

Adolescentes

Madres



Salud Sexual y Reproductiva



Módulo C



Módulo C

Resumen del contenido del módulo Salud Sexual y Reproductiva

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Sexualidad responsable y asumir el control de mi sexualidad para prevenir otro embarazo.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres estarán en capacidad de mencionar al menos 3 aspectos a tomar en cuenta para tener una sexualidad responsable antes de un embarazo.	Reflexión conjunta y colectiva sobre la importancia de su sexualidad y la necesidad de tomar decisiones y compromisos consigo mismas para prevenir embarazos no deseados y asumir su sexualidad.
Sesión 2 Reconociendo nuestra sexualidad.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán identificar tres aspectos positivos sobre su sexualidad como algo natural y propio del ser humano.	Motivar a las adolescentes madres en lo valioso de reconocer que la sexualidad es algo natural y cómo poder manejar sus sensaciones y emociones relacionadas con su identidad de mujer y la presión de la sociedad.
Sesión 3 Conozco mi cuerpo y su importancia en la reproducción humana.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán distinguir las diferencias del cuerpo humano femenino y masculino, así como la función en el proceso de reproducción humana	Explicación teórica y visual del cuerpo humano y los aparatos reproductivos: partes, funciones y su papel en la reproducción humana.
Sesión 4 Métodos anticonceptivos.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán mencionar dos ventajas y dos desventajas del uso y no uso de los métodos anticonceptivos.	Describe la importancia del uso de métodos anticonceptivos y cómo funcionan.
Sesión 5 Infecciones de transmisión sexual.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán mencionar dos infecciones de transmisión sexual y dos formas de prevenirlas.	Sensibilizar a las adolescentes madres en la importancia de mantener una vida sexual con prácticas protectoras contra las infecciones sexuales y decidir sobre cuando es oportuno retomar la vida sexual activa y placentera.

Módulo C

Sesión 1

- **TEMA:** Sexualidad responsable y asumir el control de mi sexualidad para prevenir otro embarazo.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres estarán en capacidad de mencionar al menos 3 aspectos a tomar en cuenta para tener una sexualidad responsable antes de un embarazo.
- **DURACIÓN:** 105 minutos. (1 hora 45 minutos)

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida.	Se presentarán las participantes y se anotarán sus datos en un papelógrafo: nombre, meses de embarazo o edad del hijo o la hija. Se solicitará que comenten lo que les gustó de la sesión anterior.	Lista de participantes.	Papelógrafos, rotuladores, cinta adhesiva.	Todas las adolescentes madres expresan sus datos y se anotan en el papelógrafo.	Facilitador o facilitadora y participantes. 15 minutos.
Riesgos para la salud por el embarazo a edades tempranas.	Se introducirá el tema y se solicitará que se coloquen en un semicírculo para hacer una lectura dirigida para realizar comentarios sobre dicha lectura.	Documento de apoyo: Consejos para asumir una sexualidad responsable desde la adolescencia.	Fotocopias del documento de apoyo.	Al menos tres adolescentes madres colaboran leyendo en voz alta, y comentan lo leído.	Participantes. 25 minutos.
Sensibilizar sobre el ser adolescente madre y como lo vivieron otras adolescentes del país.	Lectura individualizada, se entregará a cada participante una historia de vida, solicitándoles que la lean individualmente, luego en plenaria deben comentar e indicar lo que aprendieron de la lectura. Se anotarán los comentarios en un papelógrafo resumiendo lo aprendido.	Documento: "Casos de mujeres en: historias colectivas de vida de mujeres adolescentes".	Fotocopias de las historias y papelógrafo, marcador y cinta adhesiva.	Todas las participantes opinan sobre el caso que se les asignó.	Participantes. 40 minutos.
Cómo asumir una sexualidad responsable que me permita tomar las riendas de mi vida.	Mediante una lectura grupal se reflexionará sobre la necesidad de meditar y tomar decisiones en cuanto a futuros embarazos.	Lectura grupal. Cada una comparte al menos un compromiso que asume con ella misma para tener una sexualidad más sana.	Fotocopia de la lectura.	Al menos la mitad de las madres expresan una razón para planificar otro embarazo.	Facilitador y participantes. 20 minutos.
Cierre y despedida.	Se aclararán dudas. Se recordará el día y la hora de la próxima reunión. Se agradecerá la asistencia y se hará la despedida.	Cronograma de reuniones con el grupo de adolescentes madres.	Fotocopia de desplegable.	Cada adolescente se lleva consigo el material de trabajo del día.	5 minutos.

► *Documento de apoyo*

CONSEJOS PARA ASUMIR UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE DESDE LA EDAD ADOLESCENTE¹

Es frecuente que entre los jóvenes exista la creencia de que se deben tener relaciones sexuales tanto para probar la virilidad del hombre, como la fidelidad y lealtad de la mujer al “demostrar amor”, lo que es totalmente erróneo y puede conducir a un embarazo no deseado o al contagio de infecciones de transmisión sexual.

Para lograr una sexualidad responsable se deben considerar múltiples factores, tanto personales como del entorno, entre los cuales se pueden mencionar:

- Tener conocimiento de nuestro propio cuerpo y cómo es su funcionamiento.
- Utilizar adecuada y oportunamente la información sobre el embarazo, sus riesgos y la forma de prevenirlos.
- Utilizar el condón adecuadamente durante todas las relaciones coitales, sobre todo porque el ciclo menstrual durante la adolescencia suele ser irregular.
- Conocer todos los métodos anticonceptivos existentes, sus ventajas y desventajas durante la adolescencia y consultar al médico para que, si se desea tener relaciones, administre el método anticonceptivo ideal para cada adolescente.
- Reflexionar y decidir cuándo mantener relaciones sexuales utilizando algún método anticonceptivo.
- Evitar el consumo de alcohol y drogas, para no perder el control cuando se esté con la pareja y puedan tomar decisiones adecuadas y responsables sobre el ejercicio de la sexualidad. Las hormonas y las drogas no son buenos consejeros.
- Tener un proyecto de vida profesional a futuro.
- Actuar con firmeza ante situaciones de reto, riesgo o amenaza y decir siempre “NO” cuando exista la presión hacia las relaciones sexuales, este tipo de presión casi nunca termina en una relación duradera y estable.
- Planificar nuevos embarazos.

1 Referencia:

- University of Maryland Medical Center. 2011. Embarazo en la adolescencia. Recuperado en: http://www.umm.edu/esp_ency/article/001516prv.htm. Consultado 24 mayo 2011

▶ *Lecturas individuales*

HISTORIAS DE VIDA²

María Celeste, Miramar, Puntarenas

María Celeste tiene 17 años. Vive en Bajo Caliente con sus padres y dos hermanos. Ella tiene 6 meses de embarazo y sabe que es una niña. Cuando se dio cuenta de su embarazo, se sintió triste y derrumbada, que se le venía el mundo encima. A sus padres les dolió mucho la noticia, se sintieron decepcionados, pero quizás cuando nazca su bebé la van a querer. María Celeste tiene pareja y cuenta con su apoyo, aunque no vive con él. Piensa que enamorarse es algo lindo, pero a la vez siente que con su nueva situación y responsabilidades no podrá seguir estudiando. Para ella los hombres son ingratos, mal agradecidos y desconsiderados, algunas veces apoyan, pero otras no consideran a las mujeres. Cree que los hombres tienen mucha suerte por ser hombres. El ser mamá es una responsabilidad muy grande, pero la va a enfrentar. La vida de María Celeste ha cambiado mucho. Dejó de ir a bailar con sus amigas y también abandonó sus estudios. Aunque piensa que todavía es joven y tiene muchas posibilidades en la vida. Las jóvenes son alegres, fiesteras, callejeras y coquetas. Ahora se divierte con su bebé y le dice que nazca rápido. Tiene problemas con sus padres, pues el ser mamá y tener una niña implica afectar la economía de la casa. Además, discute constantemente con sus hermanos menores, que considera egoístas y sus padres no se llevan bien con su novio. Quiere tratar de superarse, seguir estudiando y trabajar para sacar adelante a su hija. Ella es feliz con la ilusión de su bebé, que la motiva a seguir adelante, pero tiene problemas. Quizás sería más feliz si tuviera su propio hogar junto a su novio. Su bebé es lo más importante, que nazca sana y con una imagen paterna. El consejo que le daría a una amiga es que no tenga relaciones sexuales a temprana edad y si va a tener que se proteja.

Carolina, Barranca, Puntarenas

Mi nombre es Carolina, tengo 18 años y vivo en Barranca. En los carnavales conocí a un muchacho, que se llama Kevin. Primero conversamos y me invitó a un refresco. Después me dijo que si podía llevarme a mi casa y en el camino me pidió el teléfono. El viernes me llamó para ver si mis papás me daban permiso para salir el sábado. Yo estaba ansiosa de que llegara el momento y poder verlo. Llegó media hora tarde, aunque en el camino me pidió disculpas y me llevó al Ferry a comer y a bailar. En ese lugar me pidió que fuera su novia y yo le contesté que sí. Después de algún tiempo, me invitó a conocer su departamento donde vivía solo, empezamos a tomar cerveza, luego empezó a besarme y a acariciarme y me quitó la blusa. Yo estaba nerviosa y sudaba de los nervios y al fin de cuentas tuvimos relaciones. Luego me llevó a la casa. Al pasar de los días, me di cuenta que estaba embarazada. Decidí contárselo a mis padres, que tuvieron en un principio una reacción muy fuerte, después me comprendieron y apoyaron. Mis padres empezaron a preguntarme por Kevin y yo les conté que andaba pescando. Cuando él llegó de pescar, yo le preparé una cena para contarle que estaba embarazada. Cuando se enteró se enojó y dijo que ese bebé no era de él, que podía ser de otro, porque tenía mucho tiempo de andar pescando. En ese momento me decepcioné, me deprimí y lloré mucho. Sentí que el amor ya no existía y lo único que me hacía vivir, en ese momento, era el hijo que esperaba. Pienso que algunos hombres no valen la pena. Su orgullo y machismo no les permite demostrarles a las mujeres que las quieren. Actualmente mis padres me mantienen y estudio por la noche. Me divierto con mi hijo llevándolo a pasear y los fines de semana voy a bailar y a andar en bicicleta y muchas otras cosas más. Estoy sola con muchos problemas económicos, mi bebé se encuentra enfermo. Yo aconsejaría a otras chicas, que planifiquen y no tengan hijos, pero que también se den más tiempo para conocer a una persona.

Marcela, Pitahaya, San José

Soy Marcela, tengo 20 años y vivo en Barrio Pitahaya en San José. Estoy soltera, pero tengo un novio que se llama Oscar José, con quien me llevo bien y de quien estoy muy enamorada. Para mí estar enamorada es algo mágico, es como sentir maripositas en el estómago. Mi novio me quiere y jamás me maltrataría. Tengo relaciones sexuales con mi novio y me encanta tenerlas. Si algún día mis padres se dieran cuenta no me podrían decir nada, porque soy una mujer adulta. He quedado embarazada. La noticia la he tomado con alegría. Me gusta la idea de ser mamá. Yo sigo viviendo con mis papás

2 Referencia :

• Tomado de: INAMU. 2004. Ella se sentía desesperada, con un nudo en la garganta, no podía decir lo que sentía: historias colectivas de vida de mujeres adolescentes, San José, Costa Rica.

y mi novio. Lo único que me preocupa es el trabajo, porque ahora no se consigue como antes. A pesar de todo soy feliz. Pronto nacerá mi primer hijo del hombre que amo, además mis papás me quieren y me brindan su apoyo. Los hombres son sinceros. Una de mis metas es sacar adelante a mi hijo. Las jóvenes tenemos que seguir adelante, trabajar y estudiar.

Pamela, San Pedro, San José

Pamela tiene 17 años, vive en San Pedro, en la Calle de la Amargura, con la mamá y con dos hermanos, uno es “marihuano” y la otra “putilla”. Ahorita tiene 3 meses de embarazo. Cuando se enteró del embarazo, se sintió bien porque creía que él la quería. Su mamá dijo: “esta hijueputa que metió las patas” y los hermanos ni la sumaron, ni la restaron. Ahorita sólo trabaja limpiando casas. Quedó embarazada de Jonnathan un hombre casado. Ella no sabía que él era casado, pero un día lo vio con su esposa. Pero tampoco todo esto es como las novelas. Ella no cree en el amor, dice que mejor hacerse lesbiana. El amor es muy triste. Se siente decepcionada. Piensa que todos los hombres son unos playos y perros porque la engañaron. No es feliz, aunque trata de que las cosas mejoren por su bebé. No tienen que comer y tienen muchos problemas. Para Pamela su hijo es lo más importante, porque la hizo reflexionar sobre la vida y la cambió como persona. A otras jóvenes les diría que se cuiden, que no confíen en los hombres y sepan elegirlos. No sabe que es la juventud, piensa que ya la perdió. ¿Cómo se va a divertir con los problemas que tiene con los hermanos? Tal vez lo mejor que le podría pasar es casarse con un gringo con las tres C: casa, carro y cáncer. Ahora tiene que trabajar duro para el bebé.

Karen, Heredia

Puede llamarse Karen, Jimena, Tamara o Cristal. Puede tener 12, 15, 16 ó 17 años. Vive en una casa con puertas y ventanas. Ahí va... pasándola. Tranquila. Está embarazada. Se siente terrible, loca, feliz, arrepentida, angustiada, sola, “zorra”. Cuando la familia se dio cuenta del embarazo la querían matar, la echaron, no la apoyaron. Pero cuando vio el bebé todo cambio. Su pareja se asustó mucho. Le dijo: “no es mío”, “¿por qué no se cuidó?”, “no es culpa mía”, “vea a ver que hace con ese niño”, “es del vecino”, “lo mejor es que aborte” y “no se lo voy a mantener”. Piensa que enamorarse es un error, desea no volver a caer en lo mismo. Tal vez encuentre a la persona adecuada, pero eso no existe. Para ella los hombres son unos desgraciados, machistas, perros, mentirosos, dicen falsas promesas, son celosos y no valen nada. Todos la ilusionaban y la dejaban. Ella sólo trabaja en la casa. Estudia por correspondencia y de noche. Está sacando el séptimo de colegio. Dice que ser mamá es una gran responsabilidad, quiere darle a su hijo lo que no le dieron a ella. El ser mamá puede significar cansancio, dificultades, estrés, aprender cosas bonitas. El embarazo puede significar un reto, tristeza, dolor, derrota, vergüenza, inseguridad, soledad, miedo. Ella se sentía desesperada, con un nudo en la garganta, no podía decir lo que sentía. Su vida cambio, tuvo un giro de trescientos sesenta grados. Ahora tiene una obligación, no puede salir. Todo el dinero es para sus hijos. Piensa que las mujeres jóvenes se pueden divertir y son dichosas las que no tienen hijos. No tiene que comer. La casa se está cayendo. Pide ayuda al IMAS y al PANI, pone órdenes de captura. ¿Qué hace con sus hijos?, ¿o los da en adopción o los vende?. No tiene apoyo familiar. No es feliz. Lo único importante son sus hijos. A otras adolescentes les aconseja que se cuiden, que no se embaracen, que usen condón, que se inyecten, que se pongan la “T”, que estudien y sigan adelante, que no crean en un idiota. Todos son iguales, hay que buscar a la persona indicada, conocer sus intenciones y no irse con el primero que aparezca.

Marta, Heredia

Marta es una joven que vive con su esposo y la familia de su esposo. Si quedara embarazada, se sentiría feliz y también las personas con quien vive, más que todo por el nieto. Marta y su esposo tienen buena comunicación. Ella se siente enamorada y feliz de estar junto a la persona que quiere. Cree que los hombres pueden ser aburridos, algunos tiernos, mentirosos, con cara de inocentes cuando les conviene, llorones, machistas, jugados. Todos menos su esposo. Marta estudia, trabaja y es ama de casa. Pero no estudia de noche, pues podría darle vuelta a su esposo, aunque es muy centrada. Para Marta ser mamá implica una tarea, una responsabilidad y mantener una buena comunicación con su hijo, cuando sea más grande. Una vez que tenga su hijo, piensa que no va a poder seguir estudiando. Aunque puede dejar de trabajar y dedicarse a estudiar de noche, o también dejar de trabajar y de estudiar. Para ella ser una mujer joven es un privilegio. Se divierte con su esposo, con las amigas, saliendo a bailar, sale a correr, ve televisión, sale de compras. Un problema para Marta es estar casada, pues tiene que rendirle cuentas a su esposo, convivir con sus suegros y no tiene espacio para ella y su esposo. Cuenta con el apoyo de su familia y podría solucionar su problema viviendo aparte ella y su esposo. Marta

es feliz porque tiene un esposo y una familia, aunque podría ser más feliz teniendo un hijo. Una de sus metas es seguir estudiando, graduarse y ser doctora. El consejo que le da a otra joven es que nunca se case, que nunca abandone el estudio, que cumpla sus sueños. H I

Panchita, Guanacaste

Panchita es una joven de 17 años, vecina del Barrio La Gloria de Las Juntas de Abangares. Vive con su familia y es la menor de seis hermanos. Sus padres Antonio y Tomasa la querían mucho y se llevaba muy bien con ellos. Con sus hermanos Ramón y Juan no tenía buenas relaciones, porque siempre se metían en sus cosas personales y en su relación de pareja, pues no les gustaba su novio. Ella tenía un novio llamado Bartolo de 35 años, alias Corneta. Él era un hombre que a consideración de los demás era vago, no estudiaba y no tenía un trabajo estable. Pero ella lo amaba ciegamente. Piensa que enamorarse es lo mejor que le puede pasar a alguien y es volverse ciega. Con su novio se lleva bien y cree que Bartolo no es como los otros hombres. Piensa de los hombres lo “peor”, pero siente que su novio es honesto y diferente a los demás. Por ahora no trabaja. Durante el día se mantiene en la casa y estudia en la noche. Cursa el octavo año en el Colegio Nocturno de Cañas. Su rendimiento académico no es muy bueno, apenas va pasando las materias. Siente temor de un embarazo, aunque si algún día quedara embarazada de Bartolo se sentiría feliz porque lo ama, con cierta tristeza por lo vago que es y lo difícil que sería la vida, pero prefiere no pensar mucho en eso. Ser mamá la atrasaría mucho. Panchita creía que ser joven era muy lindo, y más en su caso, pues era una bella mujer o como decían en su pueblo “un tronco de mujer”. Pensaba que las mujeres jóvenes tenían que cuidarse y arreglarse en su apariencia física: hacerse manicure, peinarse y otras cosas. Se divertía con sus amigos y con Bartolo. Con los amigos paseaba y bailaba. Con su novio, se divertía cuando estaban solos en la casa. En uno de los encuentros que tuvo a solas con Bartolo “cayó”, es decir tuvo relaciones sexuales con él. Actualmente producto de ese encuentro tiene sospechas de embarazo.

Ahora Panchita tiene muchos problemas, como son sus pésimas relaciones con algunos de sus hermanos y hasta con sus papás, ya que no les gusta su relación con Bartolo. Además, sus calificaciones han bajado bastante. Para solucionar sus problemas ha pensado irse de la casa con Bartolo, pero piensa en que pasaría ya que él es un vago. Con sus sospechas de embarazo, si son comprobadas, cree que debería de abortar, aunque piensa, en algunos momentos, que es mejor trabajar y hacerle frente a la situación. Su mamá y tres de sus hermanos la apoyan para que tenga su bebé. Su estado de ánimo está decaído, se encuentra triste por los problemas en el hogar y por lo vago que es Bartolo. Cree que sería feliz si su novio cambiara y si su papá la apoyara. Para Panchita el estudio es lo más importante, porque le permitirá mantener a su hijo. Quiere llegar a ser psicóloga o doctora, pero para lograrlo debe de estudiar mucho, contar con el apoyo de la familia y trabajar. Panchita aconseja a otras muchachas de su edad que estudien mucho y se cuiden para que no tengan hijos.

Anastasia, Cabagra

Anastasia tiene 18 años. Tiene seis hijos, cuatro de su esposo y dos de otro hombre. Ahora está embarazada, se siente mal porque dos hijos no son de su marido Melesio. Ella está cansada y flaca. Ella hace oficios de la casa, cuida a los hijos y a Melesio. Piensa no tener más hijos y se va a operar, pero nadie la apoya. Vive en Brujo con su marido Melesio, que es un “pata de perro”, no le ayuda. Vive para atender a sus hijos y a su pareja. Cree que los hombres son malos porque no le ayudan. Es feliz por los hijos, podría ser más feliz cuando crezcan y la ayuden trabajando. Cuando quedó embarazada se sintió mal porque son muy pobres, ella quiere casarse y llevar una vida mejor. Ser mamá es una felicidad, ahora no puede pasear ni divertirse, tiene que dedicarse a los hijos. Ella aconsejaría a otras muchachas que no tengan hijos, que no se casen, que estudien y se valoren. El problema que tiene es que es muy joven y se enreda con los niños y su pareja no ayuda. Anastasia pone música, baila y hace oficio. Para ella es importante que los hijos estudien y tengan buena salud. Sus metas son tener una buena casa, cosas bonitas y trabajo. Puede lograrlas trabajando con esfuerzo.

Dayana, Golfito

Dayana tiene 16 años, vive sola en un cuarto de alquiler y está embarazada. Durante el día trabaja en una casa y en la noche se prostituye. Ella tiene un “cabro” con el que mantiene relaciones sexuales, pero no es el padre de su hijo. Sus padres la echaron de la casa por haberlos decepcionado. El amor es una payasada, eso no existe. Ella es feliz cuando sale con su “cabro” o va a la disco. Ella considera que un error lo tiene cualquiera, hasta su propia madre pudo vivirlo. La maternidad implica problemas, responsabilidad, un giro de trescientos sesenta grados. Las muchachas deben seguir estudiando, que se cuiden cuando tengan relaciones sexuales con cualquier hombre, que se quieran ellas mismas, que dejen

de ser orgullosas con sus padres. Deberían tratar de seguir estudiando, para ofrecerle lo mejor a su hijo y volver a la casa de sus padres, cuando las perdonen.

Susana, Tirrasés

Susana tiene 13 años y vive en Tirrasés con su familia, su mamá, papá y un hermano de 5 años. Está en la escuela diurna sacando el sexto grado. Tiene un novio con el que se lleva muy bien, se dan besos, se dicen cosas lindas y a veces van a comer. Pelea mucho con sus papás porque no aceptan a su novio Luis Diego. Dicen que él es muy “pinta”, no estudia, no trabaja, es muy “perro”. Su novio tiene 16 años. Sus papás le dicen que es muy joven para que tenga novio. Sueña con tener una familia con Luis Diego, pero todavía no, hasta que tenga 20 años. Jamás le perdonaría una infidelidad. Ella cree que en el fondo los hombres sólo quieren a la mujer para utilizarla y son unos “perros”, aunque tengan esposa.

Es muy feliz porque esta muy enamorada y su novio la quiere mucho. Le gusta bailar, ir a las piscinas, hacer deporte y escuchar música de todo tipo. Quiere tener un bebé a los 20 años, antes de que se haga muy vieja, aunque le aconseja a otras que estudien mucho y que no tengan bebés todavía. Ser joven no es fácil, por ser joven sus papás no la dejan tener novio. Quiere estudiar medicina en la Universidad de Costa Rica.

Clarita, Santa Clara, San Carlos

Clarita es una adolescente de 18 años, oriunda de la Florencia de Ciudad Quesada. Vive con su mamá y hermanos, ellos se llaman Carlos, Juan y Pablo. Se lleva bien con Pablo y Juan, pero mal con Carlos porque es el menor y el consentido de la casa. Ella está embarazada y tiene cinco meses. Se enamoró ciegamente de Vinicio Pérez, a quien conoció repentinamente en un baile. Vinicio le decía que era muy hermosa, que bailaba muy bien y que era la mujer de su vida. Un día le pidió su número de teléfono y después la invitó a salir. Ese día le llevo flores, chocolates y una tarjeta. La llevó a bailar a la disco “La Iguana”, luego la invitó a tomar unas copas de vino a su apartamento y vieron una película. Después él la empezó a acariciar, a besar y a halagar. Clarita se dejó llevar por sus palabras, tuvieron relaciones sexuales sin protección y es aquí donde ella queda embarazada. Poco tiempo después, él empezó a cambiar de actitud y se volvió más frío y la buscaba sólo cuando quería hacerla suya. Cuando se dio cuenta que Clarita estaba embarazada le propuso que abortara, ella se sintió muy mal y lloró mucho y le reclamó por qué él hacía esas cosas con ella. Ahora piensa que ningún hombre se va a volver a enamorar de ella y que los hombres son unos mentirosos, engañadores, traicioneros y mujeriegos. Ella trabaja medio tiempo en un supermercado y estudia por la noche, cursa el cuarto año de colegio. Vinicio es profesor del colegio técnico profesional de la Fortuna. Clarita ya no puede hacer las cosas que hacía antes, como bailar y salir con las amigas. Piensa que las otras jóvenes deben de cuidarse. Pasó el tiempo y ya tuvo su bebé, ahora su diversión es cambiar mantillas, lavar ropa y cuidar el niño. Los problemas que enfrenta son ser madre soltera, no tiene apoyo conyugal y tiene dificultades con su hermano menor por el bebé. En cierta forma es feliz porque tiene su bebé y es madre, además tiene el apoyo de su mamá. Sus metas son terminar sus estudios, conseguir un buen trabajo y luchar por su bebé. Piensa ponerle esfuerzo a su vida y la pensión a Vinicio, seguir trabajando y estudiando.

LECTURA GRUPAL PARA REFLEXIÓN

Michelle es una adolescente de 16 años de edad; con sueños, aspiraciones y ganas de divertirse. Como la mayoría de los jóvenes hoy en día a esta edad, tiene una particularidad que la hace diferenciarse de sus amigas, que es adolescente madre. Tiene una niña de la cual habla con mucha emoción, nos describe cómo fue su proceso de parto, el cual nos dice que fue con mucho dolor, comparte su experiencia y resalta con risas que sus padres al principio estaban muy molestos, pero luego comenzó a contar con su apoyo condicional. Los antojos, constantes ganas de vomitar y los dolores durante y después del parto, afirma que fue lo más difícil del embarazo. A pesar de todo esto ella quiere ver a su hija crecer y vivir en un lugar mejor. Lamenta haber perdido las oportunidades de estudio por el momento, el salir a fiestas como anteriormente lo podía hacer, pero también afirma gana una gran alegría con el ángel que hace seis meses comenzó a criar. La falta de un condón y no haber tomado la pastilla correspondiente define como uno de los tantos motivos para haberse convertido en adolescente madre. Corrió el riesgo de perder a su ángel debido a que nació con solo 8 meses de gestación, con una deficiencia respiratoria motivo por el cual durante 16 días adopto como hogar el Hospital, experiencia que en Michelle causo infinidad de preocupaciones y lágrimas, aconseja a la adolescencia en general a protegerse durante una relación sexual, informarse y no apresurarse ya que como ella dice “Cada cosa en la vida, tiene su momento”.

Módulo C

Sesión 2

- **TEMA:** Reconociendo nuestra sexualidad
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres identifican tres aspectos positivos sobre su sexualidad como algo natural y propio del ser humano.
- **DURACIÓN:** 80 minutos. (1 hora 20 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida.	La persona facilitadora solicitará a las participantes que digan su nombre y expresen su opinión sobre qué es ser "Madre", en un papelógrafo se resumirán las opiniones y luego se pegará en la pared. Se solicitará que comenten qué les gustó de la sesión anterior.	Lista de participantes.	Papelógrafo, rotuladores, cinta adhesiva.	Todas las adolescentes madres expresan su opinión.	Facilitador o facilitadora y participantes. 15 minutos.
Definición y aspectos que se relacionan con la sexualidad.	Lluvia de ideas. Se indagará con las participantes ¿Qué es para ellas sexualidad? ¿Cómo viven la sexualidad las adolescentes madres? Se construirá a partir de las ideas de las participantes y con el material de apoyo, una definición de la sexualidad y del sexo. Esto se anotará en el papelógrafo.	Documento de apoyo: sexualidad.	Fotocopias del documento de apoyo sobre sexualidad, papelógrafo, rotuladores y cinta adhesiva.	Al menos 3 adolescentes madres expresan en voz alta y comentan lo expuesto por el facilitador (a).	Participantes. 20 minutos.
Vivencia de la sexualidad.	Se organizarán tres grupos y a cada cual se le entregará la Guía de trabajo en grupo de Marco y Teresa. Se solicitará que la contesten. En plenaria cada grupo expondrá las respuestas a la guía. Se hará un breve resumen del trabajo de los grupos y se reforzará la importancia de vivir la sexualidad como algo natural y propio del ser humano.	Guía trabajo en grupo: Marco y Teresa.	Fotocopias y papel para escribir las respuestas, lápices y cinta adhesiva.	Todas las adolescentes madres participan en el trabajo en grupo y en la plenaria.	Participantes. 40 minutos.
Cierre y despedida.	Se aclararán preguntas, dudas, entre otros. Se recordará el día y la hora de la próxima reunión. Finalmente, se agradecerá la asistencia y se hará la despedida.	Cronograma de reuniones con el grupo de adolescentes madres		Cada adolescente se lleva consigo el material de trabajo del día.	5 minutos.

► Documento de apoyo

SEXUALIDAD³

La sexualidad es la capacidad de expresarse de manera integral, a través de la expresión del amor, afecto, contacto corporal y comunicación. Incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Se manifiesta de forma diferente en cada persona, dependiendo de su contexto social y cultural. Está presente en todas las etapas de la vida, desde que se nace hasta que se muere.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: *Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se viven o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.*

CONCEPTO DE SEXUALIDAD

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante en el desarrollo. Se producen cambios físicos, psicológicos y sociales. Se requiere de una orientación oportuna y adecuada para el grupo de adolescentes, para canalizar los temores, fantasías, morbos, tabús, entre otros.

La Declaración de los Derechos Humanos promulgados en Ginebra en 1948 nos habla de que todo ser humano (sin importar edad, raza, religión, condición socioeconómica y otras características) tiene derecho a su integridad física, psicológica y social, o sea a la salud y que la comunidad social tiene obligación a proveerle de todos los elementos básicos que coadyuven a ello. Sin embargo, para poder ejercer este derecho, el ser humano debe contar con la información necesaria que le permitirá conservar su salud y su sexualidad, pues solo el conocimiento veraz y oportuno le brindará la libertad de poder decidir entre las diversas opciones que se le vayan presentando en su vida.

SEXUALIDAD

Tradicionalmente la sexualidad se ha reducido a lo genital, “integra aspectos tales como sentimientos, emociones, relaciones que se establecen con las personas...” (INAMU, 2008). Son características biológicas, psicológicas y socio-culturales que nos permiten comprender al mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres o mujeres. Es una parte de nuestra personalidad e identidad y una de las necesidades humanas que se expresa a través del cuerpo, es el elemento básico de la femineidad o masculinidad, de la autoimagen, autoconciencia, del desarrollo personal. Es parte del deseo para la satisfacción personal. Estimula las necesidades de establecer relaciones interpersonales con otros (as).

En la sexualidad humana pueden distinguirse aspectos relacionados con la salud, el placer, legales, religiosos, entre otros. El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad.

3 Referencias :

- Monroy, de Velasco, A., 1985, *Salud, Sexualidad y Adolescencia*. Editorial Pax, México.
- Pick de Weiss, S., et al, 1988, *Planeando Tu Vida*, Editorial Pax, México.
- INAMU, 2008, *Mujeres Adolescentes y mujeres jóvenes educando para la igualdad y equidad de género*, San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud. 2011. *Análisis de situación: propósito, enfoques, asuntos críticos y áreas de intervención de la política de sexualidad*. Editorial Costa Rica.
- Ministerio de Salud. 2011. *Marco conceptual y normativo de la política de sexualidad*. Editorial Costa Rica.

Aspectos biológicos en la sexualidad

Son las características innatas, anatómicas y fisiológicas que determinan el sexo de las personas y que posibilitan la reproducción de la especie (las mujeres pueden concebir hijos y los hombres pueden fecundar, las mujeres menstrúan, los hombres eyaculan, anatomía del aparato reproductor, cerebro, entre otros).

Todos sabemos que el varón y la mujer son diferentes, pero... ¿Hasta qué punto?, ¿En qué medida?, ¿Qué importancia tiene? Por ello, es importante hacer la distinción entre dos conceptos: sexo y género.

- El término sexo se utiliza para describir características biológicas del macho y la hembra de la especie humana.
- El género se refiere al aspecto psicológico y cultural que toda sociedad atribuye a cada uno (a), es decir, que considera masculino o femenino. De esta manera podemos decir que las características de género son construcciones socio-culturales que varían a través de la historia.

ASPECTOS SOCIALES

La sexualidad de una persona también incluye lo referente al deseo sexual, la posibilidad de gozar y de procrear, siendo hombre o mujer. Cuando una persona empieza a crecer en una sociedad, el o ella empiezan a comportarse de ciertas formas que la cultura determina como apropiada para la identidad masculina y femenina y los papeles sociales de cada sexo.

Todas las sociedades elaboran y transmiten expectativas, mandatos, valores y sanciones acerca del “ser” y el “hacer” de hombres y mujeres. Varía según el momento histórico y algunos aspectos diferenciales por clase social o grupo étnico.

Consciente o inconscientemente cada persona internaliza formas específicas de pensar, sentir y actuar que definen los roles que desempeñarán a lo largo de su vida. Proceso que se estima natural y espontáneo, pero muchas veces se da de manera violenta. Cada persona tiene la “libertad” de realizar elecciones personales, pero siempre dentro de los valores y roles aceptados en el ámbito social donde se desarrolle.

Los estereotipos de género están tan profundamente arraigados que cuesta demasiado enfrentarlos, visualizarlos y cuestionarlos. Se perciben fuertes resistencias frente a esto, ya que la mayoría de las concepciones vigentes (tanto ideológicas, como científicas) sirven para justificar o legitimar derechos, responsabilidades y recompensas desiguales para mujeres y hombres explicando cómo y por qué son diferentes.

La familia, la escuela, los medios de comunicación, entre otros son fundamentales para desarrollar procesos de socialización. Por ello, las instituciones juegan un papel fundamental para promover y acompañar el desarrollo de cambios culturales que aporten a la eliminación de privilegios injustificados.

A lo largo de la vida se recibe una serie de mensajes de la familia, la escuela y los medios de comunicación con relación a la forma con que la mujeres pueden y deben relacionarse con sus cuerpos, la presencia de un conjunto de restricciones con respecto a los genitales, desde los nombres que se les dan, hasta las censuras establecidas con respecto a verlos, tocarlos, sentirlos y expresarlos. Creando desconocimiento y prejuicios sociales que son perjudiciales para el desarrollo integral de la sexualidad. Existen una serie de ideas preestablecidas y temores que han impedido condiciones idóneas para que las adolescentes cuenten con espacio para aprender sobre su propia sexualidad sin que medien juzgamientos, mitos o estereotipos que conllevan al incumplimiento e irrespeto de sus derechos y desinformación.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

La sexualidad es frecuentemente reducida al mínimo, algunos suponen que la sexualidad se refiere únicamente a una cosa “el acto sexual”, ciertamente el acto sexual es una forma en que la gente expresa sus sentimientos sexuales. Sin embargo, la sexualidad es un proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, e involucra: sentimientos, emo-

ciones, actitudes, pensamientos y comportamientos.

Los aspectos psicológicos y emocionales, son las características individuales de las personas, es decir la forma en que sienten, piensan y actúan con relación a su identificación como hombres o mujeres y su desenvolvimiento como tales en la sociedad. La mente humana juega un papel fundamental en nuestro modo de vivir y sentir nuestra sexualidad. Nuestra forma de percibir la belleza, nuestras ideas sobre lo que está bien o mal en cuanto al sexo, nuestra personalidad, nuestras convicciones, el temperamento de cada persona, son factores decisivos en nuestras relaciones sexuales. Nuestra propia identidad sexual, nuestra orientación sexual, depende en gran manera de nuestro modo de vernos y entendernos psicológicamente en relación a lo sexual.

La identidad sexual es el aspecto psicológico de la sexualidad y comprende tres elementos indivisibles (identidad del género, el rol de género y la orientación sexual). Así, la identidad del género es sentirse hombre o mujer y manifestarlo exteriormente a través del rol de género, que es todo lo que una persona hace o dice para indicar a los otros y / o a sí mismo, el grado en el que se es hombre o mujer (o inclusive ambivalente). La orientación sexual se refiere a la atracción, gusto o preferencia de la persona para elegir compañero.

De acuerdo a Política Nacional en Sexualidad (Ministerio de Salud, 2011), el concepto de orientación sexual, se refiere a la atracción erótico-afectiva de una persona hacia otra persona. La atracción sexual puede ser hacia personas del otro sexo (heterosexualidad), del mismo sexo (homosexualidad y lesbianismo, ya sean hombres o mujeres respectivamente), o hacia ambos sexos (bisexualidad).

ASPECTOS CULTURALES

La cultura (valores, normas, creencias, entre otros) moldea la sexualidad de las personas con el fin de lograr la convivencia social. Este moldeamiento incluye los patrones de la conducta sexual, pues son necesarios para la interacción social.

En cada persona, dependiendo de su historia psicológica, el contexto tiene diferentes efectos y esta a su vez, se ha formado internamente con el exterior.

Un estudio comparativo de culturas revela que la conducta sexual varía en mayor o menor grado de una a otra y que los roles sexuales están condicionados a la concepción particular que cada sociedad tenga de ellos.

La sexualidad es evolutiva pues desde el nacimiento va moldeando al sujeto a partir de sus transformaciones, trasciende al centro de la persona, se difunde y proyecta hacia todas las zonas de la existencia humana e interviene poderosamente en el desarrollo del individuo.

IDENTIDAD DE GÉNERO Y SEXUALIDAD

- En cada sociedad, existe una serie de patrones culturales y creencias sobre cómo las personas deben vivir su sexualidad; exigen un comportamiento diferente para ambos géneros. Cada individuo aprende estas normas y creencias, asumiendo muchas de ellas, como parte de su identidad de género.
- Algunas personas creen que las diferencias en la manera cómo los hombres y las mujeres expresan su sexualidad son originadas por factores biológicos. Por ejemplo, consideran que los hombres no deben expresar sus sentimientos de tristeza a través del llanto, mientras que las mujeres sí pueden llorar en público. Lo cierto es que estas diferencias responden a factores culturales, aprendidos desde la niñez, y, por ende, pueden cambiar a través del tiempo y variar de una cultura a otra.

▶ **Guía trabajo en grupo**

Historia de Marco y Teresa y Nuestra sexualidad

Instrucciones:

- Nombren una persona coordinadora y relatora.
- Lean cuidadosamente el material que se les entrega.
- Desarrollen las preguntas y anoten sus respuesta en las hojas que se le entregaron.
- Cuentan con 30 minutos para realizar la guía.

Desarrollo:

Marco y Teresa

“Marco y Teresa tienen 14 años de edad y son amigos y vecinos desde que eran pequeños. Marco le cuenta todo a Teresa durante los recreos, y ella se pregunta por qué Marco puede salir a la calle con sus amigos y amigas, tiene permiso para ir a fiestas y quedarse hasta que estas terminen y está tan enamorado; mientras que ella tiene que ir con su hermano mayor a las fiestas, debe llegar temprano y como si eso fuera poco no la dejan tener novio. Teresa siente que todo esto es injusto, que ella tiene los mismos derechos de Marco”

Preguntas Reflexivas:

1. ¿Qué piensas de la historia?
2. ¿Encuentras diferencias en las actividades que realizan Teresa y Marco?
3. ¿A qué crees que se deba?
4. ¿Por qué crees que el padre y la madre de Teresa limitan sus permisos?
5. ¿Por qué crees que el padre y la madre de Marco le dan permiso?
6. ¿Crees que Teresa y Marco tienen los mismos derechos? ¿Por qué?
7. ¿Si fueras el padre o madre de Teresa qué harías para que ella se desarrolle de manera saludable, segura y feliz?

Módulo C

Sesión 3

- **TEMA:** Conozco mi cuerpo y su importancia en la reproducción humana.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres distinguen las diferencias del cuerpo humano femenino y masculino y la función en el proceso de reproducción humana.
- **DURACIÓN:** 70 minutos. (1 hora 10 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio: Saludo de bienvenida.	Se dará el saludo de bienvenida y la lectura de una reflexión. En caso de participantes nuevas, se solicitará que se presenten. Las participantes deberán expresar lo que más les gustó de la sesión anterior.	Documento de lectura la reflexión "El nombre del Ángel"	Fotocopias de reflexión.	La facilitadora lee en voz alta la reflexión.	Facilitador o facilitadora. 10 minutos.
Importancia de los Caracteres sexuales secundarios, el cuerpo humano.	Actividad: "Encuentra las diferencias...a primera vista" (Las participantes observan los dibujos e indican las diferencias entre el cuerpo femenino y el masculino).	Guía de trabajo encuentra las diferencias y dibujos en papelógrafo grandes con la imagen de un hombre y una mujer desnudos.	Marcadores y fotocopias de dibujos.	Las adolescentes madres ubican correctamente las partes de los aparatos reproductivos por sexo.	Participantes. 20 minutos.
Importancia. - Aparato reproductor femenino (órganos sexuales externos e internos). - Aparato reproductor masculino. - Reproducción humana.	Se hará una explicación teórica y visual de los aparatos reproductivos: partes, funciones y su papel en la reproducción humana.	Documento de apoyo Sistema reproducción humana.	Laminario: Imagen ampliada de los aparatos reproductores y/o modelos de los órganos sexuales: pene y vagina Fotocopia de los aparatos reproductivos para cada participante.	Las adolescentes madres ubican correctamente las partes y mencionan funciones de los aparatos reproductivos.	Participantes. 30 minutos.
Técnica de cierre.	Se entregará una tarea personal y se motivará a realizarla en casa "Mi figura corporal" Se recordará día y hora de la próxima sesión. Se despedirá.	Documento: mi figura corporal.	Fotocopias.		10 minutos.

► Reflexión

El nombre del ángel

Cuenta la leyenda que un angelito estaba en el cielo, cuando Dios, lo llamó y le encomendó una misión, con dulce voz le dijo, tendrás que ir a la tierra y nacer como los humanos, serás un pequeño niño y crecerás hasta llegar a ser un hombre.

Espantado el angelito, preguntó, pero Señor, ¿cómo haré para vivir tan pequeño e indefenso, quién me cuidará?

- Entre muchos ángeles escogí uno para ti que te está esperando y te cuidará.
- Pero dime, aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír, eso me basta para ser feliz...
- No te preocupes, tu ángel te cantará, te sonreirá todos los días y tú sentirás su amor y serás feliz.
- ¿Cómo entenderé lo que la gente habla si no conozco el idioma de los hombres?
- Tu ángel te dirá las palabras más dulces y más tiernas que puedas escuchar y con mucha paciencia y con cariño te enseñará a hablar.
- ¿Y qué haré cuando quiera hablar contigo?
- Tu ángel juntará tus manitas y te enseñará a orar y podrás hablarme...
- He oído que en la tierra hay hombres malos, ¿quién me defenderá?
- Tu ángel te defenderá a costa de su propia vida.
- Pero estaré triste ya que no te veré más.
- Tu ángel te hablará siempre de mí y te enseñará el camino para que regreses a mi presencia, aunque yo siempre estaré a tu lado durante todo el tiempo que estés entre los hombres.

El angelito ya empieza a escuchar las voces que venían de la Tierra y atemorizado y con lágrimas en los ojos, dijo...

Dios mío, dime por lo menos el nombre de ese ángel que me cuidará...

“Su nombre no importa, le llamarás MAMÁ”

Amor - José Luis Prieto

► Guía de Trabajo

“Encuentra las diferencias... a primera vista”

GUIA: “Encuentra las diferencias... a primera vista” (Identificación de los caracteres sexuales secundarios).

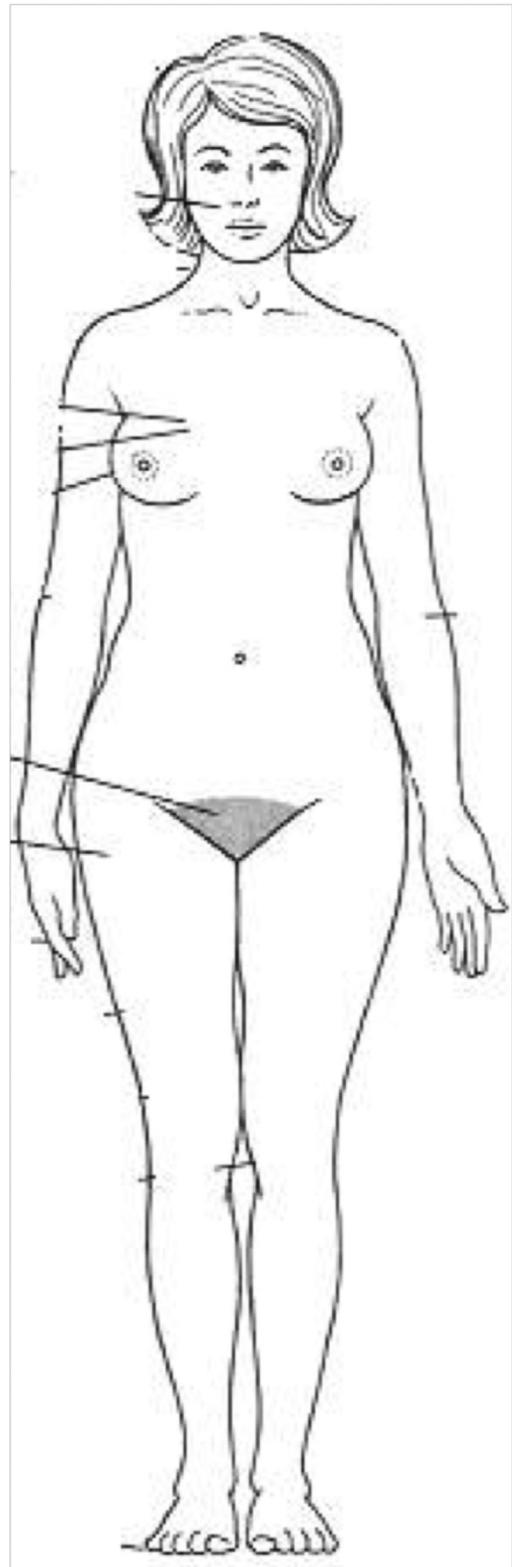
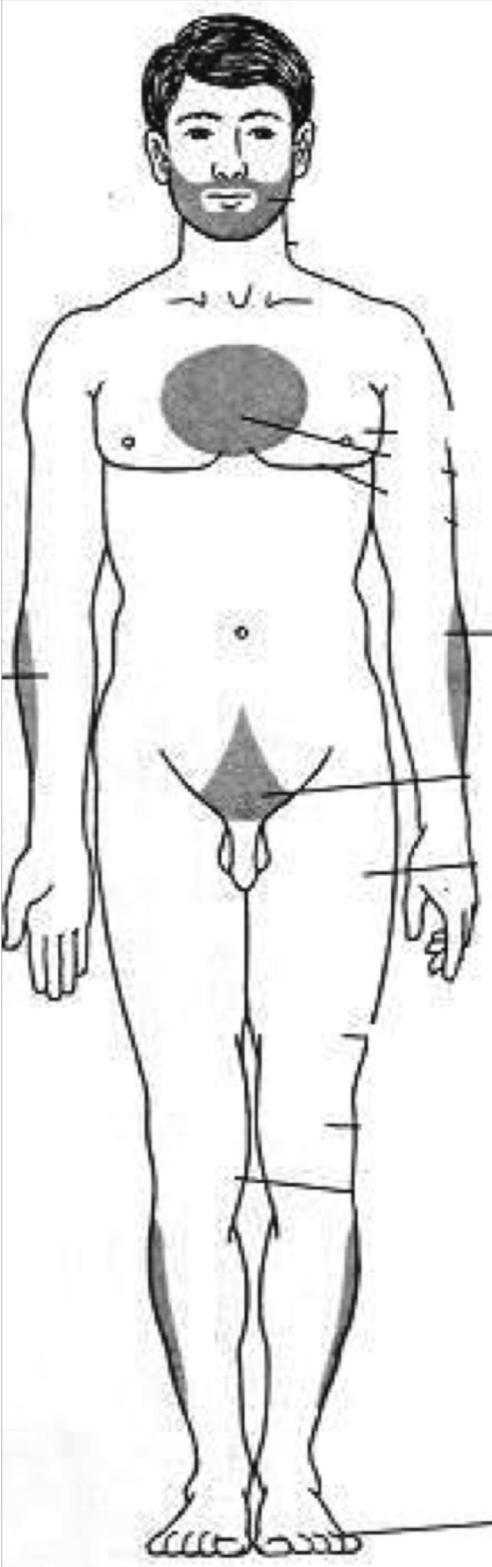
Tiempo	10 minutos.
Disposición del grupo	Plenaria, Las participantes se ubican sentadas en semicírculo.
Material necesario	Papelógrafo grande con la imagen de un hombre y una mujer desnudos. Material apoyo: Dibujos del cuerpo humano.

Desarrollo de la actividad

- Se colocan en la pared dos imágenes ampliadas del cuerpo desnudo de la mujer y el hombre (dibujadas en papelógrafo o similar).
- La persona facilitadora presenta la actividad incidiendo en la importancia de conocer y apreciar nuestros cuerpos. Como se observa existen diferencias a primera vista entre hombres y mujeres y cambios que suelen aparecer desde la pubertad ¿Cuáles son esas diferencias?
- Las participantes (una a una) dirán qué diferencias/ cambios observan, se levantarán y la señalarán los mismos con un rotulador sobre la imagen.
- La educadora, si es necesario, completará las diferencias y cerrará la actividad diciendo que éstas se denominan caracteres sexuales secundarios y que son fácilmente identificables pero que el objetivo de esta sesión es conocer los aparatos reproductores y sus funciones en el proceso de reproducción humana; dando paso así al desarrollo de la sesión.



► Dibujos del cuerpo humano



► Documento de apoyo

SISTEMA REPRODUCCIÓN HUMANA

Los aparatos reproductores masculino y femenino son los encargados de garantizar la reproducción humana. Ambos se componen de las gónadas (órganos sexuales donde se forman los gametos -espermatozoides y óvulos- y se producen las hormonas sexuales), las vías genitales y los genitales externos. La reproducción humana, a nivel biológico, se basa en la unión de las células o gameto masculino con una femenina.

Sistema reproductor FEMENINO

Partes del aparato reproductor femenino. El sistema reproductor femenino está compuesto por: órganos internos principales y órganos externos, seguido un resumen de sus funciones.

Resumen de sus funciones y definición de sus partes:

Órganos internos	
PARTE	FUNCIÓN
OVARIOS	Órganos productores de óvulos y hormonas sexuales femeninas (estrógeno y la progesterona).
UTERO	Órgano hueco y musculoso en el que se desarrollará el feto.
CUELLO UTERINO O CÉRVIX	Situado en la parte inferior del útero. El endocérvix superior se conecta al útero y la región ectocervical inferior se abre a la vagina. Esta conexión permite el paso del feto durante el parto.
ENDOMETRIO	Pared interior del útero que en ausencia de embarazo se desprende originando la menstruación.
VAGINA	Canal que comunica el útero con el exterior; está formada por tejido muscular liso, cubierto de una membrana mucosa, dispuesta en repliegues que dan a este órgano una gran elasticidad. Es rica en secreciones lubricantes para facilitar la penetración del pene durante la unión sexual. Por este conducto entrarán los espermatozoides, pasa el flujo menstrual y se da salida al bebé durante el parto.
Órganos externos	
VULVA	Nombre genérico que reciben los genitales externos de la mujer
CLÍTORIS	Órgano eréctil y erógeno de la mujer que se considera homólogo al pene, concretamente al glande.
LABIOS	Son unos pliegues de piel salientes y tamaño variable que protegen la entrada de la vagina. Están los labios mayores y los labios menores, constituidos por glándulas sebáceas y sudoríparas. Los menores tienen más terminales nerviosas que los mayores y no presentan vello.
MONTE DE VENUS	Una almohadilla adiposa que cubre la sínfisis púbica, (unión de los huesos púbicos). Está cubierto de vello y actúa como amortiguador durante la relación sexual.
HIMEN	Tabique incompleto en la entrada de la vagina.
MEATO URINARIO	Lugar donde desemboca la uretra. Se encuentra entre el clítoris y la vagina y es independiente de estos. Pertenece al aparato urinario.

Sistema reproductor MASCULINO

Los principales órganos que forman el aparato reproductor masculino son el pene y los testículos. Ambos son órganos externos que se encuentran fuera de la cavidad abdominal.

Los testículos producen espermatozoides y liberan a la sangre hormonas sexuales masculinas (testosterona). Un sistema de conductos que incluyen el epidídimo y los conductos deferentes almacenan los espermatozoides y los conducen al exterior a través del pene. En el transcurso de las relaciones sexuales se produce la eyaculación que consiste en la liberación en la vagina de la mujer del líquido seminal o semen, compuesto por los espermatozoides.

Resumen de sus funciones y definición de sus partes:

PARTE	FUNCIÓN
TESTÍCULOS	Produce las células sexuales masculinas: espermatozoides y la hormona sexual masculina: testosterona.
ESCROTO	Conjunto de envolturas que cubre y aloja a los testículos con la función de protegerlos y regular la temperatura.
PENE	Es el órgano sexual masculino que al mismo tiempo se constituye como órgano copulador y de micción ya que en su interior alberga la uretra. En el pene, por tanto, circulan tanto la orina como el semen. Está formado por tres cilindros largos que contienen el tejido esponjoso y los cuerpos cavernosos.
GLANDE	Presenta una forma cónica y es la última porción y la parte más ancha del cuerpo esponjoso del pene.
EPIDÍDIMO	Tubo estrecho y alargado, situado en la parte posterior superior del testículo; conecta los conductos deferentes al reverso de cada testículo.
CONDUCTO DEFERENTE	Par de conductos rodeados de músculo liso que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios, intermediando el recorrido del semen entre éstos.
CONDUCTO EYACULADOR	Comienzan al final de los vasos deferentes y terminan en la uretra. Durante la eyaculación, el semen pasa a través de estos conductos y es posteriormente expulsado del cuerpo a través del pene.
VESÍCULAS SEMINALES	Se ubican detrás de la vejiga urinaria, delante del recto e inmediatamente por encima de la base de la próstata, con la que están unidas por su extremo inferior. Secretan un líquido alcalino viscoso que neutraliza el ambiente ácido de la uretra. En condiciones normales el líquido contribuye alrededor del 60% del semen.
URETRA	Conducto por el que discurre la orina desde la vejiga urinaria hasta el exterior del cuerpo durante la micción. La función de la uretra es excretora en ambos sexos y también cumple una función reproductiva en el hombre al permitir el paso del semen desde las vesículas seminales que abocan a la próstata hasta el exterior.
SEMEN	Líquido viscoso portador de los espermatozoides que fecundarán el óvulo y es expulsado por la uretra del pene.
PRÓSTATA	Órgano glandular con forma de castaña del aparato genitourinario, exclusivo de los hombres, localizada enfrente del recto, debajo y a la salida de la vejiga urinaria. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen.

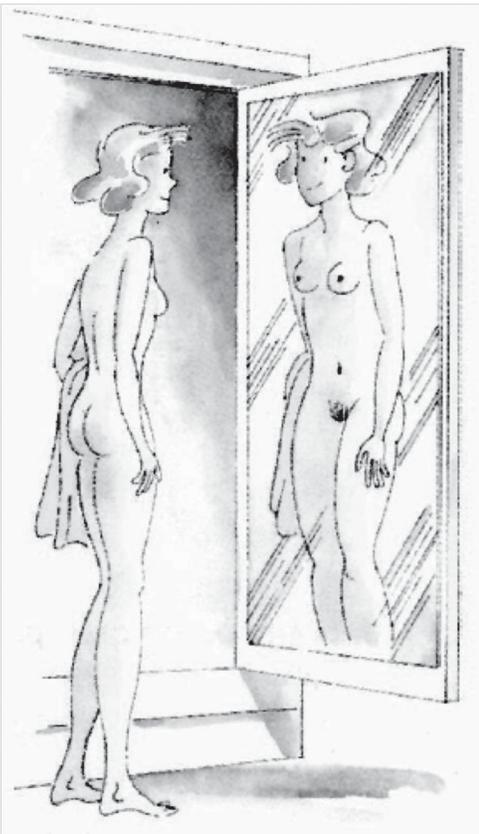
GUIA: “Sistema reproducción humana”

Tiempo	20 minutos.
Disposición del grupo	Plenaria. Las participantes se ubican sentadas en semicírculo.
Material necesario	Uso laminario con el sistema reproductor masculino y otros con el femenino. Uso de los modelos de los aparatos reproductores: pene, vagina, útero u otros.
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan en la pared los laminarios y en una mesa los órganos sexuales. • La persona facilitadora presenta la actividad incidiendo en la importancia de conocer nuestro sistema de reproducción humana y los órganos sexuales. • La persona facilitadora informa sobre las partes del sistema reproductor humano y resume la función de cada una de sus partes y las señala en el laminario y en los modelos. • Posteriormente las participantes mencionan el nombre correcto de las partes del sistema reproductor y cuál es su función. • Al final se le entrega a cada adolescente madre una fotocopia de “Mi figura corporal”, para que realice la tarea en su casa.

► Tarea para la casa

¿CONOCES TU CUERPO? MI FIGURA CORPORAL

Saber sobre nuestro cuerpo desnudo y nuestros genitales es importante porque nos ayuda a que nos conozcamos más y mejor y este conocimiento nos hace sentir que tenemos control sobre nosotras mismas. No tengas miedo en mirarte, investigar, tocar y descubrir tu cuerpo. ¿Sabes cómo eres? En un lugar privado en tu casa, mírate ante un espejo y constátate las siguientes preguntas, esto es para ti sola.



- ¿Soy alta, baja? ¿Soy gorda, flaca?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espalda, de perfil?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca? ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales: clítoris, vagina, entre otros?
- ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

Módulo C

Sesión 4

- **TEMA:** Métodos anticonceptivos.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres mencionan dos ventajas del uso y dos desventajas del no uso de un método anticonceptivo.
- **DURACIÓN:** 75 minutos. (1 hora 15 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio: bienvenida.	Se desarrollará una dinámica preparada con antelación y ajustada al tiempo. Se hará un resumen del trabajo en la sesión anterior sobre conocer nuestros cuerpos. En caso de participantes nuevas, se solicitará que se presenten. Se preguntará y comentará sobre la tarea asignada.	Documento de dinámica: Círculos Dobles. Documento "Mi figura corporal".		Todas las madres participan	El facilitador o facilitadora. 15 minutos.
Introducción a métodos anticonceptivos.	Dinámica de participación: Lluvia de ideas sobre ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos.	Documento de apoyo: métodos anticonceptivos.	-Lapiceros. -Papelógrafo. - Fichas de cartulinas (tres colores). -Cinta engomada.	Todas las participantes escriben al menos una ventaja o una desventaja de los métodos anticonceptivos en una relación sexual.	Participantes. 15 minutos.
Métodos anticonceptivos. Definición y métodos habituales y accesibles. Ventajas y desventajas de su uso.	En plenaria la persona facilitadora debe retroalimentar, despejar dudas y completar la información.	Documento de apoyo los métodos anticonceptivos	Ejemplos de métodos anticonceptivos de Píldoras, preservativos y DIU.	¿Qué diferencia hay entre los métodos anticonceptivos presentados en la sesión?	El facilitador o facilitadora. 15 minutos.
Uso correcto del preservativo.	La persona facilitadora hará una demostración de cómo colocar un preservativo en un pene de plástico u otros.	Documento de apoyo Guía para colocar un preservativo.	-Pene plástico u otros. -Preservativos (uno para cada participante).	-Todas las participantes colocan de forma correcta un preservativo.	Participantes e intervención del facilitador o facilitadora. 20 minutos.
Cierre de la sesión	Se realizará un resumen de lo visto en el día. Se motivarán a las participantes para que asistan puntualmente la próxima sesión. Se agradecerá la participación activa en el día. Se recordará día y hora de la próxima sesión. Se despedirá distribuyendo el panfleto informativo.	Cronograma de reuniones de grupo de adolescentes madres.		Cada adolescente se lleva consigo el material de trabajo del día.	El facilitador o facilitadora. 10 minutos.

► **Dinámica**

CÍRCULOS DOBLES

El grupo debe formar dos círculos: un círculo se mete dentro del otro en sentidos opuestos, de manera que se encuentran frente a frente uno del otro. La persona facilitadora hace una serie de preguntas que se enlistan y previamente elaboradas según la temática que queramos abordar y las características del grupo, para crear un ambiente distendido. Tras cada pregunta el grupo de dentro va rotando, hacia la siguiente compañera, a la derecha, de manera que todas las integrantes de cada círculo hablan con el opuesto.

(Pregunta-respuesta-rotación, pregunta-respuesta-rotación...)

En cada pregunta se deja a las participantes un tiempo relativo frente a frente para que establezcan la comunicación, cuando cada pareja se haya comunicado, la persona facilitadora dice: ¡cambio!, y formula la siguiente pregunta. Así sucesivamente rotarán a la siguiente compañera, hasta que el círculo de una o dos vueltas.

Si la persona que facilita desea mezclar a las participantes puede hacerlo las veces que crea oportuno.

Las preguntas pueden ser las siguientes:

- ¿Cuál es el nombre ...?
- Mencione un sueño que guardo desde pequeña...
- ¿Cuáles son las comidas preferidas...?
- ¿Cuál es un momento feliz de su vida...?
- ¿Cuál es un momento triste de su vida...?
- ¿A dónde le gustaría viajar...?
- ¿Cómo se llama su mejor amiga/o, cómo lo/la conoció...?
- ¿Cuál fue el primer sentimiento cuando vio a su hijo por primera vez?
- La primera vez que me enamoré, ¿cuándo fue...?
- ¿Qué momento del día me gusta compartir con mi familia...?
- Algo que me divierte...
- ¿Qué música te gusta escuchar o bailar...?
- ¿Qué esperas aprender en este taller...?

Lluvia de ideas: tipos de métodos anticonceptivos

Procedimiento: Reparta tres fichas de cartulina de colores diferentes, y solicite a cada participante que escriba en las fichas qué métodos anticonceptivos conocen, una ventaja y una desventaja de su uso y no uso. Si alguna de las asistentes tiene dificultad para escribir, se le debe ayudar. Luego, cuando todas hayan escrito algo en las cartulinas deben levantarse y colocar su cartulina con cinta adhesiva en el papelógrafo, previamente colocado al frente.

Asegure que cada cartulina tenga la rotulación siguiente:

(cartulina 1) Método anticonceptivos	(cartulina 2) Ventajas de usar un método anticonceptivo	(cartulina 3) Desventajas de no usar un método anticonceptivo
Ellas pegarán aquí sus cartulinas (un color)	Ellas pegarán aquí sus cartulinas (otro color)	Ellas pegarán aquí sus cartulinas (otro color)

En plenaria la persona facilitadora debe retroalimentar, despejar dudas y completar la información, en caso que esté incompleta. Lo escrito por las participantes puede ser agrupado de la siguiente forma o ejemplo:

(cartulina 1) Método anticonceptivos	(cartulina 2) Ventajas de usar un método anticonceptivo	(cartulina 3) Desventajas de no usar un método anticonceptivo
Preservativo Píldora DIU Diafragma	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar embarazos no deseados o no planificados • Evitar contagios de infecciones y otras enfermedades de transmisión sexual. • Relaciones sexuales placenteras y numerosas sin riesgos para los dos miembros de la pareja. 	Embarazos no deseados o no planificados. Transmisión de enfermedades. Pocas relaciones sexuales debido a riesgo de embarazo no deseado.

Cuando todas hayan pegado su cartulina, nos centraremos en el método más común en el entorno adolescente, seguro y de fácil acceso: el preservativo.

► *Documento de apoyo*

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Definición y métodos habituales/accesibles, ventajas y desventajas de su uso⁵

El método anticonceptivo es el medio que se emplea en una relación sexual, para impedir un embarazo no deseado y algunos, como el preservativo, evitan el contagio de una infección de transmisión sexual. El uso de un método anticonceptivo debe ser aceptado por los dos miembros de la pareja, sin embargo, ninguna persona requiere la autorización de su pareja para utilizar métodos anticonceptivos. Actualmente, los métodos anticonceptivos más utilizados en personas jóvenes: el ritmo como método natural; artificiales: la píldora, el dispositivo intrauterino o DIU y el preservativo.

A continuación se muestra información resumida de apoyo a la sesión los métodos anticonceptivos, antes mencionados.

Ritmo

También conocido como Método Ogino-Knaus consiste en abstenerse de mantener relaciones sexuales con penetración, o usar métodos de barrera durante los días fértiles de la mujer según el calendario menstrual (de 12 a 16 días desde el día del ciclo menstrual). Es poco fiable, incluso en mujeres con menstruaciones regulares. Es importante mencionar que este método no protege contra infecciones de transmisión sexual, por lo que es importante informar a las adolescentes sobre este aspecto, previo a su decisión de utilizar este método. Según la OMS 2011, este método tiene un 75% de eficacia para prevenir el embarazo.

⁵ Referencias:

- Marrero, A., 2008, Proyecto Jóvenes por la igualdad. Igualdad de Oportunidades y Prevención de la Violencia de Género, Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda del Gobierno de Canarias. España.
- Londoño, A., 1987, 112 Dinámicas Pedagogía Grupal, Indo-American Press Service. Casa de la juventud, Colombia.
- MASALUD, s.f. A qué edad deben empezar a utilizarse los métodos anticonceptivos: El mejor anticonceptivo es el sentido de la responsabilidad, Chile. Disponible en: www.pediatraldia.cl, consultado 12 abril 2012.
- Sin autor. (2010) Derecho sexual y reproductivo de los y las adolescentes Disponible en: (http://www.redeser.org/informe_resultados_asociacion.pdf)

El dispositivo intrauterino (DIU)

El dispositivo intrauterino (DIU) o espiral, es un pequeño aparato, muy flexible, compuesto de plástico y metal (cobre o plata) que se coloca en la cavidad del útero con la finalidad de alterar la fisiología de la mucosa uterina e impedir así el asentamiento del óvulo si hubiera sido fecundado. El dispositivo también aumenta el flujo, dificultando el acceso de los espermatozoides, y altera el movimiento de las trompas de falopio, obstaculizando el recorrido del óvulo hacia el útero.

Existen diversos modelos y tamaños, por lo que el ginecólogo puede escoger el más adecuado al útero de cada mujer. Dependiendo del tipo de DIU elegido, puede durar de dos a cinco años. Suele colocarse y extraerse durante la regla, pues es cuando el cuello del útero se encuentra más abierto. El médico lo inserta, plegado, en el interior de la cavidad uterina, mediante un aplicador. Luego, lo despliega de forma que quede sujeto en las paredes uterinas. Dejando unos pequeños hilos de nylon que servirán para extraerlo cuando sea necesario. Requiere control médico anual y estar al tanto de cualquier pequeña infección vaginal.

Este dispositivo tiene un porcentaje de efectividad mayor al 99% (OMS, 2011). Sin embargo, no protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Con el DIU, las reglas o menstruaciones acostumbran a ser más abundantes, en algunas mujeres esto ocurre sólo los tres primeros meses. Suele aplicarse a partir de los treinta años, aunque no existen contraindicaciones expresas en mujeres más jóvenes.

La OMS solo recomienda su uso en la adolescencia cuando no se dispone de otros métodos o si estos no son aceptados, ya que el riesgo de expulsión en mujeres menores de 20 años es más elevado, sobre todo, en aquellas que no han tenido hijos. Además, se reporta también, con frecuencia, en las usuarias de DIU durante la adolescencia, un aumento de la cantidad de sangrado y duración de las menstruaciones, incremento de los cólicos menstruales y de la aparición de flujo vaginal patológico, así como aumento del riesgo de padecer infecciones genitales bajas, este método no ofrecen protección contra las ITS.

No obstante, todo lo dicho con anterioridad, cuando se realiza una correcta selección, las adolescentes pueden utilizar los DIU sin peligro, sobre todo, cuando hay antecedentes de parto o aborto. Asimismo, la nueva generación de DIU ya se está utilizando con mucho éxito en este grupo poblacional, y su mala fama anterior, sobre todo respecto a las Enfermedad Pélvica Inflamatoria, son consecuencia, en gran medida, de un modelo, el escudo de Dalkon, cuyas características especiales, sobre todo del hilo, no tienen nada que ver con la de los DIU actuales. Además, los DIU también ofrecen otras ventajas: gran eficacia anticonceptiva (tasas de embarazo inferiores al 1 %), uso independiente del acto sexual y regreso rápido a la fertilidad después de la extracción.

La Píldora

Apareció en el mercado europeo en el año 1961 y desde entonces, esta minúscula pastilla, se ha convertido en uno de los métodos reversibles más eficaces para prevenir el embarazo. Administrada de forma correcta y sostenida, tiene una seguridad que supera el 99% (OMS, 2011)⁶. Su mayor riesgo es olvidarse de tomarla.

Cada píldora contiene dos hormonas sintéticas similares a las que se producen en el ovario: estrógeno y progesterona. Cuando estas sustancias entran en el torrente sanguíneo, la hipófisis recibe el mensaje de que ya hay suficiente estrógeno y progesterona y deja de dar órdenes al ovario para que las elabore. El ovario, al no ser estimulado, queda sin ovulación, en reposo, en una situación hormonal similar a la que experimentan las mujeres cuando están embarazadas. La píldora provoca también un espesamiento de la mucosa cervical, que dificulta la entrada de los espermatozoides. Asimismo, cambia el endometrio, convirtiéndose en un lugar hostil para una hipotética fecundación.

Se vende en las farmacias, en envases que contienen veintiún píldoras. La primera pastilla se toma el primer día de la menstruación y después una diariamente durante los veinte días siguientes. Al finalizar las veintiún píldoras, se descansan siete días. Tras la semana de descanso, se empieza de nuevo otra caja. Para no olvidarse, conviene tomarla

6 OMS. (2011). Planificación Familiar. Disponible en : <http://www.who.int/mediacentre/factshe ITS/fs351/es/index.html>

siempre a la misma hora. Este método es eficaz desde la primera toma y continúa siéndolo también durante la semana de descanso, siempre que seguidamente se inicie una nueva caja.

Aunque se dice que puede tomarla cualquier mujer sana, como se trata de un producto farmacológico, es imprescindible la visita médica para poder prevenir posibles contraindicaciones o efectos secundarios. Sólo el ginecólogo podrá valorar la conveniencia de usar o no este método y el tipo de píldora que más se adecua a cada caso, y se encargará de fijar los controles necesarios.

Si antes de empezar a tomar la píldora se seguía otro método anticonceptivo (por ejemplo, el preservativo), conviene mantenerlo simultáneamente hasta acostumbrarse al nuevo, para asegurarse de que no haya olvidos. Cuando se toma la píldora, la cantidad de flujo suele disminuir y las reglas acostumbran a ser menos abundantes y más cortas. Es conveniente realizar una revisión ginecológica anual.

Si se produce un olvido, para seguir protegida, hay que tomar la pastilla olvidada antes de que pasen doce horas y luego tomar la siguiente a la hora habitual. Pero si han transcurrido doce horas, ya no hay seguridad, por lo que es preciso tomar la pastilla olvidada, seguir la pauta y utilizar otro método anticonceptivo complementario durante ese ciclo. También se deberá usar otro método anticonceptivo adicional si se producen vómitos o diarreas, ya que en estos casos es probable que el organismo no haya absorbido las sustancias contenidas en la píldora. El uso de determinados medicamentos puede alterar asimismo su eficacia.

No se recomienda su uso antes de los dieciséis años. Este es un margen prudencial que se establece para asegurar que la maduración sexual se ha completado de forma natural y que los ciclos son regulares. Otra advertencia: fumar mientras se toma la píldora, perjudica aún más seriamente la salud. Es importante mencionar que si se utiliza la píldora sin el uso del condón, entonces este método no protege contra infecciones de transmisión sexual, por lo que es importante informar a las adolescentes sobre este aspecto, previo a su decisión de utilizar este método.

El preservativo

Es el método de más fácil acceso, conocido también como profiláctico o condón, es uno de los métodos más antiguos utilizados para prevenir el embarazo. Se trata de una funda muy fina de látex que impide que los espermatozoides entren en la vagina. Tiene un 98% de eficacia para prevenir un embarazo si se usa de manera correcta. No requiere control médico, ni receta y se adquiere gratuitamente en el EBAIS, o habitualmente en farmacias y otros puntos de venta. También hay de colores y texturas variadas y con distintos sabores. De todos modos, la seguridad de los mismos depende de la calidad del látex empleado. Es importante mencionar que este método es uno de los más apropiados para la prevención y protección contra infecciones de transmisión sexual, por lo que es importante informar a las adolescentes sobre este aspecto, para su decisión de utilizar este método.

► Documento de apoyo

MANIPULACIÓN DEL PRESERVATIVO (CONDÓN)

Demostración

La persona facilitadora tomará un pene de plástico u otro y explicará paso a paso como se usa correctamente, explicará los pasos a seguir, según el siguiente procedimiento y observaciones:

¿Cuándo se utiliza? El preservativo se coloca cuando el pene está en erección y siempre antes de cualquier contacto genital. Se mantendrá durante toda la relación sexual.

Se aplica con el siguiente procedimiento:

- Se rompe el envase por un extremo con los dedos, teniendo mucho cuidado de no rasgar el preservativo con las uñas o los dientes.
- Se toma el preservativo y se aprieta la punta con los dedos para evitar que quede aire en su interior.
- Sin dejar de sujetar el depósito, se coloca en el glande y se desenrolla con los dedos, presionando suavemente hasta cubrir el miembro totalmente.
- Tras la eyaculación, hay que retirar el pene de la vagina antes de que pierda la erección. Esto se hará sujetando el preservativo por la base para evitar una salida accidental del semen o que la funda quede dentro de la vagina.
- Después de utilizarlo, se hace un nudo y se tira a la basura.
- El preservativo es de un solo uso, por tanto se utilizará uno nuevo en cada relación, aunque no se haya producido la eyaculación.

Posteriormente, cada participante debe demostrar cómo debe abrir y colocar un preservativo en un modelo de pene de plástico. Se le entrega un preservativo a cada una. Todas deben demostrar su colocación. En todo momento la persona facilitadora debe apoyar si manifiestan vergüenza o tienen consultas sobre el uso de dicho método. Informar dónde pueden encontrarlos. Durante todo el proceso la persona que facilita debe ir verbalizando sobre su uso y normalizar la situación derrumbando los mitos.

Aspectos a tener en cuenta y recordar siempre:

- La efectividad del preservativo aumenta si se combina con productos espermicidas (supositorios vaginales, cremas, geles, entre otros).
- Hay que recordar que la eyaculación en la vulva, sin preservativo, puede originar un embarazo.
- El preservativo protege del embarazo no deseado, o del SIDA y de otras infecciones de transmisión sexual.
- Deben ser de látex y estar homologados.
- Lo mejor es comprarlos en las farmacias o adquirirlos en centros de salud y desconfiar de los que se venden en mercadillos ambulantes, tiendas de saldos o máquinas expendedoras expuestas al sol.
- Comprobar antes la fecha de vencimiento, que suele venir en cada bolsita o en la caja. Se desecharán aquellos que estén caducados.
- Si se desea utilizar un lubricante, se escogerán cremas solubles en agua (silicona o glicerina) puesto que los oleosos, como la vaselina, pueden deteriorar el preservativo.
- El lugar adecuado para guardarlos debe ser fresco, seco y seguro, lejos de la luz solar, del calor y los roces. No hay que llevarlo en el bolsillo del pantalón.
- Nunca se utilizarán los condones rotos o pegajosos.

Módulo C

Sesión 5

- **TEMA:** Infecciones de Transmisión Sexual.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres identifican al menos dos ejemplos de infecciones de transmisión sexual (ITS), así como formas de prevenirlas.
- **DURACIÓN:** 75 minutos. (1 hora 15 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio: Saludo de bienvenida	<p>Bienvenida. Colocación de gafetes. Presentación de nuevos integrantes. Las participantes deberán expresar lo que más les gustó de la sesión anterior.</p> <p>Actividad Rompe Hielo. La persona facilitadora indicará a las participantes que elijan a otra participante que no conozca, una vez elegida cada una se presentará comparándose a un animal, vegetal o cosa, entre otros, indicando el porqué se compara con ella.</p>	Gafetes.	Papel Bon. Cinta de caja.	Todas las adolescentes madres participan.	Persona facilitadora y participante. 15 minutos.
Infecciones de transmisión sexual.	Actividad: "Se realizará una lluvia de Ideas entre las adolescentes participantes donde se les preguntará: ¿Qué conocen de las ITS? ¿Cuáles ITS conoce? ¿Cuáles son las causas de las ITS? El facilitador o facilitadora anotará en una lámina de papel, los comentarios que expresen las participantes con el propósito de identificar sus conocimientos previos.	Material de apoyo sobre ITS.	Láminas de papel. Rotuladores. Cinta de Caja.	Todas las madres opinan.	Facilitador o facilitadora. Participantes. 15 minutos.
Tipos de Infecciones de transmisión sexual, sus consecuencias y sus métodos de protección.	Actividad: "Tarjeta con información de las ITS" se entregará una ficha por participante y luego se formarán tres grupos de participantes. Las participantes leerán, discutirán y compartirán con las demás los principales formas de prevenir la ITS.	Fichas del trabajo grupal para las participantes.	Fotocopias de las fichas, información de ITS. Papelógrafo. Rotuladores o lapiceros y fotocopias de la guía.	Participación de las adolescentes madres.	Facilitador o facilitadora. Participantes. 30 minutos.
Actividad de cierre	<p>-La facilitadora realizará un resumen sobre 5 mitos de ITS.</p> <p>-Entrega de un desplegable con la información del tema visto hoy para repasarlo en casa.</p> <p>-Recuérdelos día y hora de la próxima sesión.</p> <p>-Despidase</p>	Material de apoyo. Desplegable.	Fotocopias de los mitos, para entregar a las participantes.	Participación de las adolescentes madres.	15 minutos.

► Documento de apoyo

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL⁷

La Gonorrea: La gonorrea es una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, incluidos el cuello uterino, también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano. Entre los primeros signos y síntomas en las mujeres se encuentran una sensación de dolor o ardor al orinar, aumento del flujo vaginal y hemorragia vaginal entre períodos. Cuando el bebé nace por parto natural, puede provocar ceguera, infección en las articulaciones y una infección sanguínea potencialmente mortal en el bebé.

Los antibióticos pueden curar la gonorrea en adolescentes y adultos. Sin embargo, ha estado aumentando el número de cepas de gonorrea resistentes a los medicamentos en muchas partes del mundo, siendo cada vez más difícil. Para curar la gonorrea, es necesario tomar todos los medicamentos que han sido recetados. Si bien los medicamentos detendrán la infección, no repararán ninguna lesión permanente que haya dejado la enfermedad. Las personas que han tenido gonorrea y se han curado, pueden contraer nuevamente la infección si tienen contacto sexual con personas infectadas con gonorrea. Si los síntomas en una persona persisten después del tratamiento, debe regresar al médico para que la evalúen nuevamente.

La manera más segura de evitar el contagio de infecciones de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

Herpes Genital: El herpes genital es causado por un virus. Se manifiestan en forma de una o más ampollas en los genitales o el recto o alrededor de los mismos. Las ampollas se rompen formando llagas dolorosas que pueden tardar de dos a cuatro semanas en curarse la primera vez que se presentan. Típicamente, puede presentarse otro brote semanas o meses después del primero, pero casi siempre es menos intenso y de más corta duración. A pesar de que la infección puede permanecer en forma indefinida en el organismo, la cantidad de brotes tiende a disminuir a medida que pasan los años.

Es muy frecuente, uno de cada cinco adolescentes y adultos ha tenido una infección. Esta infección genital es más frecuente en las mujeres. Solo puede infectarse con el virus durante el contacto sexual, con más frecuencia causa infecciones de la boca y los labios, también llamadas “ampollas febriles”. La mayoría de las personas infectadas no saben que tienen la infección. El primer brote ocurre dos semanas después a la transmisión del virus y las llagas se curan en dos a cuatro semanas. Pueden tener una segunda serie de llagas y síntomas parecidos a la gripe, entre ellos fiebre e inflamación de las glándulas.

Además, el virus puede causar infecciones potencialmente mortales en los bebés, o que sea transmitido al bebé. Si una mujer tiene herpes genital activo al momento del parto, se realiza por lo general un parto por cesárea. El herpes puede contribuir a la transmisión del Sida asiendo a las personas más susceptibles a la infección por el VIH y que las personas infectadas por el VIH sean más infecciosas.

No existe un tratamiento que pueda curar el herpes, pero los medicamentos antivirales pueden acortar y prevenir los brotes durante el tiempo que la persona toma los medicamentos. Adicionalmente, una terapia diaria de medicamentos contra el herpes puede reducir la posibilidad de transmisión a las parejas sexuales de las personas infectadas. La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta. Las enfermedades genitales ulcerosas pueden aparecer tanto en las áreas genitales masculinas como en las femeninas, que hayan o no estado cubiertas o protegidas con un condón de látex durante la relación sexual. El uso adecuado y habitual de condones de látex puede reducir el riesgo de adquirir el herpes genital.

Sífilis: La sífilis es una bacteria. A menudo se le ha llamado “la gran imitadora” porque muchos de sus signos y síntomas no se distinguen fácilmente de otras enfermedades. La sífilis se pasa de una persona a otra a través del contacto

⁷ MASALUD, s.f. Despertar la sexualidad ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?, Chile. Disponible en: www.pediatraldia.cl, consultado 12 abril 2012.

directo. Las úlceras aparecen principalmente en los genitales externos, la vagina, el ano o el recto. También pueden salir en los labios y en la boca, esta enfermedad pueden pasársela a los bebés que llevan en el vientre. La sífilis no se propaga por el contacto con los inodoros, las manijas de las puertas, las piscinas, las bañeras normales o de hidromasaje, ni por compartir ropa o cubiertos. Muchas personas que tienen sífilis no presentan síntomas durante años, pero aun así enfrentan el riesgo de tener complicaciones en la fase avanzada si no se trata la enfermedad. La enfermedad tiene las siguientes fases:

- *Fase primaria:* Está marcada por la aparición de una sola úlcera (llamada chancro), pero puede que haya muchas. El tiempo varía de 10 a 90 días (con un promedio de 21 días). Por lo general, el chancro es firme, redondo, pequeño e indoloro. Aparece en el sitio por donde la sífilis entró al organismo. El chancro dura de 3 a 6 semanas y desaparece sin ser tratado.
- *Fase secundaria:* Se caracteriza por erupciones en la piel y lesiones en la nariz por lo general no produce picazón, puede tomar el aspecto de puntos rugosos, de color rojo o marrón rojizo, tanto en la palma de las manos como en la planta de los pies otros síntomas durante la fase secundaria, son fiebre, inflamación de los ganglios, dolor de garganta, caída del cabello en algunas áreas, dolor de cabeza, pérdida de peso, dolores musculares y fatiga.
- *Fases latente y terciaria:* Sin tratamiento, la persona infectada seguirá teniendo sífilis aun cuando no presente signos o síntomas ya que la infección permanece en el cuerpo. Esta fase puede durar años de 10 a 20 años después de haber adquirido la infección. En esta fase avanzada la sífilis puede afectar posteriormente órganos internos como el cerebro, los nervios, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones. Los signos y síntomas de la fase terciaria de la sífilis incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis, entumecimiento, ceguera gradual y demencia. El daño puede ser grave y causar la muerte.

La bacteria puede infectar al bebé durante el embarazo. Dependiendo de cuánto tiempo una mujer ha estado infectada, tiene un alto riesgo de tener un bebé que nazca muerto o de dar a luz un bebé que muere poco después de haber nacido. Un bebé infectado puede que nazca sin los signos y síntomas de la enfermedad. Sin embargo, si no es sometido a tratamiento de inmediato, el bebé puede presentar serios problemas al cabo de unas cuantas semanas. Si estos bebés no reciben tratamiento, pueden sufrir retraso en el desarrollo, convulsiones o morir. Algunos médicos pueden diagnosticar la sífilis mediante el análisis de una muestra líquida del chancro (la úlcera infecciosa), muestras de sangre en un laboratorio.

La sífilis es fácil de curar en sus fases iniciales. Si una persona ha tenido sífilis durante menos de un año, la enfermedad se curará con una sola inyección intramuscular de penicilina, que es un antibiótico, y si ha tenido sífilis por más de un año, necesitará dosis adicionales. Existen otros antibióticos para tratar la sífilis en personas que son alérgicas a la penicilina. La sífilis no puede curarse con remedios caseros, ni con medicinas que se venden sin receta médica, es importante que periódicamente las personas se hagan las pruebas de detección de esta enfermedad, si practican conductas sexuales que las ponen a riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

La manera más segura de evitar contraer infecciones de transmisión sexual, incluida la sífilis, es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

Tricomoniasis: Es causada por un parásito. La vagina es el sitio más común donde ocurre la infección en las mujeres. El parásito se transmite a través de las relaciones sexuales con una pareja infectada ya sea por el contacto entre el pene y la vagina o por el contacto de vulva a vulva (área genital en la parte externa de la vagina). Algunas mujeres tienen síntomas o signos de la infección que incluyen un flujo vaginal espumoso, amarillo verdoso y con un fuerte olor. La infección también puede causar molestias durante la relación sexual o al orinar, así como irritación y picazón en el área genital de la mujer. En casos muy inusuales puede haber dolor en la parte baja del vientre. Los síntomas en las mujeres suelen aparecer de 5 a 28 días después de la exposición a la infección.

La inflamación genital que produce la tricomoniasis puede aumentar la susceptibilidad de una mujer a contraer la infección por el VIH, si queda expuesta a este virus. La probabilidad de que una mujer con VIH pase el virus a su pareja

sexual (o parejas sexuales) aumenta si tiene tricomoniasis. Las mujeres embarazadas que tienen tricomoniasis pueden dar a luz bebés prematuros o con bajo peso (esto es menos de 2500 gramos).

Para diagnosticar la tricomoniasis tanto en hombres como en mujeres, debe realizar un examen físico y una prueba de laboratorio. El parásito es más difícil de detectar en los hombres que en las mujeres. En las mujeres, el examen pélvico puede revelar la presencia de pequeñas úlceras rojas (llagas) en las paredes de la vagina o en el cuello uterino. La tricomoniasis suele curarse con medicamentos recetados, ambos en la pareja deben tratarse la infección al mismo tiempo para eliminar el parásito. Las personas que se están tratando la tricomoniasis deben evitar tener relaciones sexuales hasta sea terminado el tratamiento y no tengan síntomas. Las mujeres embarazadas también pueden tratarse.

La manera más segura de evitar el contagio de infecciones de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

Vaginosis Bacteriana: Es una bacteria que crece de manera excesiva. En ocasiones, va acompañada de flujo vaginal, olor, dolor, picazón o ardor. La Vaginosis Bacteriana (VB) está asociada a un desequilibrio en la cantidad de bacterias que normalmente se encuentran en la vagina de la mujer. La VB se presenta cuando hay un aumento del número de bacterias dañinas. Algunas actividades como tener una nueva pareja sexual o múltiples parejas sexuales y utilizar duchas vaginales alteran el equilibrio normal de las bacterias en la vagina y exponen a la mujer a un riesgo mayor de contraer la infección. Entre los síntomas está la presencia de flujo vaginal anormal con un olor desagradable. Algunas mujeres manifiestan sentir un fuerte olor a pescado, especialmente después de haber tenido relaciones sexuales. De estar presente, el flujo vaginal suele ser de color blanco o gris y puede ser poco espeso. También pueden sentir ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina o ambos síntomas. Sin embargo, la mayoría de las mujeres indican no tener ni signos, ni síntomas.

La infección facilita el contagio del SIDA; está expuesta a tener más infecciones después de procedimientos quirúrgicos, aumenta el riesgo de complicaciones del embarazo, como parto prematuro y aumenta las probabilidades de contagios de otras infecciones de transmisión sexual. Las mujeres embarazadas con frecuencia dan a luz a bebés prematuros o con bajo peso (menos de 2500 g); puede provocar infertilidad o suficientes daños a las trompas de Falopio como para aumentar el riesgo de un embarazo ectópico e infertilidad en el futuro. El embarazo ectópico se produce cuando el óvulo fecundado crece fuera de la matriz (útero), usualmente en la trompa de Falopio, el cual se desprende y produce que el bebé (feto) no pueda sobrevivir y sea expulsado del organismo. Además, es una afección potencialmente mortal para la madre.

El médico debe examinar la vagina a fin de detectar signos y tomar una muestra del flujo vaginal para realizar pruebas de laboratorio. Aun cuando algunas veces la vaginosis bacteriana desaparece sin tratamiento, pero toda mujer debe ser tratada con antibióticos recetados por un médico, de manera que se eviten complicaciones. Por lo general, no es necesario tratar a la pareja sexual masculina. Sin embargo, la VB puede ser transmitida entre parejas sexuales femeninas. El tratamiento es de particular importancia en las mujeres embarazadas. Toda mujer que haya tenido un parto prematuro o un bebé con bajo peso al nacer debe ser examinada para detectar la vaginosis bacteriana.

La forma de prevenir la VB es la utilización de condones.

Virus del Papiloma Humano Genital (VPH): Es una infección de transmisión sexual muy frecuente. Existen más de 40 tipos que pueden infectar las zonas genitales de los hombres y las mujeres. Estos tipos también pueden infectar la boca y la garganta. La mayoría de las personas que resultan infectadas ni siquiera lo saben. La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas o problemas de salud. En el 90% de los casos, el sistema inmunitario del cuerpo elimina de manera natural la infección en un periodo de dos años. Pero hay ocasiones en que ciertos tipos causan verrugas genitales en hombres y mujeres. En casos inusuales, estos tipos de virus también causan verrugas en la garganta. Otros tipos de VPH pueden causar cáncer de cuello uterino, también pueden ocasionar otros cánceres graves aunque menos frecuentes, como los cánceres de vulva, vagina, pene, ano y de cabeza y cuello (lengua, amígdalas y garganta). El VPH puede hacer que las células normales de la piel infectada se vuelvan anormales. La mayoría de las veces, estos cambios en las células no se pueden ver, ni sentir.

Las verrugas genitales por lo general aparecen en las zonas genitales como pequeños granitos individuales o en grupo.

Pueden ser pequeñas o grandes, planas o elevadas o en forma de coliflor. El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta síntomas sino hasta que está en una etapa avanzada. Por esta razón, es importante que las mujeres se realicen periódicamente pruebas de detección del cáncer de cuello uterino. El VPH se transmite por contacto genital, más a menudo por las relaciones sexuales vaginales y anales, también se puede transmitir por las relaciones sexuales orales y el contacto entre partes genitales. Se puede transmitir entre parejas heterosexuales y homosexuales, aún cuando la pareja infectada no tenga signos o síntomas.

Una persona puede reducir la probabilidad de contraer el VPH por medio de vacunas y el uso de condones, así como con exámenes ginecológicos que favorezcan un diagnóstico temprano. Todavía no existe un tratamiento completamente efectivo para atacar el virus.

SIDA: El virus del SIDA y ataca al sistema inmunitario del ser humano. Como consecuencia, disminuye la capacidad de respuesta del organismo para hacer frente a infecciones originadas por virus, bacterias, protozoos, hongos y otro tipo de infecciones. La causa más frecuente de muerte entre las personas que contraen el VIH es la neumonía aunque también es elevada la incidencia de ciertos tipos de cáncer. También son comunes las complicaciones neurológicas, la pérdida de peso y el deterioro físico del paciente.

El VIH se puede transmitir por vía sexual o por transfusiones de sangre por alguna negligencia médica. Una madre infectada con VIH también puede infectar al niño durante el embarazo mediante la placenta o durante el parto y la lactancia, aunque existen tratamientos para evitarlo, también se trasmite por jeringuillas infectadas que se da por la utilización de drogas intravenosas o a través de los servicios sanitarios, como ha ocurrido a veces en países pobres, también debido a la realización de piercings, tatuajes y escarificaciones, si se hace sin las debidas condiciones de higiene. Tras la infección, pueden pasar hasta 10 años para que se diagnostique el SIDA, que es cuando el sistema inmunitario está gravemente dañado y no es capaz de responder efectivamente a las infecciones oportunistas.

Prevención del SIDA. Entre las medidas de prevención recomendadas para reducir el riesgo de transmisión sexual del VIH se conocen las siguientes: prácticas sexuales seguras, evitar las relaciones sexuales con personas desconocidas, uso de preservativo o condón.

Clamidia: La infección por clamidia es una enfermedad de transmisión sexual frecuente, causada por la bacteria, que puede afectar los órganos genitales de la mujer. Aunque generalmente la infección por clamidia no presenta síntomas o se manifiesta con señales leves, hay complicaciones graves que pueden ocurrir “en forma silenciosa” y causar daños irreversibles, como la infertilidad, antes de que la mujer se dé cuenta del problema. La infección por clamidia puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, orales o anales. También se puede transmitir de madre a hijo durante el parto vaginal.

A la infección por clamidia se le conoce como la enfermedad “silenciosa” porque la mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas. Cuando se manifiestan, los síntomas aparecen generalmente entre 1 y 3 semanas después del contagio. Las mujeres con síntomas podrían presentar flujo vaginal anormal o una sensación de ardor al orinar. Algunas mujeres siguen sin tener signos, ni síntomas aún cuando la infección se propague del cuello uterino a las trompas de Falopio, otras mujeres presentan dolor en la parte inferior del vientre, dolor de espalda, náusea, fiebre, dolor durante las relaciones sexuales o sangrado entre los periodos menstruales. La infección clamidial del cuello uterino puede propagarse al recto.

La infección por clamidia también puede presentarse en la garganta de las mujeres y hombres que han tenido relaciones sexuales orales con una pareja infectada. Si no es tratada, la infección puede avanzar y causar graves problemas reproductivos, puede ocasionar dolor pélvico crónico, infertilidad o embarazo ectópico. En algunos casos, la infección por clamidia genital puede causar artritis que puede estar acompañada de lesiones en la piel e inflamación de los ojos. Hay cierta evidencia de que en las mujeres embarazadas, las infecciones clamidiales que no reciben tratamiento pueden propiciar partos prematuros. Los bebés que nacen de mujeres infectadas pueden contraer infecciones clamidiales en los ojos y en las vías respiratorias. La infección por clamidia es una de las causas principales de neumonía precoz y conjuntivitis en los recién nacidos.

Los condones de látex en los hombres, cuando se usan de manera habitual y correcta, pueden reducir el riesgo de transmisión de la clamidia.

¿Cómo protegerse contra las ITS?

Para protegerse contra las infecciones de transmisión sexual, lo mejor es tener una información completa acerca de sus causas, formas de contagio, tratamiento y para ello recordar las siguientes recomendaciones:

- Usar siempre correctamente el preservativo cuando haya penetración y mejor aún durante toda la relación.
- Si no se dispone de preservativo, o simplemente no se desea llegar a la penetración, conviene practicar el sexo más seguro por medio de besos, caricias, masturbaciones.
- Realizar una correcta higiene de los genitales. En el caso de las chicas el lavado se hará de delante hacia la zona anal y nunca al revés.
- No abusar de las duchas o lavados vaginales.
- Cambiar de tampones o toallas sanitarias por lo menos tres veces al día.
- Acudir al médico sin ningún miedo cuando aparezca algún síntoma anormal en la piel o mucosas genitales.
- Realizar revisiones ginecológicas de forma periódica.
- No se auto medique, ni abuse de los antibióticos.

FICHAS DEL TRABAJO GRUPAL PARA LAS PARTICIPANTES

TRICOMONIASIS

Es causada por el parásito. La vagina es el sitio más común donde ocurre la infección en las mujeres.

¿Cuáles son los signos y síntomas? Tienen un flujo vaginal espumoso, amarillo verdoso y con un fuerte olor. La infección también puede causar molestias durante la relación sexual o al orinar, así como irritación y picazón en el área genital de la mujer. En casos muy inusuales puede haber dolor en la parte baja del vientre. Los síntomas en las mujeres suelen aparecer de 5 a 28 días después de la exposición a la infección.

¿Qué efectos tiene la mujer embarazada y en su bebé? Las mujeres embarazadas pueden dar a luz bebés prematuros o con bajo peso (esto es menos de 2500 gramos).

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

SÍFILIS

Es una bacteria. A menudo se le ha llamado “la gran imitadora” porque muchos de sus signos y síntomas no se distinguen fácilmente de otras enfermedades.

¿Cuáles son los signos y síntomas? Muchas personas que la tienen no presentan síntomas durante años, pero aún así enfrentan el riesgo de tener complicaciones en la fase avanzada si no se trata la enfermedad, se da por fases.

¿Qué efectos tiene en la mujer embarazada y en su bebé? El bebé tiene un alto riesgo de que nazca muerto o de dar a luz un bebé que muere poco después de haber nacido. Si estos bebés no reciben tratamiento, pueden sufrir de retraso en el desarrollo, convulsiones o morir.

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

VAGINOSIS BACTERIANA

Es una bacteria que crece de manera excesiva. En ocasiones, va acompañada de flujo vaginal, olor, dolor, picazón o ardor.

¿Cuáles son los signos y síntomas? Flujo vaginal anormal con un olor desagradable. Algunas mujeres manifiestan sentir un fuerte olor a pescado, especialmente después de haber tenido relaciones sexuales. El flujo vaginal suele ser de color blanco o gris y puede ser poco espeso. También pueden sentir ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina o ambos síntomas.

¿Qué efectos tiene en la mujer embarazada y en su bebé? Bebés prematuros o con bajo peso (menos de 2500 gr); puede provocar infertilidad o daños a las trompas de Falopio, infertilidad en el futuro. El embarazo ectópico se produce cuando el óvulo fecundado crece fuera de la matriz (útero), usualmente en la trompa de Falopio, el cual se desprende y produce que el bebé (feto) no pueda sobrevivir y sea expulsado del organismo. Además, es una afección potencialmente mortal para la madre.

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO GENITAL

Es una infección de transmisión sexual muy frecuente. Existen más de 40 tipos que pueden infectar las zonas genitales de los hombres y las mujeres. Estos tipos también pueden infectar la boca y la garganta. La mayoría de las personas que resultan infectadas ni siquiera lo saben.

¿Cuáles son los signos y síntomas? La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas o problemas de salud. En el 90% de los casos, el sistema inmunitario del cuerpo elimina de manera natural. En ciertos tipos causan verrugas genitales en hombres y mujeres o en la garganta. Otros pueden causar cáncer de cuello uterino, también pueden ocasionar otros cánceres graves aunque menos frecuentes, como los cánceres de vulva, vagina, pene, ano y de cabeza y cuello (lengua, amígdalas y garganta).

¿Cómo prevenirlas? Una persona puede reducir la probabilidad de contraer el VPH por medio de vacunas, el uso de condones. No existe un tratamiento para atacar el virus en sí; algunas personas prefieren no tratarse las verrugas, para ver si desaparecen por sí solas. Ningún tratamiento es mejor que otro.

SIDA

El virus ataca al sistema inmunitario del ser humano. Como consecuencia, disminuye la capacidad de respuesta del organismo para hacer frente a infecciones originadas por virus, bacterias, protozoos, hongos y otro tipo de infecciones. Una madre infectada también puede infectar al niño durante el embarazo mediante la placenta o durante el parto y la lactancia, aunque existen tratamientos para evitarlo. También se trasmite por jeringuillas, servicios sanitarios, por piercings, tatuajes y escarificaciones.

SINTOMAS: Los síntomas de esta enfermedad usualmente desaparecen en el plazo de una semana a un mes, y se confunden a menudo con los síntomas de otra infección viral. Los síntomas pueden incluir, fiebre, dolor de cabeza, malestar general, depresión, infertilidad, vómito, diarreas.

¿Cómo prevenirlas? Entre las medidas de prevención recomendadas para reducir el riesgo de transmisión sexual del VIH se conocen las siguientes: prácticas sexuales seguras, evitar las relaciones sexuales con personas desconocidas, uso de preservativo o condón.

CLAMIDIA

Es una bacteria, que puede afectar los órganos genitales de la mujer “en forma silenciosa” y causar daños irreversibles, como la infertilidad, antes de que la mujer se dé cuenta del problema.

¿Qué efectos tiene en la mujer embarazada y en su bebé? Provoca partos prematuros. Los bebés que nacen de mujeres infectadas pueden contraer infecciones en los ojos y en las vías respiratorias. La infección es una de las causas principales de neumonía precoz y conjuntivitis en los recién nacidos.

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

LA GONORREA

Es una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, incluidos el cuello uterino, también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano.

¿Los signos y síntomas de la gonorrea? Entre los primeros signos y síntomas en las mujeres se encuentran una sensación de dolor o ardor al orinar, aumento del flujo vaginal y hemorragia vaginal entre períodos.

¿Qué efectos tiene en la mujer embarazada y en su bebé? Cuando el bebe nace por parto natural, puede provocar ceguera, infección en las articulaciones y una infección sanguínea potencialmente mortal en el bebé.

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

HERPES GENITAL

Es causada por un virus. Se manifiestan en forma de una o más ampollas en los genitales o el recto o alrededor de los mismos. Las ampollas se rompen formando llagas dolorosas.

¿Qué tan común es? Es muy frecuente, uno de cada cinco adolescentes y adultos ha tenido una infección. Esta infección genital es más frecuente en las mujeres.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

La mayoría de las personas infectadas no saben que tienen la infección.

¿Cuáles son las complicaciones para el bebe?

En muchos adultos tienen angustia emocional, el virus puede causar infecciones potencialmente mortales en los bebés. Si una mujer lo tiene se le realiza una cesárea.

¿Cómo prevenirla? La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones de látex de manera habitual y correcta.

5 MITOS SOBRE LAS ITS

1^{er} Mito

Solo las personas promiscuas contraen ITS.

Realidad: Las ITS no discriminan.

Las personas ricas contraen ITS. Las personas pobres también. Incluso una persona que va a tener relaciones sexuales por primera vez puede contraer una ITS.

¿Qué pueden hacer? Si decides mantener relaciones sexuales, siempre usa un condón cada vez que lo hagas. Aún si ya estás usando otro método anticonceptivo, como la píldora, debes usar un condón. Esto se debe a que los condones son el único método anticonceptivo que reduce el riesgo de contraer una ITS.

Usa un condón cada vez que mantienes relaciones sexuales, incluido sexo anal u oral. Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, usen un condón de poliuretano.

2^{do} Mito

Si tu pareja tiene una ITS, lo notarás.

Realidad: A menudo, las personas que tienen una ITS no presentan ningún signo.

¿Tendrás relaciones sexuales? Realízate los exámenes. No siempre puedes notar si una persona tiene una ITS con solo mirarla. Algunas ITS solo se pueden detectar a través de exámenes. Por supuesto, si notas algunos signos de infección, como una secreción inusual, consulta con un médico o visita un centro de salud de inmediato. Las ITS deben tratarse rápidamente para que no ocasionen problemas de salud a largo plazo.

A veces, ni siquiera los médicos pueden notar si una persona tiene una ITS con solo mirarla. Por lo tanto, deben realizar análisis, por ejemplo, de sangre. Las personas que tienen ITS pueden no saberlo debido a lo siguiente: Las ITS no siempre producen síntomas. Sin embargo, es posible portar y transmitir el virus sin haber tenido nunca un brote. Las ITS que no se tratan pueden transformarse en serios problemas de salud, como esterilidad (la imposibilidad de concebir) o enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), que pueden hacer que acabes en el hospital.

¿Qué pueden hacer? Aún si ambos creen estar sanos, háganse los exámenes antes de mantener relaciones sexuales. Siempre usen un condón, para estar seguros. Algunas ITS pueden tardar en manifestarse en los resultados de los exámenes.

3^{er} Mito

Puedes evitar las ITS teniendo sexo anal u oral.

Realidad: Si tienes sexo (oral, anal, vaginal o solo contacto sexual), puedes tener una ITS.

Los virus o las bacterias que ocasionan las ITS pueden ingresar al organismo a través de pequeños cortes o desgarros en la boca y el ano, así como también en los genitales. Algunas ITS, como el herpes o las verrugas genitales, pueden transmitirse a través del contacto de la piel con una zona infectada o con úlceras.

¿Qué pueden hacer? Usar un condón o un protector dental cada vez que tengas sexo anal u oral. Si el sabor del látex no te agrada, existen condones saborizados fabricados específicamente para el sexo oral.

4^{to} Mito

Si ya tuviste una ITS, no puedes contraerla nuevamente.

Realidad: Puedes contraer algunas ITS más de una vez.

Algunas ITS duran toda la vida, como el herpes y el VIH. Otras, como la clamidia y la gonorrea, pueden tratarse pero puedes contraerlas nuevamente si tienes contacto sexual con alguien que las tenga.

¿Qué pueden hacer? Protegerte con condones, por supuesto. Y si vas a mantener relaciones sexuales, comunícalo a tu médico para realizarte exámenes periódicamente. Si, de hecho, te diagnostican una ITS, tú y tu pareja deben recibir tratamiento al mismo tiempo. De esa manera, tu pareja evitará futuros problemas y volver a contagiarte.

5^{to} Mito

Si te realizas los exámenes y no tienes una ITS, tu pareja no necesita realizárselos.

Realidad: Tu pareja podría tener una ITS y no saberlo.

¿Quién quiere hacer el esfuerzo de realizarse los exámenes, saber si está sano/a y terminar contagiándose una ITS de cualquier modo por su pareja?

¿Qué pueden hacer? Realizarse los exámenes juntos. Puede no ser su cita más romántica, pero nada demostrará más que esa persona te importa como tratar de protegerla de una enfermedad.

Las ITS son más que un motivo de vergüenza. Son un problema de salud grave. Si no se las trata, algunas ITS pueden causar daños permanentes, tales como esterilidad e incluso la muerte.

Existen cientos de mitos acerca del sexo y las ITS. Los que presentamos anteriormente son solo algunos ejemplos. Afortunadamente, solo necesitas recordar dos verdades fundamentales: Usa condones y realízate los exámenes.

