

Río Santiago Unidad #3 Prevención de embarazo adolescente
Dirigido a alumnas y alumnos de secundaria

1

PROPÓSITO

Que los participantes fortalezcan sus conocimientos acerca de los conceptos básicos en sexualidad, que reconozcan sus derechos sexuales y reproductivos, así como la importancia de una adecuada utilización de los métodos anticonceptivos y adquieran conocimientos y habilidades para la prevención de un embarazo adolescente.



APRENDIZAJE ESPERADO

Reconocer los conceptos básicos en sexualidad, adquirir conocimientos que permitan a los y las adolescentes obtener habilidades para que vivan su sexualidad responsablemente, reconociendo sus derechos sexuales y reproductivos, los procesos para que se presente un embarazo, así como la importancia de la prevención y el fortalecimiento de los factores protectores.

MOMENTOS DIDÁCTICOS

La siguiente sección está diseñada para ayudar al adulto que va a mediar el proceso informativo, se brinda información sobre las actividades, recursos y el tiempo estimado de cada momento.

	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
INICIOS	1. Lectura introductoria, definiciones y conceptos	Lectura	10 mins
	2. Reflexionar “Que quieres en tu noviazgo”	Dinámica de las 4 esquinas	20 mins
DESARROLLO	3. Revisar infografía de Características de la pubertad y la adolescencia	Infografía	10 mins

DESARROLLO

ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
4. Identificar los factores individuales asociados al embarazo en la adolescencia	Dinámica: Círculos tan redondos como un embarazo	20 mins
5. Ver video	Video: Implicaciones Culturales, sociales y educativas del embarazo adolescente	5 mins
6. Revisar ¿Cómo enfrentar económicamente el embarazo adolescente?	Infografía	5 mins
7. Ver video	Video; Métodos Anticonceptivos	5 mins
8. Ver Cartilla Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes en Jalisco.	Cartilla Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes en Jalisco. Link: http://ced-hj.org.mx/eventos/cartilla%20Jalisco%202018.pdf	5 mins

	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
DESARROLLO	9. Identificar los Factores protectores: Autoestima	Lectura Dinámica: Fortaleciendo la autoestima	30 mins
	Comunicación Asertiva	Dinámica ante posibles situaciones cuales son las alternativas de solución.	
	Proyecto de vida	Dinámica: Mi proyecto de vida	
CIERRE	10. Evaluación	Responder Preguntas	10 mins



Lectura introductoria

Hoy es un día especial en la secundaria, vino de visita la Dra. Gloria de la Unidad de Servicios Amigables que se encuentra en el Centro de Salud, nos dijo que ha estado atendiendo varias adolescentes embarazadas que aún son menores de edad, que tienen entre 13 y 19 años, por lo que nos platicará los Conceptos Básicos que debemos conocer en esta etapa.

Dra. Gloria

Hablar y aprender sobre sexualidad es bueno porque es una parte muy importante de sus vidas. La sexualidad adolescente es muy bonita si la saben manejar con responsabilidad, naturalidad y respeto.

Si bien nuestro tema es embarazo adolescente, es necesario tocar el tema desde la Educación Integral de la Sexualidad en la que, existen varios componentes que conforman la sexualidad, tales como sexo, sexualidad, género, erotismo, la reproducción o sea el embarazo, que es una parte fundamental. Hoy tocaremos solo algunos de estos conceptos, siempre desde un enfoque integral y con perspectiva de género, abordando los elementos que considero más relevantes.

Para empezar ¿saben la diferencia entre sexo y sexualidad?

Sofía

Sexo es lo femenino y masculino y sexualidad son las relaciones sexuales.

Dra. Gloria

Muy bien, tienes una idea, pero se los aclaro. Sexo se denomina al conjunto de características biológicas, anatómicas y fisiológicas que se presentan desde el estado embrionario (órganos, cromosomas, etc.) que diferencian a los organismos. Nos diferencian en hombres y mujeres, machos y hembras y nos hacen propicios para la reproducción. En relación a tu respuesta femenino y masculino tiene que ver con la construcción de Género, este tema lo tocaremos en otra ocasión.

En cambio entendemos la sexualidad como un aspecto central del ser humano presente a lo largo de toda la vida e incluye el sexo, las identidades y papeles sexuales, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vive y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se viven o se expresan siempre. La sexualidad se ve influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. Esta es una definición de la Organización Mundial de la Salud.

Sofía

Dra entonces quiere decir que la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Dra. Gloria

Es correcto Sofía, una sexualidad saludable estimula la comunicación y los vínculos afectivos sanos. ¿Quién me quiere decir que entienden por Vínculos Afectivos?

Francisco

Es lo que sentimos por los demás, por las personas que conozco.

Dra. Gloria

Desde nuestro ser humano, históricamente vivimos en sociedad y generamos vínculos de afecto y compenetración, en los que están presentes los sentimientos hacia otras personas y cómo nos relacionamos con amistades, en la familia, en el amor, con mi novio o novia. En esta etapa en la que se encuentran quizá ya les gusta alguna persona, algún amigo o amiga, quizá alguien ya tiene novio o novia y se está enamorando, que es la primer etapa del noviazgo, sentir cariño y recibirlo es un derecho, sin embargo, es importante antes de decidir establecer una relación amorosa, reflexionar sobre lo que se quiere vivir en ese noviazgo: qué tipo de persona se busca, cómo se espera que sea la convivencia entre ambos, cuáles situaciones se permitirán y cuáles se rechazarán. Las primeras relaciones de noviazgo son importantes para el desarrollo de la capacidad de amar y para aprender el significado del amor, por eso, se debe cuidar que sean saludables: con respeto, cariño, libertad, comunicación; que sea una fuente de crecimiento y madurez y no una relación abusiva en la que todo se permite; o no puedan opinar ni decidir, los maltraten o en donde se sientan mal por ser como son.

Desarrollo

Para que puedas tener elementos y saber qué es lo que quieres en tu noviazgo realizaremos la siguiente actividad.

**Actividad:**

Dinámica: Las 4 esquinas

Toma una hoja de papel y dóblala a la mitad y de nuevo a la mitad, de esa manera quedarán dividida en 4 partes en las que colocarás lo siguiente en el extremo superior derecho.

Sí para mí

No para mí

Es justo

Es injusto

Las siguientes frases las colocarán en el espacio que ustedes consideren que quedan bien, analizaremos las frases de una en una. Pueden colocar sólo el número.

Decide tu esquina

Frases

1. Iniciar una relación de noviazgo sólo para que dejen de molestarte por no tener novia o novio.*
2. Que el hombre de la pareja pague todo (cine, pasajes, antojos).*
3. Basta con sentirme enamorada o enamorado para andar con alguien.
4. Que tu pareja siempre te sugiera cómo vestirse para ser atractiva o atractivo según sus gustos.*
5. Cuando algo no le gusta de mí, que sí me lo diga amablemente.
6. Que aunque físicamente no me guste, su forma de ser me fascine.
7. Que cuando tengamos un problema, los besos o un regalo especial sean una buena manera de convencerte de que no estabas en lo correcto.*
8. Pasar tiempo con tu novia o novio y también dar libertad para pasar tiempo con tus amistades, tu familia, o para hacer actividades de la escuela.
9. Que contigo tenga una relación formal de noviazgo aunque tenga relaciones sin compromiso con otras personas.*
10. Que los dos puedan expresar sin miedo sus sentimientos.
11. Sentir que en esa relación los dos tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades.
12. Que definan quién va a mandar de los dos.*
13. Tener relaciones sexuales antes de que termine la secundaria para que no te deje.*
14. Que te pida permiso siempre que quiera salir o platicar con alguna amiga o amigo.*
15. Dejar de hablarse máximo 15 días cuando se sientan muy enojados.*

*Las frases marcadas con asterisco no se consideran parte de una relación saludable o justa.

Si tú como adolescente no cuentas con claridad sobre lo que deseas en una relación afectiva, como: el tipo de persona con quien deseas relacionarte, las condiciones para iniciar un noviazgo, las circunstancias en las que te interesa vivir un noviazgo, qué proposiciones y conductas puedes tolerar y cuáles debes rechazar; al momento en que la posibilidad de entablar una relación de noviazgo surja, tu elección será tomada más por impulso, por presión social o solamente en nombre del amor, y no de una manera objetiva y acorde a tus necesidades afectivas.

Por ello, es importante que comprendas que un noviazgo saludable incluye; cariño, respeto, libertad, comunicación, negociación y evitar a toda costa relaciones de violencia o de presión.

Es importante también que sepan qué hacer para evitar un embarazo en esta etapa de la vida.

Pamela

Pero si tengo novio no quiere decir que vaya a quedar embarazada ¿o si?

Dra. Gloria

Para que exista un embarazo deben conjuntarse varias cosas, primero es necesario que comprendan los cambios que se generan en su cuerpo, desde que estamos en la pubertad y después en la adolescencia nuestro cuerpo cambia en muchos sentidos. Revisemos la siguiente infografía.



INFOGRAFÍA: Características de la pubertad y la adolescencia

Desde la dimensión biológica, tu cuerpo durante la pubertad avanza notablemente para dotarte de la capacidad para reproducirte. Cuando la mujer empieza a producir óvulos y el hombre espermatozoides es un gran paso en ese sentido. Pero también están los ideales sobre paternidad y maternidad, lo que la sociedad dice y espera sobre la educación de los hijos e hijas y algo muy importante, las condiciones económicas, educativas y la madurez de la pareja, que también se asocian a estos ideales de ser padres o madres.

Existen factores de riesgo ante el embarazo adolescente que es importante identificar para sensibilizarnos sobre las causas psicosociales asociadas al mismo e incrementar la conciencia sobre la posibilidad de un evento así en sus vidas, inclusive si por el momento no cuentan con una pareja.

Una relación sexual que culminó en embarazo puede tener múltiples causas, como la presión de la pareja para no emplear métodos de planificación familiar, la presión para tener relaciones sexuales, la inequidad de género, la ignorancia sobre temas reproductivos, conceptos abusivos sobre el amor, la influencia de pares, el deseo de evadir los problemas familiares, el consumo de alcohol, entre otros.

Varios de estos factores tienen su raíz en la violencia y además, el embarazo temprano se asocia a mayor pobreza, más violencia intrafamiliar, mayor número de hijos/as y menor desarrollo educativo, por lo que todo esfuerzo encaminado a prevenir el embarazo también es una estrategia para prevenir la violencia.

Con la finalidad de que ustedes de manera individual identifiquen si se encuentran vulnerables ante la posibilidad de que se presente un embarazo en este momento, realizaremos la siguiente actividad.



Actividad:

Identificar los factores individuales asociados al embarazo en la adolescencia

Dinámica: círculos tan redondos como un embarazo

Estoy segura que ustedes no desean llegar a vivir un embarazo no planeado, que tienen metas, quieren cumplirlas y saben que no es el mejor momento para ser padres o madres.

Sin embargo, los embarazos adolescentes pueden sucederle a cualquier persona, a pesar de sus valores, de su inteligencia y de creer que a él o ella no le pasará algo así. El embarazo en la adolescencia puede ser una señal de circunstancias en la vida de los y las adolescentes como el consumo del alcohol, la violencia en la pareja, la depresión, los problemas familiares, la falta de conocimientos sobre reproductividad y muchas otras razones. Es importante que ustedes conozcan estos factores asociados al embarazo, para evitarlos e intenten impedir que les afecte en este sentido, se protejan y se cuiden para lograr las mismas oportunidades de desarrollo que todos los y las adolescentes merecen.

La adolescencia temprana no es la edad más saludable para el embarazo y por lo tanto, tampoco para las relaciones sexuales, también el día de hoy aprenderemos sobre los métodos de barrera para prevenir el embarazo, para que vayan aprendiendo temas que en un futuro les permitirá demostrar un amor maduro, cuidándose en pareja y planeando su futuro, incluyendo si desean o no tener hijos/hijas.

Toma una hoja y coloca una palomita en caso de que te identifiques con cualquiera de las siguientes frases.

Factores individuales asociados al embarazo en la adolescencia

1. Me siento maltratada o maltratada y poco apoyada o apoyado en casa.
2. Soy impulsiva o impulsivo. Cuando tengo una emoción intensa, actué sin pensar y luego me arrepiento.
3. Creo que por amor todo es posible, todo se vale y hay que darlo todo.
4. Siento que voy algo de prisa en lo erótico con mi pareja.
5. Cuando mis amigos o mi pareja me presionan para hacer algo, termino cediendo.
6. Me cuesta trabajo decir que no o ponerle límites a la gente que quiero.
7. Estoy en contra del uso de anticonceptivos en la adolescencia.
8. He tenido relaciones de noviazgo con violencia (control, celos intensos, limitaciones de amistades, crítica, agresión física o verbal).
9. Creo que la adolescencia es un buen momento para el inicio de las relaciones sexuales.

- 10. Ignoro información sobre los métodos para prevenir el embarazo en la adolescencia.
- 11. Si no tengo pareja me siento mal, porque necesito siempre demasiado cariño extremo.
- 12. Veo que otros adolescentes tienen conflictos y estoy segura o seguro de que a mí no me van a pasar.
- 13. Cuando tomo alcohol hago cosas que comúnmente no me atrevo a hacer.
- 14. He tenido conductas sexuales no deseadas o no planeadas por influencia del alcohol.
- 15. Tengo o he tenido varias parejas al mismo tiempo.
- 16. Conociéndome, creo que un día podrían tener relaciones sexuales sin usar anticonceptivos.
- 17. Con tal de que otras y otros me acepten, valoren o respeten, he llegado a hacer cosas aunque sé que no debería.
- 18. Me siento presionado por demostrar mi feminidad o masculinidad y quizá podría tener conductas sexuales para demostrar que sí soy muy hombre o mujer.



VIDEO: Implicaciones del embarazo en la adolescencia



INFOGRAFÍA: ¿Cómo enfrentar económicamente el embarazo adolescente? Gastos.

Dra. Gloria

Ahora vamos a revisar cuáles son y cómo se utilizan de manera adecuada los métodos anticonceptivos.



VIDEO: Métodos anticonceptivos

Dra. Gloria

Ha sido un placer platicar con ustedes el día de hoy, espero que todo haya quedado claro y les recuerdo que pueden visitarme en el Centro de Salud en Servicios Amigables para adolescentes, allí puedo responder sus dudas personales, pueden ir con sus novio o novia.

Mtro. Pepe

Espero que todos hayan puesto mucha atención a la Dra. Gloria, hoy veremos como complemento lo que podemos hacer para no tener un embarazo en la adolescencia, estoy seguro que todos y todas tienen muchos planes para su futuro y quisieran verlos realizados. Por eso hoy veremos los factores que hacen que eviten el embarazo en la adolescencia. Analizaremos y reforzaremos algunos conceptos.

Primero es necesario que conozcan lo que son sus Derechos Sexuales y Reproductivos y cómo al reconocerlos, ejercerlos y respetarlos lograran alcanzar una adecuada salud sexual.

La salud sexual es un estado general de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; y no la mera ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso a la sexualidad y a las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para alcanzar y mantener la salud sexual, deben respetarse, protegerse y satisfacerse los derechos sexuales de todas las personas.

Cartilla Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes en Jalisco.
Link: <http://cedhj.org.mx/eventos/cartilla%20Jalisco%202018.pdf>

Factores protectores

Mtro. Pepe

Ahora revisaremos cómo reforzar los factores que les protegerán para evitar un embarazo en esta etapa de la adolescencia y que puedan decidir libremente cuándo, con quién y cuántos hijos quieren tener. Revisaremos tres conceptos importantes

Autoestima

Es la capacidad que todas las personas tenemos de querernos, valorarnos, aceptarnos tal como somos y de confiar en nosotros mismos. El concepto que tienes de ti mismo afectará todos los aspectos de tu vida. Un buen inicio es aprender a conocerte, a aceptarte y a valorarte.

La autoestima la conforman:

a) Autoconcepto

Es la opinión que tú tienes sobre ti mismo, ésta la vas construyendo desde que estas pequeño, pequeña.

b) Autoaceptación

Es la actitud que tiene uno consigo mismo a la hora de aceptar sus defectos y virtudes de manera coherente, sin juicios ni reproches. Es tomar conciencia de uno mismo de forma global y positiva.

c) Autoimagen

Es la valoración que tenemos en relación con nosotros mismos. No se trata de una valoración basada en el aspecto visual de nuestro cuerpo, sino que es una estimación global sobre quiénes somos desde nuestro propio punto de vista.

Los propios adolescentes tienen sus expectativas y realizan una comparación entre su realidad y su ideal corporal, lo que en ocasiones presenta conflictos al no poder cumplir con las expectativas propias y las presiones sociales.



Actividad:

Dinámica: Fortaleciendo la autoestima
Completa el siguiente cuadro:

Analiza

Responde

¿Qué me gusta de mi cuerpo?

¿Qué hago bien?

¿Qué me hace estar contenta/-contento?

¿Cómo cuido de mi cuerpo?

¿Quiénes confían en mí?

¿Hay algo que quiera cambiar de mí?

Comunicación asertiva

Para evitar un embarazo en la adolescencia es necesario tener una buena comunicación con tu pareja, que sea asertiva, que exprese tus deseos sin dañar a tu pareja, sobre todo que te permita expresar lo que deseas y lo que no deseas en la relación.

Para poder ser asertivo vamos a realizar la siguiente actividad.



Actividad:

Dinámica ante posibles situaciones cuales son las alternativas de solución

En el siguiente recuadro, escribe las alternativas asertivas de solución, tomando en cuenta que la comunicación asertiva cuenta con tres pasos:

1. Expresar tus sentimientos. Hablar de emociones y sentimientos hace que lo que digas cobre un sentido y tenga importancia para la persona que te está escuchando, ya que no tiene que descifrar cómo es que te sientes, tú se lo estás expresando.
2. Decir la causa, esto te ayudará a ser específico en lo que no te agrada.
3. Decir cómo nos sentiríamos si la situación se solucionara y cuál es la mejor solución para tí, esto no quiere decir que se solucione como tú quieras, pero sí se iniciará un diálogo.

Posibles situaciones

Tu novia(o) te dice que le demuestras que si le amas teniendo relaciones sexuales

Alternativas de solución

Tu novia(o) te invita a su casa porque no están sus papás ni sus hermanos

Tu novia(o) y tú ya se sienten listos para tener relaciones sexuales pero olvidan el condón

Están en una fiesta y tu novia(o) te dice que tomen mucho alcohol para divertirse

Tu mejor amiga(o) te da un beso sin pedírtelo

1. Aclara a tu novio o novia que debe respetar lo que decidas.
2. Pregúntale seriamente si en verdad quiere eso para ti, sabiendo las consecuencias.
3. Explícale lo que tú piensas y el porqué de eso.
4. Di cómo te sientes cuando te presiona con algo que tu no quieres.
5. Pregúntale si está consciente de las consecuencias y si pagará por ellas.
6. Haz gestos para demostrar que no te agrada lo que te piden.
7. Exagera con lo mismo que te dice, haz bromas, actúa.
8. Ignórale, sonríe.

Proyecto de vida

Un proyecto de vida nos da un sentido de a dónde queremos llegar y qué necesitamos para lograrlo. Para realizar tu proyecto de vida primero visualízate a corto plazo, tres meses o seis meses; luego a mediano plazo, un año, año y medio y a largo plazo, cinco años, diez años. Enseguida anota metas que sean realizables, y recuerda que el proyecto de vida es modificable, según las metas que vayas cumpliendo.



Actividad:

Dinámica: Mi proyecto de vida

Para iniciar tu proyecto de vida anota lo siguiente:

Así soy	Lo que quiero ser (metas)			Lo que debo hacer para lograrlo
	Personales	Familiares	Escolares	
	Profesionales			
Describe tus características físicas y tus habilidades	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo	Acciones que me llevan a alcanzar mis metas

Cierre

Mtro. Pepe

¿Qué les pareció todo lo que vimos el día de hoy? En esta sesión vimos los conceptos básicos para comprender el embarazo adolescente, los cambios fisiológicos, las implicaciones sociales, culturales y educativas del embarazo adolescente, sus derechos sexuales y reproductivos y cómo prevenirlo: métodos anticonceptivos y factores protectores.



Evaluación:

Responde lo siguiente marcando si es Falso o Verdadero

Pregunta

Verdadero

Falso

1. El sexo es lo que nos diferencia a hombres de mujeres y nos hace aptos para la reproducción.

2. Sexualidad se refiere a una pareja que tienen relaciones sexuales.

3. Antes de tener novio(a) es importante reflexionar sobre lo que se quiere vivir en ese noviazgo: qué tipo de persona se busca, cómo se espera que sea la convivencia entre ambos.

4. En la pubertad se inician los cambios que nos hacen aptos para la reproducción.

5. La ovulación y la menstruación no tienen ninguna relación.

Pregunta

Verdadero

Falso

6. El óvulo no fecundado es arrojado durante la menstruación.

7. Condón o preservativo, condón femenino, dispositivo intrauterino, métodos hormonales (pastillas, inyecciones, parches), son anticonceptivos que se pueden utilizar para prevenir un embarazo.

8. Es necesario conocer y ejercer los Derechos Sexuales y Reproductivos para obtener una Salud Sexual adecuada.

9. El autoconcepto, la autoaceptación y la autoimagen son partes fundamentales de la comunicación asertiva.

10. Para realizar mi proyecto de vida debo tener metas a corto, mediano y largo plazo.

Al finalizar la evaluación corrobora las respuestas correctas

1. Verdadero, 2. Falso, 3. Verdadero, 4. Verdadero, 5. Falso, 6. Verdadero, 7. Verdadero, 8. Verdadero, 9. Falso, 10. Verdadero