

Cartilla de Capacitación Módulo II

Salud Sexual Reproductiva



BVLGARI  Save the Children


Centro de Maestrías Educativas

 RED NACIONAL
DE SERVICIOS DE SALUD


Esp. desarrollo de trabajo con niños, niñas, adolescentes
y familias en situación de CAL La Paz, B. AMB.

Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo

Producción y Edición: Save the Children International en Bolivia

Diseño: Elvira Reque Loayza

Impresión:

Primera Edición

La Paz, diciembre 2016

El programa “ADOLESCENTES PROTAGONISTAS DEL DESARROLLO”
se implementa en 7 departamentos de Bolivia:

Oficina Nacional
San Pedro Calle Héroes del Acre No. 1725
Telf. 2480444
La Paz – Bolivia

Suboficinas departamentales:

Santa Cruz
Av. Santa Cruz No. 905
Cel. 79043023

Potosí
Calle Hoyos No. 41A casi esq. Porco
Teléfono 6226668

Cochabamba
Av. Oquendo casi esq. Colombia,
Edif. Virgen del Carmen No. 164, piso 2
Teléfonos: 4665332 - 4665333 - 4665334

Cochabamba CEMSE
Calle Ladislao Cabrera No. E0199 piso 2
Teléfono 4303552

Oruro
Calle 6 de Octubre No. 5123
Teléfono 5235042

Trinidad CIES
Calle Félix Sattori No. 633
Teléfono 4623301

Sucre CEMSE
Av. German Busch No. 669
Teléfono 6465486

Cartilla de Capacitación Módulo II

Salud Sexual y Reproductiva

El Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo es llevado a cabo por Save the Children International en colaboración con CIES, CEMSE y Red Calle. Su objetivo es colaborar a que adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad de 21 municipios de Bolivia conozcan, ejerzan y demanden sus derechos, y se conviertan en agentes de cambio para la mejora de su vida y del desarrollo económico y social en su comunidad y entorno. Para lograr nuestro objetivo hemos desarrollado una estrategia integral que trabaja en 4 áreas principales: Empoderamiento Personal; Salud Sexual y Reproductiva; Capacidades Básicas y Empoderamiento Económico.

En esta cartilla encontrarás los puntos clave del Módulo II – Salud Sexual Reproductiva, los cuales te ayudarán a cuidarte y tomar las mejores decisiones para tu futuro. Espero que esta información sea realmente útil para ti y todas las personas con las que quieres compartirla.

Esta publicación es posible gracias al apoyo de la empresa Bulgari y Save the Children Italia.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daphne', with a large, stylized flourish above it.

Daphne de Souza Lima Sorensen
Directora de País

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

¿Qué personas pueden aprender con esta Cartilla?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales.

Este fortalecimiento está mediado por el **poder** en las relaciones interpersonales que pueden manifestarse negativamente en técnicas y acciones de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando **normas sociales tóxicas**; o pueden hacer uso positivo del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando **normas sociales nutricias**.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en normas sociales tóxicas que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de normas sociales nutricias a través del uso adecuado el poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

❖ **Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

❖ **Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

❖ **Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violente. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

❖ **Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin de que niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaran y limitaran las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales nutricias, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.

Recuerda: Es posible **cambiar normas sociales tóxicas** evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, **alentando la construcción de normas sociales nutricias** para cada aspecto de nuestra vida. Todas las personas podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.

ESTA ES MI CARTILLA DE SALUD SEXUAL Y SALU REPRODUCTIVA

Mi nombre completo es.....

Mis amigas y amigos me dicen.....

Tengo..... años

Estudio en.....

Mi centro educativo se llama.....

Mi mayor potencia es.....

Mi mayor limitación es.....

¡Quiero equilibrar mi salud sexual y mi salud reproductiva!

1) Mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos son derechos humanos

¿Qué son los derechos humanos?

Un derecho es una garantía que todas las personas tenemos, algunos de estos derechos son perceptibles ante nuestros sentidos, por ejemplo: la alimentación, vivienda, etc., y otros no los podemos ver, pero existen como consensos sociales: la libertad, la seguridad, la educación, etc.

Los derechos humanos son inherentes a los seres humanos –es decir, innatos e inseparables–. Todas las personas gozamos de estos derechos, más allá de cualquier factor particular (nacionalidad, religión raza, orientación sexual, clase social, etc.)

Estos derechos son interrelacionados, interdependientes, indivisibles y universales, y están suscritos en normativas que garantizan su cumplimiento.

Cada derecho conlleva deberes y responsabilidades. Por ejemplo, NNA tienen el derecho a la educación, esto derecho conlleva a la responsabilidad de estudiar. Otro de los derechos que tenemos es el derecho a la salud, y nuestra responsabilidad es acudir al centro de salud, seguir las recomendaciones y cumplir con los tratamientos dispuestos por las personas encargadas de la salud.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un logro para la humanidad, pues se aplica a todas las personas por igual, sin ningún tipo de distinción. Bolivia es uno de los países que se suscribió a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, firmado y aceptando, respetar y cumplir los parámetros establecidos en esta Declaración.

¿Qué es la sexualidad?

- La sexualidad es nuestra forma de ser en el mundo.
- En sexualidad, sexo, coito y erotismo no son lo mismo.
- Todas las personas tenemos sexo desde que somos concebidas hasta que morimos, vivimos erotismo en la búsqueda y disfrute consciente del placer y sostenemos coito cuando existe un encuentro genital mediado por la penetración¹..

La comprensión de la sexualidad integral, el reconocimiento del sexo biológico manifestado en los cromosomas, células, gónadas y hormonas; del sexo legal manifestado en el reconocimiento jurídico por parte del Estado; del sexo psicológico manifestado en la capacidad de sentir atracción erótica y enamorarnos; del sexo social manifestado en el aprendizaje de las atribuciones genéricas que cada sociedad hace para normar los comportamientos de las mujeres y los hombres de su sociedad; la valoración de la vivencia erótica más allá de las sensaciones generadas en una relación de pareja o de las sensaciones genitales; la comprensión del coito como un acto físico, relacional, lúdico o reproductivo; ha viabilizado en Bolivia la diferenciación entre salud sexual y salud reproductiva, y entre los derechos sexuales y los derechos reproductivos².

¹ Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

² Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social respecto a nuestra sexualidad. Según la Organización Mundial de la Salud, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. En el Tema 2: Mi sexualidad y autocuidado, se profundiza en la materia.

La salud sexual se manifiesta como un estado de equilibrio físico, mental y social de la sexualidad de la persona en relación consigo misma, con su entorno social y su entorno natural; la salud reproductiva tiene que ver con el estado de equilibrio físico relacionado a los órganos reproductivos y a su funcionamiento. En ese sentido, los derechos sexuales tienen que ver la vida misma de las personas, con cada momento de su existencia, mientras que los derechos reproductivos se centran en el funcionamiento de los órganos de reproducción y las decisiones que se toman en torno a ellos y a las posibilidades de decidir si la persona.

¿Qué es la salud reproductiva?

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados a las funciones y procesos de nuestro sistema reproductivo. La salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida coital satisfactoria con la libertad de procrear o de no hacerlo, y si decidimos hacerlo, determinar cuándo y con qué frecuencia. Esto implica el derecho de la mujer y el hombre a obtener información sobre planificación familiar y sobre métodos para regular la fecundidad, así como el acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables. Implica también el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud, que permitan embarazos y partos sin riesgo, y que den a las parejas la posibilidad de tener hijos e hijas sanos, si así lo deciden.

¿Qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte integrante de los derechos humanos. Son derechos y libertades fundamentales de todas las personas; les permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de violencia, una amplia gama de decisiones sobre su sexualidad y su reproducción. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y en las sociedades, los derechos sexuales y los derechos reproductivos (DSDR) deben ser reconocidos, respetados, ejercidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades, con todos sus medios, en el marco de la libertad, la responsabilidad y el respeto.

Derechos sexuales: son parte de los derechos humanos y se refieren a la forma en la que las personas expresan su sexualidad de manera libre y placentera, en un marco de respeto mutuo, sin escenarios de violencia, ni discriminación, y con equidad entre mujeres y hombres.

Derechos reproductivos: son también parte de los derechos humanos, y tienen el objetivo de garantizar nuestro bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos, así como brindarnos la libertad para decidir sobre el número y Espaciamiento entre los hijos e hijas que deseemos y decidimos tener.

Derechos sexuales

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

Derecho a construir y decidir sobre nuestra identidad sexual.

Derecho a vivir libre de toda forma de discriminación.

Derecho a la privacidad y a la intimidad, así como a que se resguarde con confidencialidad la información personal.

Derecho a una vida sexual libre de cualquier tipo de violencia.

Derecho a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

Derecho a la educación integral en sexualidad.

Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva

Derecho a la participación en la generación de políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Fuente: UNFPA, 2017.

Derechos reproductivos

Derecho a tomar decisiones sobre nuestra reproducción sin sufrir discriminación, coerción o violencia.

Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Derecho a acceder a servicios de salud especializados para garantizar la maternidad segura.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.

Derecho a ejercer la maternidad recibiendo un trato equitativo en la familia, los espacios de educación y el trabajo.

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

Derecho a continuar el proceso formativo en aula para las jóvenes y adolescentes embarazadas.

Fuente: UNFPA, 2017.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas por normas sociales

nutricias

- ❖ **Poder y sexualidad:** Romper con la idea de que la sexualidad se reduce a la práctica coital y que por ello no se debe hablar de la misma, alentando la idea de que todas y todos vivimos nuestra sexualidad desde que nacemos hasta que morimos, porque es “nuestra forma de ser en el mundo”.
 - ❖ **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos derechos sexuales diferentes, alentando la idea de que todas y todos tenemos los mismos derechos en tanto vivimos nuestra sexualidad de manera permanente, pero que algunos derechos reproductivos tendrán características diferentes en tanto tenemos órganos reproductivos distintos.
 - ❖ **Poder y edad:** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes carecen de derechos sexuales, alentando la idea de que ellas y ellos tienen derecho a la educación integral de su sexualidad, que tienen derecho a la protección contra cualquier forma de violencia sexual, que tienen derecho a ser protegidas y protegidos contra el uso de sus cuerpos para fines de satisfacción de otra persona.
- Poder y cultura:** Romper con la idea de que promover una educación integral de la sexualidad generará prácticas culturales “promiscuas” o “desenfrenadas”, alentando la idea de que la información científica y laica sobre la sexualidad genera prácticas de cuidado y de responsabilidad personal, social y cultural.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES Y JUEGOS
DE LAS PÁGINAS 2 Y 3 DEL
CUADERNILLO

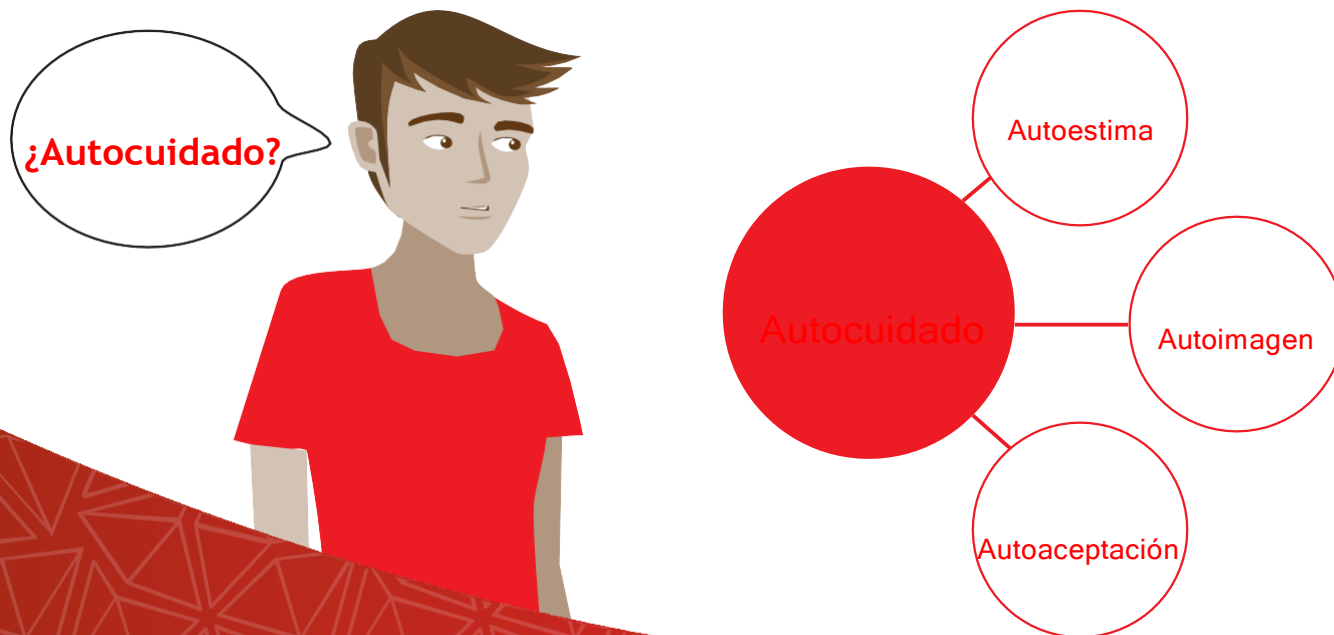
2) Mi sexualidad y mi autocuidado

¿Qué es sexualidad?

La sexualidad representa la generación de deseos, sentimientos, fantasías y emociones; es decir, el desarrollo de una orientación sexual, que puede definirse como aquella parte de la identidad del individuo que le permite reconocerse y actuar como un ser sexual.

El autocuidado

El autocuidado es la capacidad de decidir sobre el cuerpo y los sentimientos, asumiendo el control de las emociones y la capacidad de ejercer conductas de protección. Está basado en tres concepto claves:



¿Es malo hablar de sexualidad?

Hablar de sexualidad es hablar de la vida misma. Es un encuentro con el propio cuerpo, con los sentimientos, deseos y con las posibilidades de desarrollo personal y social, puesto que las construcciones sociales imponen a mujeres y hombres una manera diferente y desigual de vivir y expresarse. Y es que cada cultura redefine la sexualidad; la regula con normas creando discursos y juzga sus variadas manifestaciones.

Y entonces ¿que el sexo?

Desde el punto de vista biológico, el sexo es aquella condición física que diferencia al macho de la hembra, tanto entre los seres humanos como en el mundo animal y vegetal.

Las personas tenemos un sexo biológico que está relacionado con nuestros cromosomas, con nuestras gónadas, con nuestras hormonas, con nuestras células germinales y con nuestro cerebro; también tenemos un sexo psicológico relacionado con nuestra capacidad de enamorarnos y se manifiesta en nuestra orientación sexual; así mismo tenemos un sexo legal relacionado al reconocimiento jurídico que tenemos en nuestros documentos; y tenemos un sexo social que expresa nuestra construcción genérica que se manifiesta en nuestra identidad de género.

- Sexo biológico: nuestro cuerpo
- Sexo psicológico: nuestra capacidad de enamorarnos
 - Sexo legal: nuestro reconocimiento jurídico:
 - Sexo social: nuestro género

¿Qué son las relaciones eróticas?

Los comportamientos eróticos responden a la búsqueda y disfrute consciente de placer que viven las personas en diferentes momentos de su vida. Si bien, la sociedad ha reducido esta vivencia sólo a las sensaciones de intercambio placentero que viven las parejas a partir de las miradas, caricias, besos y estimulación de diversas partes del cuerpo, hoy sabemos que el erotismo aparece cuando una persona mira, corre, salta, juega, come, habla, canta, etc. es decir cada vez que una persona disfruta de sus sensaciones. Por tanto, el erotismo, no es sólo una práctica de pareja y cualquier persona, independientemente de su edad puede tener vivencias eróticas.

¿Por qué la masturbación se llama autoerotismo?

Una práctica relacionada a la sexualidad es la masturbación, desde niñas y niños, las personas comienzan a descubrir que existen regiones en el cuerpo que, al ser acariciadas, manipuladas y friccionadas, proporcionan sensaciones de placer. Son las zonas erógenas, y al estimularlas, tanto los hombres como las mujeres pueden llegar al orgasmo, es decir al clímax de la excitación. En la actualidad, especialistas en sexualidad consideran que la masturbación es una de las formas en la que la persona adolescente aprende a tener placer (autoerotismo) y a conocer mejor su cuerpo y sus emociones. La masturbación implica sentimientos y emociones importantes, que no causa lesiones, no provoca locura, no disminuye la fuerza, ni detiene el crecimiento.

¿El enamoramiento y el amor en pareja es erótico?

Si, ambos son las expresiones más representativas del erotismo porque pueden brindar muchas sensaciones de placer. **El enamoramiento** es la atracción y pasión que sentimos por otra persona, nos genera tantas sensaciones placenteras que consideramos que nuestra vida sería imposible sin la otra persona... eso, hasta que aparece **el amor en pareja** que manteniendo las sensaciones del enamoramiento profundiza la posibilidad de construcción de una vida en común y genera reflexión sobre el desarrollo y crecimiento personal a la par del desarrollo y crecimiento personal de la pareja.

- El enamoramiento es una experiencia pasional, emocional y afectiva. Las personas adolescentes se enamoran con facilidad, ya que están en la edad más propicia. Con cada enamoramiento experimentan una diversidad de sensaciones y emociones afectivas, en distintas formas y con diferente trascendencia. Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas sobre si los sentimientos que se experimentan son realmente amor. Por ello, es fundamental, que las personas adolescentes reflexionen sobre las razones que tienen para establecer una relación interpersonal, coital o no, así como sobre la importancia de saber establecer relaciones sociales constructivas y responsables.
- El amor es una experiencia racional, sentimental y afectiva. Las personas en general tienen dificultad para diferenciarla del enamoramiento, pues les cuesta entender que cuando se ama en pareja, el enamoramiento alimenta al amor, pero este se trata de la proyección de una vida conjunta donde cada miembro de la pareja vela por su propio desarrollo y crecimiento, pero lo hace en la disposición de apoyar el desarrollo y crecimiento de la otra persona. El amor en pareja implica análisis, planificación y valoración de la vida de la propia vida y la vida de la otra persona, por ello, se realizan acciones para alimentar el erotismo pero también para impulsar el raciocinio en la relación.

“Cuando una persona está enamorada siente que no puede vivir sin la otra persona. Cuando una persona ama en pareja sabe que puede vivir sin la otra persona, pero decide vivir con ella para juntos conformar un equipo que apoye mutuamente su desarrollo” Marynés Salazar

¿Qué son las relaciones coitales?

Los comportamientos eróticos incluyen el intercambio afectivo a través del cual las personas se acarician y estimulan sus cuerpos para sentir y producirse placer, llegando algunas veces al coito, que es un término usado para describir la penetración del pene en la vagina. Sin embargo, actualmente el significado se amplía a la penetración del pene en cualquier orificio corporal (vagina, ano, boca), concepto que es importante para entender los mecanismos de transmisión de las infecciones de transmisión sexual.

Si bien, para esta práctica, no hay normas universales, se recomienda que nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia. Luego de ello, en la juventud, algunos empiezan antes y otros después. Lo importante es tomar esta decisión responsablemente, independientemente de presiones externas, especialmente de grupos que alientan a la persona joven a ser coitalmente activa.

Inicio de relaciones coitales

Si bien, como se mencionó antes, no hay normas universales para esta práctica, se recomienda que:

- Nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia.
- Nunca se den por presiones externas, chantajes de la pareja o del entorno social, o violencia de cualquier tipo.
- Siempre se den con disfrute y asumiendo responsablemente sus consecuencias.
- Siempre se den protegidas para evitar la transmisión de alguna ITS.
- Siempre se den bajo información de métodos anticonceptivos para que la decisión de un embarazo responda a la planificación.

¿Y qué tiene que ver todo esto con el autocuidado?

El autocuidado se expresa en la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo, los propios sentimientos, en asumir el control de las emociones y afectos de una manera libre y placentera, en la búsqueda de información para decidir responsablemente sobre el inicio de las relaciones coitales, sobre el uso de métodos anticonceptivos, sobre la decisión de tener hijas o hijos, o no tenerlos, sobre el uso de métodos de barrera que impidan contraer ITS o VIH-sida, sobre la construcción de una vida libre de violencia, etc.,

Es muy importante recordar que la búsqueda del bienestar integral de las personas adolescentes se involucra con lo emocional, lo físico y lo afectivo, y se expresa en “quererse” en cualquier situación.

¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres adolescentes?

- Prestar atención a las señales generales de bienestar o enfermedad (por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, etc.)
- Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo las áreas genitales.
- Poner atención al sangrado durante el periodo menstrual: ¿cuántos días sangra?, ¿el sangrado es intenso o leve? Es buena idea registrar esta información en una hoja de papel o en un calendario, para conocer el patrón menstrual.
- Durante los días de la menstruación, cambiar con regularidad las toallas sanitarias. Utilizar tampones muy ocasionalmente, y si se los usa, cambiarlos regularmente y no usarlos por la noche, con información sobre cómo se los usa y el tiempo de uso.
- Autoexploración de las mamas (sentada o parada o acostada) cada mes, buscando tumoraciones o cualquier cambio en ellas.
- Observar si hay cambios en la piel. Fijarse si los lunares cambian de forma o de color.
- Consultar a un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud

¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres adolescentes?

- Prestar atención a las señales generales de bienestar o de enfermedad (cansancio, fiebre, escalofrío, dificultad para respirar).
- Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo el área genital. Los adolescentes sin circuncisión deben tener cuidado en desplazar el prepucio de la cabeza a la base del pene para lavar cualquier secreción que se haya acumulado en los pliegues.
- Examinar los testículos una vez al mes.
- Examinar el pene buscando escoriaciones, secreciones, irritaciones, etc.
- Prestar atención a señales de cambio en la rutina de la orina, como urgencia al orinar, frecuencia, color o goteo.
- Examinar la piel en busca de cambios. Observar si los lunares cambian de forma o de color.
- Si se observan cambios o alteraciones en el cuerpo, o si se tienen dudas, es importante hablar con un adulto o con un profesional de la salud.
- Consultar a un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud.

¿Cómo podemos cuidarnos en las relaciones de noviazgo?

Muchas veces, durante el noviazgo adolescente se viven situaciones de violencia que pasan desapercibidas por considerarse parte del “amor romántico”, es importante que las personas adolescentes tomen en cuenta las siguientes acciones, para prevenir violencias:

Señales de noviazgo violento

Te da pellizcos, empujones, prohibiciones, bromas pesadas, burlas o sarcasmos.

Tiene conductas controladoras sobre la forma de vestir disfrazadas en protección.

Quiere saber todo sobre tu historia personal, tu intimidad y la información a la que se accedes.

Te vigila, critica tu manera de vestir, de peinarte, maquillarte, de hablar o comportarte.

Monta escándalos en público o en privado cuando no quieres hacer lo que te pide.

No se expresa ni habla sobre lo que piensa o desea; pretende que tú adivines lo que le sucede.

Te demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta ser como quiere.

Te desvaloriza o compara con otras personas, o insulta tu cuerpo, tu forma de pensar o tus creencias.

Te obliga a mantener relaciones coitales poniendo en práctica toda clase de manipulaciones.

Pone en duda tus sentimientos o su amor por ti.

Resalta y exagera tus defectos o los defectos de las personas que quieres.

Reacciona impulsivamente e intolerante.

Te amenaza con matarte o suicidarse si abandonas la relación o no haces lo que quiere.

Te pide perdón cada vez que te estás por ir, luego repite lo que hizo antes.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas por normas sociales

nutricias

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que la sexualidad de las personas púberes y adolescentes las dirige hacia una etapa de “irresponsabilidad” y “desenfreno”, donde “gobiernan las hormonas”, alentando la idea de que esta etapa genera mayores posibilidades de aprendizaje y que la rebeldía a la que tanto se teme, puede generar acciones creativas para administrar el erotismo y generar cuidado de los propios cuerpos y los cuerpos de otras personas.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que la presencia de la menstruación y de la eyaculación en las personas los transforman en mujeres u hombres, porque están listos para desempeñar el rol de madre o de padre, alentando la idea de que las personas somos mujeres u hombres desde que nacemos y que los roles de género se aprenden a lo largo de la vida pero que además deben ser decididos y no impuestos.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que las personas púberes o adolescentes “pierden la cabeza” y que debido a ello hay que pensar por ellas y ellos, alentando la idea de que ellas y ellos se encuentran en una etapa tan poderosa de la vida, que si hacen uso de las experiencias positivas de su niñez y proyectan sus energías hacia la juventud, encontrarán la manera de que sus potencialidades contribuyan a su vida y a la vida de las personas que les rodean.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que la adolescencia es una etapa natural y crítica en la vida de todas y todos, alentando la idea de que se trata de un proceso social, cuyas manifestaciones dependerán de las construcciones que su entorno hace de la misma.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE
LA PÁGINA 4 A LA PÁGINA 18 DEL
CUADERNILLO

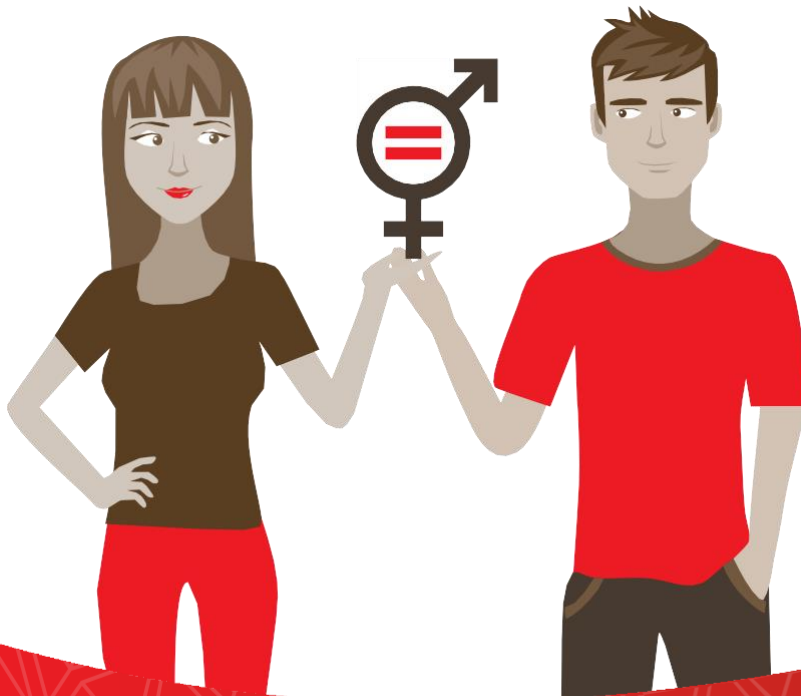
3) ¿Yo femenina?, ¿yo masculino?: género

A pesar de que la sociedad asigna roles a varones y a mujeres, las únicas diferencias que tenemos son biológicas. Lastimosamente, muchas veces estos roles ocasionan discriminación y quitan oportunidades a las personas, especialmente a las mujeres.

Sexo biológico o cuerpo y sexo social o género, no son lo mismo

El sexo biológico o cuerpo es el conjunto de características tanto anatómicas como fisiológicas que distinguen a mujeres y varones, mientras que el sexo social o género es la construcción social que refleja la personalidad del ser humano.

Es decir, "llegamos todos al mundo como seres humanos, posteriormente adoptamos, cambiamos o transgredimos los roles que la sociedad determina para las mujeres y hombres que la componen.



¿Qué son los estereotipos de género?

Son ideas preconcebidas sobre cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres. Por ejemplo:

- Las niñas juegan a la cocinita y no juegan fútbol
- Los hombres no lloran, ellos gritan
- Las mujeres no saben conducir, ellas son delicadas
- Los hombres no saben cuidar a sus hijas e hijos, ellos son torpes

Los estereotipos de género, se refieren a los modelos de mujer y de hombre en cada cultura. Se aprenden desde muy temprana edad a través de vestimentas, juegos, conversaciones, roles y funciones transmitidos por la familia, las instituciones educativas, los medios masivos de comunicación y las estructuras sociales en general. El perpetuar estos estereotipos genera discriminación y desigualdad, constituyéndose en base para acciones violentas y la tolerancia hacia las mismas.

¿Qué son las relaciones de género?

El género, al ser una construcción social, varía de unas épocas a otras en función de la economía, las normas y valores, la religión, el sistema político, la edad, etc.

Las relaciones de género resumen la forma de vincularse entre personas, mujeres y hombres, independientemente de su identidad sexual, pautada por los roles asignados y asumidos cultural y socialmente. Se basan en la desigualdad de derechos, obligaciones y oportunidades, la desigualdad de poder de control sobre los recursos económicos, que tiene directas repercusiones en la esfera privada, incluida la vivencia de la sexualidad.

En este entramado de relaciones de poder, las mujeres han sido relegadas, mientras que los hombres han asumido el proceso y el acceso a la toma de decisiones en el ámbito público. De igual manera, las personas cuya orientación sexual o identidad de género no se enmarca en la heteronormatividad, han sido sujetas de estigma y discriminación.

- *Orientación sexual:* se refiere a la capacidad que tienen las personas para enamorarse de alguien de su mismo sexo, de alguien del otro sexo o de ambos sexos.
- *Identidad de Género:* se refiere a cómo cada persona siente profundamente su experiencia interna e individual de género, la cual puede o no ser correspondiente al sexo legal asignado al nacer. Cuando hablamos de categorías de sexo, a menudo nos referimos a mujeres y hombres, niñas y niños por ser más fácil y, porque muchos de los roles de género son construidos alrededor de estas categorías. Es importante recordar que hay diferentes identidades de género vividas por las personas alrededor del mundo y que no necesariamente se ajustan a estas categorías.

Este tipo de relaciones de subordinación se refleja también en el ejercicio de la salud sexual y la salud reproductiva. Un ejemplo claro es la negociación dentro de la pareja del uso de métodos de autocuidado y de anticoncepción; históricamente el que decidía, es decir permitía o no el uso de métodos de anticoncepción, era el hombre. Actualmente las mujeres están más informadas y deciden sobre su cuidado y protección.

¿Qué significa pasar de la equidad a la igualdad de género?

La transformación de las relaciones de poder entre mujeres y hombres, desde la visibilización del abuso en las mismas hasta la búsqueda de que las personas que tuvieron menos tengan más y las que tuvieron más tengan menos, es el núcleo de la igualdad de género.

Por esta razón, es esencial identificar las formas positivas e inclusivas de poder a nivel individual (capacidad de decidir de manera autónoma, sensación de poder sobre su plan de vida, capacidad para actuar y cambiar) y colectivo (unirse a otras personas para lograr cosas que, de hacerlo de manera individual son más difíciles). Las relaciones a través de las cuales se ejercen, crean y reproducen las formas de poder, ocurren en instituciones específicas (familia, comunidad, escuela, entre pares, organización, otros) y a diferentes niveles (local, nacional, global).

– *Igualdad de Género*: se refiere a la ausencia de discriminación en base al sexo biológico y sexo social o género. Para Save the Children, la igualdad de género es cuando un sexo no es rutinariamente privilegiado o priorizado sobre otro y, todas las personas son reconocidas, respetadas y valoradas por sus capacidades y potencialidades como individuos y miembros de la sociedad. Además, la igualdad de género es cuando todas las personas, independientemente de sus edades, tienen igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades para: Seguridad y buena salud, Subsistencia viable y trabajo digno; Participación en el cuidado del hogar y de miembros de la familia dependientes; Participación activa en la vida pública y privada; Aprendizaje y participación prender de una educación relevante, Vivencia de una vida libre de violencia.

La igualdad de género se refiere a la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres para que participen en todos los ámbitos de la vida, en igualdad de condiciones. Por tanto, **NO** significa que mujeres y hombres sean iguales biológicamente, pero **SÍ** que sus opciones y posibilidades de vida deben ser iguales. En cambio, la equidad es el proceso de adaptarse para tomar en cuenta las necesidades y barreras diferentes para poder disfrutar de una oportunidad igual. La equidad supone un disfrute equitativo de:

- bienes sociales (tierra, vivienda, etc.);
- oportunidades (acceso a educación desde primaria hasta superior);
- recursos (agua, salario, etc.);
- recompensas (acceso a cargos y reconocimiento del trabajo).

La equidad implica, entonces:

- democratizar los roles entre mujeres y hombres (productivo, reproductivo y de gestión comunal);
- permitir y brindar oportunidades para cada persona, sin importar su sexo;
- que todas las mujeres y los hombres tengan la misma posibilidad de acceder a todos los recursos de desarrollo;
- que todas las mujeres y los hombres participen tanto en el ámbito privado como público;
- que se establezcan relaciones de respeto, equilibrio e igualdad entre mujeres y hombres.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

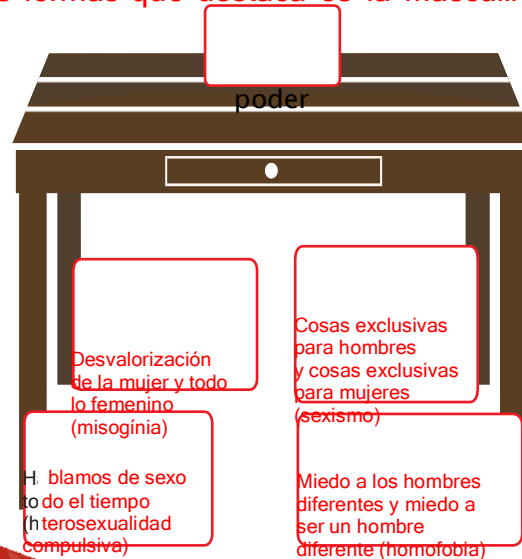
- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que las personas nacen con género y que la sexualidad está determinada por este, alentando la idea de que las personas nacen con un sexo biológico y que el sexo social o género es un proceso de aprendizaje social que puede ser construido o deconstruido.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que las mujeres son delicadas y tiernas por naturaleza, mientras que los hombres son rudos y desapegados por naturaleza, alentando la idea de que las personas nacemos con características físicas y que la forma de expresión de nuestras emociones y sentimientos dependerá de la crianza que hagan las instituciones que representan a una sociedad.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes no tienen idea de su orientación sexual o decisión sobre su identidad genérica, alentando el reconocimiento de niñas, niños y adolescentes como personas de derecho.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que unas personas nacen para administrar dentro de las cuatro paredes del hogar, mientras otras nacen para administrar la vida pública, alentando la idea de que esas capacidades no se encuentran en directa relación a la biología, sino que son viabilizadas u obstaculizadas culturalmente.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE LAS
PÁGINAS 19 A LA 22 DEL CUADERNILLO

4) Masculinidades

La masculinidad es todo lo que los hombres piensan y hacen para ser hombres en base a la guía y lineamientos que les da la cultura y sociedad en la que nacieron. Como no hay una manera única de ser hombre es que se habla de masculinidades. Actualmente, se entiende que el pensarse y hacerse hombre no es una construcción individual, sino es la sociedad patriarcal que ha desarrollado formas de ser hombre. Una de las formas que destaca es la Masculinidad Hegemónica-

Modelo de masculinidad Hegemónica



¿Qué es masculinidad hegemónica?

Los hombres son criados y educados bajo un mismo modelo de género que otorga mayor valoración a lo masculino que a lo femenino, e incentiva en los hombres ciertos comportamientos como la competencia, demostrar su virilidad por la violencia y comportamientos de riesgo. A este modelo de masculinidad se lo denomina “masculinidad hegemónica”

La masculinidad hegemónica es aquella en la cual, para que un hombre sea considerado como tal, debe ser activo, fuerte, no expresar sus emociones, no demostrar miedo, ser jefe de hogar y proveedor, entre otras características. Además, dentro de los mandatos de la masculinidad hegemónica, el autocuidado y la valoración del cuerpo en el plano de la salud es escaso, ya que se asocia a vulnerabilidad, que se considera una característica femenina.

La construcción de la identidad masculina hegemónica se da en oposición a lo que se considera propio de la mujer, a la niñez y a la homosexualidad: el hombre tiene que vivir negando todos los sentimientos y actitudes que evoquen debilidad. Sin embargo, la masculinidad no se construye únicamente a partir de discursos de negación, sino que también existen fuertes **normas sociales** respecto a lo que un hombre sí debe ser.

La masculinidad hegemónica, en su constante búsqueda de poder, se fundamenta en:

- La heterosexualidad compulsiva

Cualquier comportamiento diferente que ponga en duda la heterosexualidad genera angustia y pánico en los hombres, en las familias de estos y en su ámbito de amistades. Socialmente, se privilegia y reconoce la heterosexualidad como la *única y natural* forma de relacionamiento sexual.

La heterosexualidad es compulsiva, por la necesidad interna e individual de presionarse para mostrarse con la capacidad de formar o tener parejas ‘mujeres’ y reproducirse, para ser valorados y aceptados por todo el entorno social.

- La homofobia

La *homofobia* es el odio, rechazo, aversión, prejuicio o discriminación contra homosexuales (gays y lesbianas). Entendemos la homofobia como un miedo irracional aprendido, que tiene diversos componentes sociales que la van integrando, desde la forma en que se estructuran los roles de género en nuestra sociedad, hasta los mandatos religiosos.

La homofobia es el miedo de los propios homofóbicos a que se revele al entorno social que no alcanzan los estándares para ser considerados verdaderos hombres. Este temor a la burla influye enormemente en las decisiones y estrategias respecto a su salud sexual y la salud reproductiva.

- El sexismo

El proceso de construcción de la identidad, reproducido por la educación y los medios de comunicación, tiene un alto contenido de mensajes de diferenciación y discriminación entre mujeres y hombres. Tanto en el caso de mujeres y hombres, se trata de la desvalorización y ridiculización de los roles estereotipados que cumplen. El sexismo se esconde, de forma directa o indirecta, detrás de la desigualdad.

- La misoginia

“En la cultura masculina el menosprecio hacia la mujer, lo femenino y todo lo que se le parezca, como ser débil, frágil, subordinado, son comportamientos que los hombres rechazan y no aceptan que forme parte de sus vidas”.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que los hombres precisan hablar de coito todo el tiempo, que precisan ser diferentes a las mujeres para ser fuertes, que son valientes cuando violentan a una persona homosexual o que deben tener la palabra inicial permanentemente, alentando la idea de que su ser hombre va más allá de sus genitales y que los estereotipos no sólo agreden a quienes les rodean, sino a ellos mismos.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que los hombres deben mostrar que existen por su capacidad eréctil y por la frialdad de sus afectos, alentando la idea de que los hombres no son máquinas hidráulicas para mostrar funcionamiento permanente y que también tienen derecho a la expresión afectiva.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescentes deben someterse a los deseos y designios de los hombres por considerarse inferiores a los mismos, alentando la idea de que los hombres plenos buscan la equidad y la igualdad en las relaciones.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que los hombres nacieron para la guerra, alentando la idea de que la violencia no es una característica de ellos, sino que se fabrican por intereses y enfrentamientos sociales.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE LAS
PÁGINAS 24, 25 Y 26 DEL
CUADERNILLO

5) Embarazo Adolescente

Asumir el rol de papá o de mamá puede ser maravilloso y satisfactorio cuando las personas están preparadas para ello y deciden hacerlo por voluntad propia; esta situación no siempre es cierta cuando se trata de adolescentes. Ser papá o mamá en la adolescencia es complicado ya que muchos planes deberán ser pospuestos, además del posible riesgo que existe a la salud tanto de la madre como del bebé, quienes tienen más probabilidades de sufrir algún tipo de contratiempo durante el embarazo.



Solamente existen 2 formas de prevenir un embarazo:

Usar anticonceptivos
efectivamente o no
tener relaciones coitales.

No olvides que **TODAS LAS PERSONAS**
podemos decidir cuándo y con quién tener un
bebé.

La fecundación, la concepción y la gestación

La fecundación ocurre cuando un óvulo maduro es fertilizado por un espermatozoide, esto sucede en una de las trompas de falopio.



Después de la fecundación, el óvulo fecundado desciende hacia el útero en un lapso de 5 a 7 días y se implanta en una de sus paredes produciéndose en ese momento lo que se conoce como implantación o concepción.

El saco amniótico (bolsa de las aguas) se forma entre 3 a 5 días después de la implantación. Este se llena de un líquido que se renueva diariamente, y que protege al embrión desde los primeros días, hasta que nazca.

La gestación sucede porque durante los nueve meses del embarazo el embrión se transforma en feto y crece rápidamente hasta alcanzar aproximadamente 50 cm de longitud y 3.500 grs de peso. Al mismo tiempo, se van formando sus órganos y desarrollando sus funciones corporales.

Los signos y síntomas asociados con el embarazo son:

1. *Signos presuntivos*: varían de mujer a mujer, y aunque no son definitivos para diagnosticar un embarazo, son los primeros cambios corporales que se presentan, estos son: suspensión de la menstruación, cambios en el tamaño y sensibilidad de los senos, oscurecimiento de la zona que rodea el pezón (areola), fatiga, aumento en la frecuencia de orina y cambio en el color de la vulva (se torna violácea). En algunas mujeres se presentan náuseas, rechazo o antojo de cierto tipo de alimentos.

2. *Signos de certeza*: detección de los latidos del corazón del feto, movimientos notorios del feto, detección del esqueleto fetal por ecografía.

Otras formas para confirmar el embarazo son: la exploración pélvica, que puede realizarla personal especializado del área de salud, dos semanas después del retraso menstrual; el análisis de orina y el análisis de sangre.

Consecuencias del embarazo adolescente

El embarazo a cualquier edad, es un evento trascendental en la vida de las personas, y de manera especial en la de la mujer. Más allá de la **norma social** de que la llegada de un nuevo ser trae alegría y motivación para continuar viviendo, en la vida de una persona adolescente suele traer consigo algunos riesgos biológicos, psicológicos y sociales, que vale la pena considerar.

En lo biológico:

- Compromete la vida misma de la mujer, pues el aporte de los nutrientes hacia la nueva vida, pueden desequilibrar la salud de la gestante.

En lo emocional:

- Genera problemas de autoaceptación y autoidentificación, ya que los cambios del cuerpo y funciones nuevas generan una figura prematura de mujer embarazada y de posible madre.
- Genera dificultades de aceptación a la nueva vida, debido a que se la suele identificar como el origen de los problemas, el rechazo y la falta de oportunidades.
- Genera mayor riesgo de separación y abandono por parte de su compañero.
- Genera rechazo social si el embarazo es fuera del matrimonio, y críticas incluso si la adolescente está casada.

En lo sociocultural:

- Sostiene el bajo nivel de educación, lo que repercute en embarazos con mayor frecuencia, elevadas tasas de mortalidad materno-infantil, falta de conocimientos sobre prevención de ITS y VIH-SIDA, difícil acceso a métodos anticonceptivos y falta de acceso a servicios de salud.
- Ausentismo escolar, lo que deriva en la escasa preparación para el ambiente laboral y el potencial riesgo de perpetuar los bajos ingresos familiares.
- Genera mayor número de hijas e hijos, con todos los problemas y carencias citados arriba.
- Impulsa al fracaso en la relación con la pareja y bajos ingresos de por vida.

En la relación al adolescente:

- Mayor frecuencia de deserción escolar.
- Tener que trabajar y recibir un menor nivel de ingresos que los demás de su misma edad.
- Una tasa más alta de rupturas y fracaso familiar.
- Aumento de estrés y abandono de vida social por falta de tiempo para el proyecto de vida.
- Asumir roles de adulto.

Para el hijo con padres adolescentes:

- Posibilidad de nacer con alguna deficiencia debido a la falta de madurez en las células sexuales femenina o masculina.
- Posibilidad de nacer prematuro y con bajo peso, lo que influye en la posibilidad de más enfermedades infecciosas.
- Posibilidad de ser dado en adopción y, en muchos casos, abandonado.
- Posibilidad de no ser tratado con amor y cariño.
- Posibilidad de tener menos oportunidades de una vida digna, un hogar propio y de ver satisfechas todas sus necesidades de vestido, alimento, educación, salud, recreación.
- “El embarazo en adolescentes y jóvenes es el resultado de las limitadas oportunidades para ejercer sus derechos a la educación integral de la sexualidad, a la salud sexual y a la salud reproductiva que les permita tomar decisiones informadas y conscientes de las consecuencias. Los embarazos a temprana edad pueden tener consecuencias inmediatas y duraderas en salud, educación, en aspectos sociales y económicos de la persona adolescente. En general, un embarazo temprano y no planificado altera el curso de toda la vida, el impacto dependerá de la edad que se tenga”, concluye un informe del Plan Plurinacional de Prevención de Embarazos en Adolescentes y Jóvenes 2015-2020.

Segundo embarazo

Para una persona adolescente, tener más de un hijo le dificulta concluir su educación o conseguir trabajo, repitiendo el círculo de la pobreza. Factores como el bajo nivel de educación o la pobreza están asociados con el embarazo en la adolescencia.

Los bebés de madres adolescentes que ya han tenido otro hijo, a menudo nacen prematuros o demasiado pequeños, lo cual puede causar más problemas de salud al bebé.

El 60% de los embarazos adolescentes se producen durante los seis primeros meses de inicio de las relaciones coitales, y el 60% de las mujeres que tuvieron un bebé por primera vez vuelven a embarazarse dentro de los dos *años siguientes*.

Un estudio desarrollado por UNFPA en 14 municipios, informa que del total de adolescentes que tuvieron un embarazo o parto en el año 2013, el 62% tuvo al menos un parto previo. Este dato refleja claramente la alta probabilidad de que las personas adolescentes puedan tener un segundo embarazo. Este es un motivo muy importante para tomar en cuenta esta temática.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que las mujeres y hombres adolescentes están listos para tener un embarazo cuando tienen la menstruación y la eyaculación, alentando la idea de que la pubertad y la adolescencia es el ingreso a la etapa juvenil en que el cuerpo de ambos todavía se encuentra en proceso de maduración hasta la adultez joven, que es cuando terminan de crecer y desarrollar físicamente.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que las mujeres maduran rápidamente cuando tienen que enfrentar un embarazo y que los hombres seguirán actuando de forma inmadura, aunque sean padres, alentando la idea de que hombres y mujeres tiene la capacidad de asumir esos roles, si es que así lo deciden, pero que para ello es preciso que ambos hayan desarrollado física, cognitiva, afectiva y económicamente.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que “para el amor no hay edad” para justificar acciones de estupro, es decir de seducción de niñas, niños y adolescentes por parte de personas adultas, alentando la idea de que el enamoramiento y el amor de pareja precisa de reflexiones y decisiones entre personas que tienen características físicas, cognitivas y afectivas similares; sobre todo cuando se trata de personas adolescentes.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con el mito del amor romántico que supone la posibilidad de completarse en la otra persona o que manifiesta el sacrificio como base de la relación, alentando la idea de que el enamoramiento es un proceso pasional que debe ser subsumido (incorporado) al amor que es un proceso racional y reflexivo sobre lo que significa ser pareja.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE LAS
PÁGIAS 28, 29 Y 30 DEL
CUADERNILLO

6) Métodos Anticonceptivos: tomando decisiones informadas

El uso correcto y consistente de los anticonceptivos asegura su eficacia y seguridad de protección. Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y definitivos. En la adolescencia se puede utilizar cualquier método anticonceptivo de tipo temporal. Según la Guía Nacional para la Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes (AIDAJ) se establecen como métodos elegibles o no elegibles para adolescentes.



Elegibles

- Hormonales: Píldora, inyectables e implantes de gestágenos
- Mecánicos de Barrera: Condones masculino y femenino
- Anticoncepción de emergencia: Pastilla del día después

No elegibles

- DIU (Dispositivos Intrauterinos) en adolescentes que nunca tuvieron hijos
- Métodos de esterilización definitiva
- Los métodos naturales (ritmo o calendario)

¿Qué es la anticoncepción?

La anticoncepción es un conjunto de métodos u opciones que permite a las parejas ejercer sus derechos reproductivos mediante la regulación de su fecundidad cuando así lo deseen.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias o procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de las personas con el fin de evitar un embarazo no planificado.

Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y definitivos.

- Los temporales son aquellos cuyo efecto tiene un tiempo determinado; duran mientras se los utiliza. Si la pareja desea tener hijos, puede suspender su uso y recuperará su capacidad reproductiva.
- Los definitivos evitan el embarazo de manera permanente; se recurre a ellos cuando la pareja no quiere tener hijas o hijos o ya tiene el número de hijas o hijos deseado.

Más Efectivo

Generalmente 2 o menos embarazos por cada 100 mujeres en un año.



Menos Efectivo

Aproximadamente 30 embarazos por cada 100 mujeres en un año.



Implante



DIU



Ligadura de Trompa



Vasectomía sin bisturí

Como hacer que su método sea más efectivo

Procedimientos que se realizan una sola vez. Nada adicional que hacer o recordar.



Inyectables

Necesita repetir las inyecciones cada 1 a 3 meses.



Píldoras

Debe tomar la píldora cada día.



Método de la Lactancia - Amenorrea (MELA)

Debe seguir las instrucciones del MELA.



Condomes Masculinos

Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales; se necesita la cooperación de la pareja.



Diafragma

Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales.



Condomes Femeninos

Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales.



Métodos basados en los conocimientos de la fertilidad (seleccionados)

Debe abstenerse o usar condones en los días fértiles. Requiere la cooperación de la pareja.



Espermicida

Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales.

COMPARACIÓN DE LA EFECTIVA TÍPICA DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

¿Qué es la atención diferenciada y amigable para adolescentes?

A partir de 2013, en base al Plan Nacional de Salud Integral de la Adolescencia y Juventud Boliviana, se elaboró la “Guía Nacional para la Atención Integral y diferenciada de adolescentes y jóvenes”. Esta Guía sigue un modelo de atención y gestión que busca facilitar el acceso de adolescentes y jóvenes al sistema de salud, con una visión de integralidad, participación y adecuación cultural, brindando la posibilidad de participar intersectorialmente con otros sectores. Esta Guía de Atención Integral con Enfoque Diferenciado estructura la oferta de servicios para personas adolescentes y jóvenes de manera holística, profundizando los aspectos biopsicosociales y las pautas de abordaje de los temas prioritarios. Asimismo, señala algunos lineamientos para trabajar en la promoción de la salud y en protocolos para mejorar la calidad de la atención a favor de las personas adolescentes y jóvenes.

La atención diferenciada y amigable hace hincapié en los siguientes puntos:

- Adolescentes y jóvenes de ambos sexos tienen derecho a servicios de calidad e información exacta en salud sexual y salud reproductiva.
- Las personas adolescentes son capaces de tomar decisiones informadas respecto a si van a usar la anticoncepción, cuáles métodos usar y cómo prevenir las ITS.
- Desde el punto de vista médico, todos los métodos anticonceptivos son seguros para las y los adolescentes, aunque algunos pueden ser más apropiados que otros para este grupo etario.
- La salud reproductiva es un proceso que afecta toda la vida; las decisiones que toman las personas adolescentes y jóvenes repercuten en su salud presente y futura.
- El VIH constituye en una verdadera amenaza para las personas adolescentes y jóvenes: puesto que su tratamiento es muy complejo. La prevención es crucial.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos, especialmente de los preservativos, disminuye las características placenteras del encuentro en pareja, alentando la idea de que el disfrute de un encuentro erótico y coital en pareja, implica la preparación y certeza de que este encuentro no generará imprevistos o consecuencias que obstaculicen los proyectos de vida de las personas
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos es responsabilidad de las mujeres, que son ellas la que debe cuidar su cuerpo y velar porque la pasión no se extinga, alentando la idea de que los hombres tienen mayor probabilidad de prevenir embarazos no planificados, en tanto la mujer ovula 1 vez por mes, mientras que ellos eyaculan casi 500.000.000 de espermatozoides cada vez que eyaculan.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que la información sobre métodos anticonceptivos va a impulsar a sostener relaciones coitales tempranas a NNA, para evitar brindarles una educación integral de la sexualidad. Alentando la idea de que una persona bien informada toma decisiones más acertadas para su vida, entre ellas, se encuentra la postergación del acto coital o la planificación y decisión de un embarazo.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que el uso de métodos anticonceptivos hará que las mujeres tengan conductas desenfundadas, alentando la idea de que el cuidado del cuerpo, el uso de un método anticonceptivo adecuado y la planificación de los embarazos muestran conductas pensadas y reflexionadas que se encuentran muy lejos del desenfreno.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE LAS
PÁGINAS 31, 32 y 33 DEL
CUADERNILLO

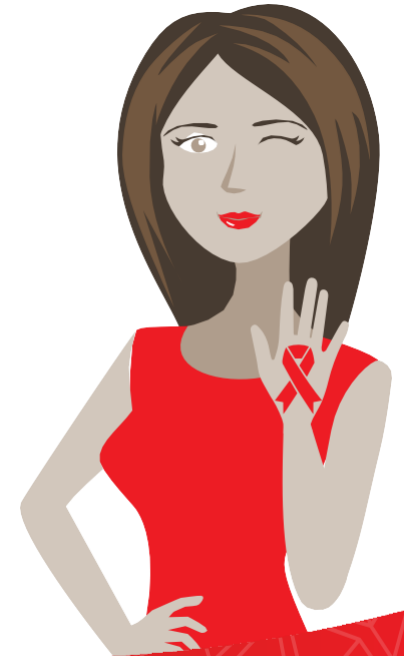
7) Protegiéndonos del vih- sida y de las its

El vih es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (vih), que al ingresar al organismo de una persona afecta las células de defensa de su sistema inmunológico. Esto significa que es capaz de destruir a las células encargadas de defender nuestro cuerpo y nos expone a la invasión de muchas otras clases de microbios. Por otra parte, el sida es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y es el resultado de la destrucción de las defensas del organismo que provoca el vih, lo que puede causar que un simple resfrío llegue a ser causa de una posible la muerte.

Todas las personas podemos contraer its-vih/sida ya sea por vía sexual, sanguínea y perinatal, es por éste motivo que debemos conocer las maneras de cómo prevenirlas. el “abc” es una manera efectiva de protegernos de las its-vih/sida y consiste en:

La abstinencia coital, la fidelidad mutua y el uso correcto y constante del condón.

Siempre recuerda que una persona que vive con el vih/sida necesita apoyo, trato humano y comprensión.



¿Cómo se transmite el vih? (vía sexual, sanguínea y vertical)

El vih NO se contagia, se transmite. Se necesitan tres condiciones para que el vih se transmita de una persona a otra; si falta una de dichas condiciones, no hay transmisión:

- Puerta de salida del virus de una persona que vive con vih (herida abierta o fluidos)
- Cantidad suficiente de virus: una persona que vive con vih tiene suficiente cantidad de virus para transmitirlo a otra a través de cuatro fluidos de su cuerpo: la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. En los demás fluidos, el vih se encuentra en cantidad insuficiente, por lo que no hay un riesgo de transmisión; por ejemplo, se necesitan tres litros de saliva para que exista transmisión.
- Puerta de entrada al virus (una herida abierta, por ejemplo) en una persona que no tiene vih.

El vih se transmite por tres vías o formas:

1. Por vía genital, a través de una relación coital, vaginal, anal u oral, sin uso de condón, en que ha habido intercambio de fluidos. Puede darse entre parejas heterosexuales, homosexuales o bisexuales. En Bolivia, el 95% de las personas que viven con vih lo adquirieron por esta vía, habiendo bastado una única experiencia coital.
2. Por vía sanguínea, a través de transfusiones de sangre no controladas, al no cumplir con las normas de bioseguridad o al compartir elementos punzocortantes no esterilizados que hayan estado en contacto con la sangre de una persona que vive con vih. En Bolivia, el 2% de las personas que viven con vih se lo transmitieron por esta vía.

Vía vertical o perinatal: el vih no es hereditario ni contagioso. Una madre puede transmitir el vih a su bebe en l embarazo, durante el intercambio de fluidos de la madre al hijo; el parto, en el momento del alumbramiento: si el bebé nace por parto normal, existe probabilidad de transmisión, ya que los fluidos de la madre (sangre y fluidos vaginales) pueden ingresar fácilmente al bebe por los ojos, nariz o boca; la lactancia materna: en la leche materna existe gran cantidad de virus del vih, y si la madre le da de lactar, puede transmitirle vih a su bebé por esta vía.

¿Cómo **NO** se transmite el vih?

El vih no se transmite a través de actos como:

- Dar la mano o abrazar a una persona que vive con vih.
- Estornudar o toser.
- Besar a una persona que vive con vih (se necesita alrededor de 3 litros de saliva para que exista transmisión).
- Comer del mismo plato o beber del mismo vaso.
- Usar el mismo baño.
- Bañarse juntos o nadar en una piscina juntos.
- Picaduras de mosquitos, mordeduras de perros y de gatos.
- Dormir juntos o compartir la ropa, etc.

Todo esto hace que las personas que viven con vih puedan tener una vida social como cualquier otra persona.

Factores que incrementan la vulnerabilidad al vih

- El machismo, muy presente en el medio. Muchas veces los hombres tienen diferentes mitos y creencias que hacen que sus comportamientos y actitudes los pongan en mayor riesgo. Algunos de estos comportamientos son: la creencia de que iniciar relaciones coitales a temprana edad “te hace más hombre”; tener varias parejas al mismo tiempo (infidelidad); el hecho de no utilizar condón en las relaciones (muchas veces es visto como algo negativo el que las mujeres propongan el uso del condón a sus parejas, etc.)
- El consumo excesivo de alcohol: muchas de las personas que viven con vih se lo transmitieron bajo efectos del alcohol, ya que el consumir bebidas alcohólicas impide tomar decisiones con responsabilidad.
- Falta de información: el vih es un problema de salud pública que puede afectar a mujeres, hombres, jóvenes y adultos de cualquier estrato social y de cualquier edad. Cualquier persona puede contraer el vih si no toma en cuenta las medidas de prevención.

¿El vih tiene cura?

El vih aún no tiene cura porque es un virus que tiene la facilidad de mutar rápidamente. Sin embargo, si una persona se realiza un test y sabe que vive con vih, es importante que esté enterada de que en Bolivia existen medicamentos llamados antirretrovirales (ARV), que retrasan el avance del virus y protegen las células de defensa del organismo. Estos medicamentos son prescritos por el Programa de vih/sida, con supervisión y control médico especializados.

El vih NO tiene cura, pero tiene tratamiento, y es mucho más efectivo si se toma cuando aún el cuerpo no está en etapa sida.

Y ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (its)?

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se transmiten de persona a persona por el intercambio de fluidos como sangre, semen, fluidos vaginales o heridas sin el uso de protección adecuada. Las its son causadas por bacterias, virus, parásitos y hongos. Las más conocidas son la sífilis, la gonorrea, la clamidia, verrugas genitales, tricomonas, herpes, hepatitis b y papiloma.

Algunas its apenas presentan señales al inicio, es decir que una persona con una its puede transmitir la infección sin saberlo. Además, las its pueden afectar a la persona repetidamente si no se usa protección: no hay vacunas contra ellas, excepto para la Hepatitis B y para el virus del papiloma humano.

¿Cuáles son los factores de riesgo para adquirir its?

Existen factores de riesgo que predisponen a contraer una its que adolescentes mujeres y hombres deben considerar si piensan iniciar sus relaciones coitales:

- No usar preservativos en las relaciones sexuales coitales (oral, vaginal, anal).
- Tener una pareja con antecedentes de its.
- Tener múltiples parejas no formales con las que se sostenga relaciones coitales
- Hacerse tatuajes y piercings en lugares de dudosa bioseguridad.
- Transfusiones sanguíneas
- Consumo de alcohol y drogas intravenenosas.
- Abuso sexual; pareja con antecedentes de situación de calle.
- Trabajo sexual comercial

¿Cómo se presentan las its?

Los síntomas de algunas its pueden tardar días, semanas, e incluso meses, en aparecer, por eso es importante hacer un examen médico si sospechamos por una relación coital de riesgo.

Algunos síntomas pueden ser:

- Dolor en el bajo vientre.
- Dolor durante las relaciones coitales.
- Llagas o heridas en los genitales.
- Flujos abundantes y mal olor que salen por la vagina o por el pene.
- Picazón, ardor o dolor al orinar.
- Verrugas, granos, cresta de gallo o quirichi en los genitales.
- Bultos (ganglios inflamados) entre las piernas.

¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una its?

- Consultar con el personal de salud, realizarse un examen y un análisis de laboratorio, para tener un diagnóstico exacto.
- Tomar los medicamentos que le receten tal como se indica, y terminar el tratamiento. También la pareja debe examinarse y tomar los medicamentos y cumplir con el tratamiento.
- Usar condón en todas las relaciones coitales.
- Hacerse un control médico una vez finalizado el tratamiento médico.

¿Son muy graves? ¿Se pueden complicar?

Las its generalmente tienen un tratamiento corto, pero si no se tratan a tiempo pueden provocar:

- Esterilidad (que la persona no pueda tener más hijos).
- Parálisis en el cuerpo.
- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades de las articulaciones.
- Muerte.

Si una mujer contrae una its durante el embarazo o se embaraza cuando tiene una its, al nacer, el bebé puede tener alguno de estos problemas:

- Ceguera (el niño no ve).
- Retraso mental.
- Huesos y columna defectuosos.
- Bajo peso.
- Enfermedades del corazón.
- Muerte.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que las ITS, el VIH y el SIDA sólo les da a personas que ejercen la prostitución a manera de castigo por sus “malas” acciones, alentando la idea de que el VIH es un virus que puede ser contraído o transmitido por cualquier persona que no realice un autocuidado de su cuerpo y un cuidado del cuerpo de la otra persona al momento de sostener relaciones coitales.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que los hombres manifiestan su hombría a través de una ITS como prueba de que sostuvieron relaciones coitales, alentando la idea de que una ITS, el VIH o el SIDA solo muestran la incapacidad o imposibilidad de una persona para cuidar su cuerpo.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que las ITS no pueden llegar a personas ancianas porque no sostienen relaciones coitales, alentando la idea de que todas las personas pueden contraerla si sostienen relaciones coitales orales, vaginales o anales no protegidas
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que es mejor un momento de riesgo que usar un condón que baja el placer, alentando la idea de que el coito no debe ser considerado un desahogo momentáneo, sino que debe seguir un ritual erótico, en el que el cuidado de los propios cuerpos y vidas es esencial.

INSERTAR LAS ACTIVIDADES DE LAS
PÁGINAS 34, 35 y 36 DEL
CUADERNILLO

8) Previniendo la Violencia

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una persona o varias busca someter a otra o a varias causando daño³, se refiere a la intención, acción u omisión mediante la cual se intenta imponer la voluntad sobre otras personas, generando daños físicos, psicológicos, sexuales o de otro tipo. Existen distintos tipos de violencia: Física, mediática, simbólica, sexual, contra los derechos sexuales y los derechos reproductivos, entre muchos otros. En Bolivia las principales causas de violencia son: La discriminación y la falta de equidad de género.

Ninguna persona debería tolerar la violencia ya sea contra ella misma o en contra de otros. Por eso, es muy importante comprometernos a trabajar en contra de la violencia y tratar a las demás personas como te gustaría que te traten a ti.

La violencia aparece en cuatro niveles⁴:

- La agresión que es una reacción impensada que no busca generar daño pero lo causa.
- El maltrato es una conducta agresiva pensada para someter a otra persona causándoles daño.
- El abuso es una conducta agresiva y maltratadora planificada para someter a la otra persona causándole daño.
- La crueldad es una conducta agresiva, maltratadora y abusiva planificada para someter a la otra persona, generarle daño para el disfrute personal

³ Salazar, M. (2019) Promotores de Derechos, Preventores de Violencia Sexual. Greco: La Paz Bolivia

⁴ Idem

La violencia basada en género (VBG) es un concepto genérico para denominar cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones, de acuerdo a UNICEF, UNFPA, PNUD y ONU Mujeres. Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes y adultas) son las principales víctimas de la violencia basada en género.

De acuerdo a ONU Mujeres, la VBG es una expresión de la desigualdad de género. Existen diferentes condiciones que mantienen esta desigualdad:

- Se ejerce como imposición para el cumplimiento de estereotipos, normas y roles sociales de género esperados y aceptados dentro de un sistema social o una sociedad, aplicando dinámicas de poder desiguales.
- Afecta seriamente a las personas, especialmente a mujeres, niñas, niños y población LGTBI.
- Es un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos.
- Incluye la violencia verbal y socioeconómica.
- Puede resultar en lesiones, muerte y daño psicológico, así como afectar el desarrollo en cualquier ámbito de la vida (salud, educación, social, económico, político y legal).
- En su forma de violencia psicológica, incluye el castigo físico y el bullying.
- Mujeres y hombres pueden ser tanto víctimas como victimarios.
- La identidad de género se convierte en un factor impulsor o de riesgo para diversas formas y niveles de violencia.

Vivir en un sistema que valida y reproduce la VBG genera consecuencias en las personas que la sufren:

- autoestima baja,
- miedo,
- ansiedad, estrés, continuo estado de alerta,
- posible repetición de conductas violentas,
- distintas expresiones de malestar en la salud (física, sexual y psicológica),
- incomunicación y aislamiento respecto a la familia, amistades y entorno más inmediato (vecinos, barrios),
- dificultad en la toma de decisiones por miedo a equivocarse, lo que provoca la pérdida de capacidad de resolución de problemas,
- trastornos alimenticios severos,
- trastornos del sueño,
- depresión, suicidio, muerte.

¿Cuáles son las causas de la violencia?

La discriminación y la falta de equidad son las principales causas para la violencia contra la mujer y el maltrato infantil en Bolivia, señala un informe sobre el Estado Mundial de la Infancia 2007 presentado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Las **normas sociales tóxicas** apoyan la violencia contra la mujer. Estas han sido normalizadas y naturalizadas durante muchas décadas, manteniendo el dominio del hombre sobre las mujeres, las niñas y los niños.

Algunas de estas creencias son que:

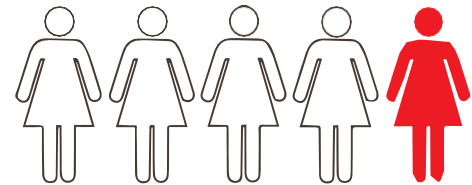
- El hombre tiene derecho a imponer su dominio sobre una mujer y es considerado socialmente superior.
- El hombre tiene derecho a castigar físicamente a una mujer por su comportamiento “incorrecto”.
- El hombre tiene derecho a golpear porque se considera que el golpe es una manera aceptable de resolver el conflicto en una relación.
- El hombre tiene derecho a hacer uso del cuerpo de su pareja, pues las relaciones coitales son un derecho en el matrimonio.
- El hombre debe estar acompañado por una mujer tolerante y con capacidad de sacrificio para mantener unida a su familia.
- El hombre debe aprender que en ocasiones una mujer merece ser golpeada.
- El hombre que no sostiene actividad coital -incluida la violación- no cumple con uno de los principales indicadores de masculinidad.
- El hombre propone bajo sus deseos incontrolables y las mujeres deben disponer y controlar dichos deseos.

RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales nutricias:

- ❖ ***Poder y sexualidad:*** Romper con la idea de que los hombres tienen que constituirse en personas violentadoras y las mujeres en personas violentadas porque su naturaleza así lo manifiesta, alentando la idea de que la genética humana no predispone a la violencia y que mujeres y hombres podemos vivir nuestra vida y nuestra sexualidad en plenitud sin introducir actos de agresión, maltrato, abuso o crueldad.
- ❖ ***Poder y género:*** Romper con la idea de que los hombres deben manifestar su hombría controlando a las mujeres, sosteniendo coito con ellas a cualquier costa y manteniendo relaciones con varias, alentando la idea de que los hombres que precisan demostrar control, que violan o que son infieles solo son una muestra de la manipulación que el sistema patriarcal hace de ellos.
- ❖ ***Poder y edad:*** Romper con la idea de que niñas, niños y adolescente deben ser adoctrinados, disciplinados y sujetados por un hombre que se asume como jefe del hogar, alentando la idea de que el hogar es un espacio de desarrollo y crecimiento para todas y todos, en el que existen normas y reglas que se deben cumplir para su funcionamiento, pero que de ninguna manera éstas deben estar mediadas por la violencia.
- ❖ ***Poder y cultura:*** Romper con la idea de que las mujeres no tienen la capacidad de liderar y que si lo intentan están transgrediendo el orden “natural”, alentando la idea de que toda persona tiene capacidad de liderar en diferentes momentos y tiempos y según sus potencialidades.

Si te encuentras en una situación de violencia puedes acudir a cualquiera de estas instituciones:

Policia Boliviana



1 DE CADA 5

-
-
- Brigada de Protección a la Familia FELCV (Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia)
- Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM)
- Defensorías Municipales de la Niñez y Adolescencia (cuando las víctimas son de 0 a 18 años)

Autoridades Indígenas Originario Campesinas

INSERTAR LAS
ACTIVIDADES
DE LAS
PÁGINAS 37, 38
y 39 DEL
CUADERNILLO

9) Formulación de Proyectos Sociales

Un proyecto social pretende cambiar la realidad, esperando mejoras en las personas con quienes se va a trabajar. Debe considerar las necesidades básicas del individuo o la comunidad; es decir; salud, educación, empleo y vivienda, así como otro tipo de necesidades como son la dignidad, autoestima, aprecio, plan de vida, la capacidad de encontrar sentido a la vida, etc.

Para la elaboración de un Proyecto Social se debe:

- 1° Identificar un problema: ¿Qué sucede?, definir la causa ¿Por qué sucede?, explicar el efecto: ¿a quiénes y cómo afecta?, plantear la alternativa de solución ¿Cómo se puede solucionar?
- 2° Diseñar el proyecto: ¿qué queremos hacer? ¿cómo pretendemos realizarlo? ¿a quién se dirige la acción?, ¿por qué y para qué actuar?, ¿con quién, dónde, cuándo y con qué recursos?
- 3° Ejecutar el proyecto: es el momento de la acción práctica con intención de transformar nuestra realidad.
- 4° Evaluar el mismo: se aprecia y valora las acciones llevadas a cabo en el proyecto, antes, durante y después de su ejecución.



FORMATO DE ELABORACIÓN DE PROYECTO SOCIAL

EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA ⁵

I. Datos generales

Nombre de la organización juvenil	Identificación de la organización
Integrantes de la organización juvenil	Listado de los integrantes del grupo
Misión y visión de la organización juvenil	Debe incluir la misión y visión con la cual ha sido conformado el grupo
Lugar de procedencia del grupo	Debe detallar el área de influencia del grupo
Persona de contacto	Nombre completo de la persona responsable del grupo o líder nominado
Nombre de un representante de padre o madre de familia y/o tutor o tutora	Nombre completo de una persona adulta
Dirección	Lugar donde se reúnen o sede local
Teléfono	
Correo electrónico	

⁵ Formato realizado en base a propuesta de la “Guía metodológica: Los jóvenes tenemos la palabra”. PCI. Anexo 5 (pág.142)

2. Datos del proyecto

Nombre del proyecto	Identificación del proyecto
Alcance del proyecto: área geográfica del proyecto y tiempo de ejecución	Delimitación de lugar, zona, barrio, colegio, etc. y plazos para la implementación del proyecto.
Población beneficiaria de la propuesta	Cuántas personas se beneficiarán de las acciones del emprendimiento (debe reflejarse en números).
Actores locales involucrados potenciales	Debe especificar quiénes serán aliados o socios de la iniciativa y cómo aportarán al proyecto.
Importe total del proyecto	Debe incluir el monto referencial que piensan que necesitará la iniciativa (llenar el formato de presupuesto adjunto)

3. Estructura de la propuesta

Descripción del problema	Aquí debe detallar la descripción del problema (relación causa-efecto) a intervenir y qué se va a hacer.
Justificación	Describir como la iniciativa va a contribuir a resolver el problema identificado y las razones por las que se debería apoyar la iniciativa.
DESCRIPCION GENERAL DEL PROYECTO	
Objetivo general	Debe estar redactado con un verbo en infinitivo (por ejemplo: desarrollar, lograr, alcanzar, etc.), que indique un cambio de algo que no existe a algo que existirá con la implementación del proyecto
Resultados esperados	Definir claramente qué resultados se pretende lograr con la ejecución del proyecto.
Actividades a realizar para alcanzar el resultado	Explicar las actividades a realizar y para qué se realizan. Complementar con la matriz adjunta de actividades y el cronograma
Organización	Describir las responsabilidades que se asignará a cada miembro del grupo

4. Matriz de actividades y cronograma

Actividad	Subactividad	Responsable	Semana 1 (fechas)	Semana 2 (fechas)	Semana 3 (fechas)	Semana 4 (fechas)	Semana 5 (fechas)
Alquilar salón para evento principal	Averiguar salones en la zona identificada						
	Analizar los resultados de lo investigado (cuadro comparativo)						
	Concretar el alquiler						
Compra de materiales para evento	Elaborar la lista de materiales que se requiere						
	Cotizar los materiales requeridos						
	Realizar la compra						
Compra de refrigerios							

5. Presupuesto.

No.	Actividad (de acuerdo a matriz de actividades y cronograma)	Cantidad	Costo unitario (moneda)	Total gasto (moneda)
1	Alquilar salón para evento principal	1	400	400
2	Compra de materiales para evento (Detalle de materiales adjunto)			600
3	Compra de refrigerios			
	Total general proyecto social			900

