chicos?
No quiero que hables con otras chicas, solo conmigo.
Cuando salgamos quiero que solo me mires a mí. ¿Entendido?
Si tienes confianza en mí, me das la clave de facebook.
No quiero que regresemos todavía, total yo pague las entradas, ¿o no?
Te estoy esperando tiempo para tener relaciones, ya me estoy cansando.
A ver, quiero ver tus mensajes.
He dicho que vamos a un hotel y punto.

No quiero que te pongas ropa apretada mientras no salgas conmigo.
Por qué te maquillas así, pareces un payaso.
Por qué te cortaste el cabello, no me dijiste.
Te invito al cine, pero… yo decido que película vemos.
Por qué te vistes así, te ves ridículo.
Si yo no voy a la fiesta, tú tampoco.
¡Trátame como una reina, idiota!

Anexo 6

1. Aprende los movimientos básicos

Exprésate a través de tu cuerpo. Este es uno de los primeros aspectos más importantes que deberás aprender sobre la mímica. No tendrás que hablar ni pronunciar palabras durante la mímica. En lugar de ello, emplearás las expresiones faciales, los gestos y las posturas para comunicarte.
Por ejemplo, frunce las cejas y coloca las manos en las caderas para así mostrar que estás molesto.

Evalúa tus expresiones faciales y posturas frente a un espejo.
Usa un espejo para determinar qué movimientos son los mejores para expresar las emociones, las actitudes y las reacciones.

Desarrolla tu imaginación.
Es necesario destacar la importancia del uso de la imaginación al crear ilusiones. Es vital que el mimo en verdad considere a la ilusión como algo real.
También notarás que tu cuerpo reacciona de forma natural a la ilusión si te convences de que es real.

2. Practicar técnicas de mímica

Finge que estás en una caja. Si estás en una caja invisible, podrás tocar el aire delante de ti con las manos (primero con la palma y luego con los dedos). Actúa como si trataras de buscar una salida de la caja invisible; para ello, encuentra las esquinas y los lados de la misma. Pasa una mano por los "bordes" de la caja imaginaria como si trataras de encontrar la tapa y la salida.

- Si lo deseas, puedes llegar a encontrar la tapa y abrir la caja de forma dramática con ambos brazos y haciendo un gesto triunfante.

Lucha contra el viento. Finge que hay mucho viento y que tienes dificultades para permanecer en tu posición. Deja que el viento te mueva de un lado a otro. Para incluir un efecto divertido adicional, puedes tener problemas con un paraguas que se voltee de forma constante.

Sube una escalera de mano. Sujeta los peldaños de una escalera imaginaria que lleve hacia arriba. Coloca el metatarso de un pie en el suelo como si estuvieras colocándolo en un peldaño de la escalera. Sube los peldaños manteniendo ambas manos en movimiento. Alterna los pies y las manos cada vez que "subas" la escalera. Concéntrate en la parte superior, como si miraras el lugar al que estés subiendo

3. Elegir tema para ensayo

Puedes realizar una rutina sencilla o crear una historia. Si creas una historia con tu mímica, captarás la atención del público y generarás una verdadera repercusión artística en el arte de la mímica. Idea con anticipación la "historia" que te gustaría contar. Redacta de forma individual una pantomima que refleje una situación de tu vida cotidiana. El número de personajes es opcional.

4. Vístete como mimo

Colócate una base blanca. Busca una "grasa" o pintura blanca, y aplícatela en todo el rostro con una esponja o un pincel. Al terminar, el maquillaje blanco deberá ocultar el tono natural de tu piel.
El maquillaje blanco no deberá entrarte a los ojos.
También podrías pintarte círculos pequeños con rubor de color rosado claro, así le darás un toque feliz o femenino a la mímica.

Agrega el maquillaje oscuro. Una vez que te hayas colocado la base blanca, tendrás que aplicarte una capa gruesa de delineador negro alrededor de los ojos. Luego deberás cubrir tus cejas naturales con pintura negra. También podrás colocar "lágrimas" estilizadas que lleguen al centro de los pómulos. Para terminar, aplícate un lápiz labial de color negro o rojo oscuro.
Ten en cuenta que puedes modificar el maquillaje según tu personaje y preferencia.

Usa el atuendo habitual de mimo con rayas negras y blancas. Quizás los mimos serios ya no usen el "atuendo" clásico, pero puedes utilizarlo como principiante. Busca una camiseta de rayas negras y blancas horizontales. Usa pantalones oscuros, tirantes negros, guantes blancos del largo de la muñeca y un bombín negro para complementar tu apariencia. También puedes usar una boina negra o roja.

5. Puesto en escena – reflejo de las emociones humanas

Expresa tu historia en 15 minutos. Se pretende que los participantes tomen conciencia de esta forma de comunicación, utilizada habitualmente junto con el lenguaje verbal, que desarrollen su capacidad de expresión y su creatividad, a través del gesto y el movimiento del cuerpo, y que sean capaces de representar diferentes situaciones y contar pequeñas historias. Ten en cuenta que la mímica puede ser muy hermosa y conmovedora si se realiza de forma adecuada.

RECUERDA QUE EL FINAL DEBE SER INESPERADO Y SORPRESIVO

Bibliografía:

- Felicia Lester, MS, MPHUCSF/UCB: Joint Medical Program. Suellen Miller, CNM, PhD Director of Safe Motherhood Programs, presentation given at WHO Technical Consultation UCS 12/03.F. Adaptado al Programa PreNatal por Elmer Vega Salazar y Lisset Carmen Camacho Cabrera.
- Fundación Paso del Norte, México DF. Conocerte va por tu cuenta, Manual de sexualidad para jóvenes, 2013
- Servicio Nacional de la Mujer, Santiago de Chile, Derechos Sexuales y Reproductivos de Los y Las Jóvenes, agosto 2005.
- Ministerio de Salud y Deportes – Bolivia "Guía de Capacitación en Atención Diferenciada para los Adolescentes". Octubre 2006.
- UNFPA. Bolivia 2012 Manual del facilitador, Ana te guía… Prevención del embarazo en la adolescencia. Comité de adolescentes y jóvenes para la prevención del embarazo en la adolescencia
- Fundación de Waal, Programa PreNatal, Texto base módulo 4 curso medio en Prevención PreNatal de Deficiencias y Discapacidades, Intervenciones con la mediación pedagógica, pág. 15 edición 2017.
- Guía del Taller de Prevención de la Violencia en el Noviazgo. México. 2012.