



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

MINISTERIO DE SALUD

# Manual para adolescentes: cuida tu cuerpo, cuida tu futuro



# Manual para adolescentes: cuida tu cuerpo, cuida tu futuro



*La sexualidad es un componente de la personalidad y no puede hablarse de educación integral si no la incluye. Su abordaje constituye una necesidad básica de aprendizaje, por ser la sexualidad un componente esencial en la vida de todas las personas.*

# Índice

Introducción	<b>3</b>
Metodología	<b>5</b>
Tema 1 Autoestima	<b>11</b>
Tema 2 Los cambios en la adolescencia: Mi cuerpo, mi mente	<b>18</b>
Tema 3 Relaciones sanas	<b>27</b>
Tema 4 El Consentimiento	<b>38</b>
Tema 5 Empoderamiento de niñas y adolescentes	<b>45</b>
Tema 6 Abuso y violencia sexual	<b>51</b>
Tema 7 Métodos Anticonceptivos	<b>61</b>
Tema 8 Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)	<b>68</b>
Tema 9 Cuidados Obstétricos de Emergencia (COEm) - Signos de Peligro durante el embarazo, parto y puerperio	<b>79</b>
Tema 10 Círculos de Adolescentes	<b>85</b>
Bibliografía	<b>94</b>

# Introducción

El presente “Manual para Adolescentes: cuida tu cuerpo, cuida tu futuro”, ha sido elaborado en el marco del esfuerzo conjunto realizado por el Ministerio de Salud y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en la ejecución del Proyecto “Fortalecer la promoción, protección y ejercicios de los derechos sexuales y reproductivos, promoviendo la reducción del embarazo en adolescentes y la violencia basada en género en Centroamérica”.

La adolescencia es una etapa vital que comprende a las personas de 10 y 19 años<sup>1</sup>, en la cual ocurren continuos cambios físicos, cognitivos, conductuales y psicosociales caracterizados por el aumento en los niveles de la autonomía individual, un mayor sentido de la identidad, de la autoestima y una independencia progresiva de las y los adultos.

De acuerdo, con el Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFC), en esta etapa se pueden distinguir dos períodos: los de 10 a 14 años que cursan con su etapa puberal y los de 15 a 19 años que están en el inicio de la juventud. La provisión de los servicios debe dirigir sus acciones hacia la prevención de adicciones, el embarazo en adolescentes y no planificado, la promoción de estilos de vida saludable, la igualdad de género, prevención de las ITS, el VIH y la salud mental<sup>2</sup>.

Por lo tanto, es esencial que las y los adolescentes cuenten con herramientas que favorezcan su participación y apropiación de conocimientos para el desarrollo de sus habilidades y la adopción de estilos de vida saludables. En este contexto, se elabora el presente Manual dirigido a facilitadores/as, el cual contiene diez temas, que junto a diez que experimentan las y los adolescentes en su vida cotidiana, prácticas habituales en salud sexual y reproductiva, representadas a través de dinámicas que les hagan reflexionar, cuestionar y aprender en conjunto; de esta manera

---

<sup>1</sup> OMS/OPS. 57.º Consejo Directivo 71.a Sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas: el término “adolescente” se refiere al grupo etario de 10 a 19 años.

<sup>2</sup> Ministerio de Salud. Marco Conceptual del Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Año 2008. Nicaragua.

colaboramos con su desarrollo a través de la Educación Integral de la Sexualidad<sup>3</sup>, para lograr una población mejor informada, con capacidad de decidir y planificar su vida y con consecuencias físicas y mentales positivas para sí mismo/a y su entorno.

El Manual pretende contribuir al esfuerzo que realiza el Ministerio de Salud para responder a las necesidades específicas de la población adolescente y sea de referencia para todos los actores del sector que trabajan con este grupo poblacional.

---

<sup>3</sup> Naciones Unidas. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. 2018

# Metodología

A través de este “Manual para Adolescentes: cuida tu cuerpo, cuida tu futuro”, el/la adolescente fortalecerá sus conocimientos sobre su salud sexual y reproductiva, para aplicarlos y compartirlos con otros/as adolescentes, sus familias, su comunidad o barrio.

Los temas han sido ordenados de manera continua y coherente. Los videos constituyen el punto de partida para el desarrollo de cada tema, se sugiere que cada uno sea analizado en profundidad de modo que permita abrir un círculo de aprendizaje a través de actividades lúdicas y dinámicas interactivas que se describirán en cada tema.

Cada una de las sesiones se ha estructurado de la siguiente manera:

- Tema
- Objetivo, materiales, tiempo
- Marco conceptual (definición y otros aspectos relevantes al tema)
- Descripción de las actividades divididas en cuatro espacios:
  - Espacio 1: Exploración y reconocimiento
  - Espacio 2: Video
  - Espacio 3: Conceptos y mensajes claves
  - Espacio 4: Valoración de la sesión
- Nota para el/la facilitador/a: se le orientará los hipervínculos donde podrá profundizar sobre cada tema.

Los diez temas educativos que están incluidos en este manual son:

1. Autoestima
2. Los cambios en la adolescencia: mi cuerpo, mi mente
3. Relaciones sanas
4. Consentimiento
5. Empoderamiento de niñas y adolescentes
6. Abuso y violencia sexual

7. Métodos anticonceptivos
8. ITS y VIH
9. Signos de peligro durante el embarazo, parto y puerperio
10. Círculos de Adolescentes

### **Metodología de Aprendizaje Significativo - Actividades lúdicas**

Palomino y González (2009), consideran que las actividades lúdicas forman parte del aprendizaje significativo, porque enriquecen la parte pedagógica mediante un espacio dinámico que propicia lo significativo de aquello que se aprende al combinar la participación, la colectividad, la comunicación, el entretenimiento, la creatividad, la competición, el trabajo cooperativo, el análisis, la reflexión, el uso positivo del tiempo y la obtención de resultados en situaciones problemáticas reales, y el resultado es un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo.

Según Davis Ausubel, este tipo de aprendizaje implica la reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el aprendiz posee en su estructura cognitiva y habla que el aprendizaje no es solo una asimilación pasiva, sino que es algo que se da a partir de los saberes previos del aprendiz teniendo en cuenta sus características (Díaz, Barriga.1989).

Esta metodología se aplica al rol de los conocimientos previos en la estructura cognitiva del o la adolescente y en la adquisición de nuevas afirmaciones. Esto significa que los nuevos contenidos que se adquieran deben responder de manera precisa a la experiencia del/la adolescente, al conocimiento previo y relevante que le permita ligar la nueva información con la que ya posee, propiciando la formación de su propio criterio a partir de la unión de las dos informaciones.

Las etapas de este aprendizaje significativo son (Ausubel, 2000):

1. *Motivación*: etapa inicial del aprendizaje, en la cual se presenta el objeto de estudio a los/as adolescentes,

promoviendo con ello su acercamiento e interés por el contenido, creando una expectativa que promueva el aprendizaje.

2. *Comprensión*: consiste en el proceso de percepción de aquellos aspectos que ha seleccionado y que le interesa aprender. La comprensión como proceso se dirige al detalle, a la esencia de los objetos y fenómenos, buscando su explicación.
3. *Sistematización*: es la etapa crucial del aprendizaje, aquí es donde el/la adolescente se apropia de los conocimientos, habilidades y valores, se produce cuando los nuevos contenidos son asimilados de manera sustancial
4. *Transferencia*: permite generalizar lo aprendido, trasladando la información aprendida a varios contextos e intereses. Es la ejercitación y aplicación del contenido asimilado a nuevas y más variadas situaciones.
5. *Retroalimentación*: proceso de confrontación entre las expectativas y lo alcanzado en el aprendizaje, se efectúa mediante la evaluación del proceso de aprendizaje, la cual debe estar presente a lo largo del proceso.

## Desarrollo de las sesiones

Para el desarrollo de las sesiones educativas se deberá incluir a todo adolescente inscrito a los Círculos de Adolescentes del Ministerio de Salud. Es importante el trabajo de difusión que se haga de los círculos tanto en las y los adolescentes que acuden a la consulta diaria como en las acciones que se realicen en las escuelas y la comunidad<sup>4</sup>.

Recordar que estas sesiones serán trabajadas con adolescentes entre el rango de edad de 10 a 19 años. Sin embargo, debido a las diferentes características y etapas del desarrollo físico y psicosocial del/la adolescente, algunos temas necesitarán sesiones distintas de acuerdo a sus necesidades específicas, por ejemplo: dividir la plenaria en dos grupos: 10 a 14 años y 15 a 19 años o de acuerdo al nivel

---

<sup>4</sup> Ídem



educativo 5° y 6° de primaria y/o secundaria; pues hay que tomar en cuenta que, por ejemplo, las necesidades de educación para la salud de un/a adolescente de 13 años serán distintas a las de un/a adolescente de 18 años<sup>5</sup>.

#### ✓ **Número de participantes**

De acuerdo a la *Normativa 127 Guía dirigida al Personal de Salud para Organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores/as de Pares*, estas sesiones pueden desarrollarse con la participación mínima de 5 y máxima de 25 adolescentes.

#### ✓ **Espacio físico**

El espacio donde se pueden realizar estas sesiones, serán los mismos donde se organicen los Círculos de Adolescentes, por ejemplo: escuelas, colegios, institutos, casas maternas, casas municipales de adolescentes y jóvenes (CAMAJ), casas comunales, establecimientos de salud, entre otros. Para ello se debe preparar dicho espacio con anterioridad a la sesión, procurar que sea amplio y confortable para que genere encuentros fraternos entre las y los adolescentes<sup>6</sup>.

#### ✓ **Periodicidad de las actividades**

Se elaborará un plan de actividades mensuales, especificando la fecha, hora, lugar y responsable para garantizar su ejecución. Los círculos pueden reunirse de forma semanal, quincenal o mensual alternando las actividades en dependencia de las posibilidades de cada círculo.

#### ✓ **Establecer acuerdos de convivencia**

Para el desarrollo de cada una de las sesiones se hace necesario establecer un listado mínimo de acuerdos de convivencia, los cuales deben ser tomados en consenso y aportados por los/as participantes. Asegurar que se mencionen los siguientes:

---

<sup>5</sup> ídem

<sup>6</sup> Normativa 127 Guía dirigida al personal de salud para organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores de Pares. Año 2014. Nicaragua

- Acordar que lo que se comparte en la sesión, no se debe hablar con otras personas.
- La participación es voluntaria, tanto para hablar como para permanecer en el local.
- Cuando una persona habla, las otras escuchan sin enjuiciar o descalificar.
- Respetar y comprender que puede haber diferentes opiniones sobre un mismo asunto.
- Recomendar la puntualidad para iniciar las sesiones.
- Limitar el uso del celular durante las sesiones.
- Mostrar disposición para trabajar con la comunidad y con sus pares.
- Estar dispuesto/a a transmitir los conocimientos sin tratar de imponer.

#### ✓ **Competencias del/la facilitador/a**

Facilitar es “Hacer posible o más fácil determinada acción, logro o proceso”, por lo tanto, el papel del/la facilitador/a implica extraer el conocimiento e ideas de los diferentes miembros de un grupo, ayudándolos a que aprendan los unos de los otros y a pensar y actuar en conjunto.

El perfil de competencias del/la facilitador/a debe incluir lo siguiente:

- Ser un profesional o técnico que haya recibido capacitaciones o entrenamiento en la temática de salud sexual y reproductiva y sus implicaciones para la salud de las y los adolescentes.
- Desarrollar de forma eficaz los temas del manual.
- Tener experiencia en el trabajo en la comunidad y con adolescentes.
- Generar un ambiente grato y motivador para iniciar las experiencias de aprendizaje.
- Estimular la evocación de saberes y experiencias previas como base de los nuevos aprendizajes.
- Mostrar disposición para atender inquietudes y dialogar interesada y cordialmente con los y las adolescentes

- Ser inclusivo, respetuoso de la diversidad, la interculturalidad, la igualdad de género, personas con discapacidad, así como los diferentes ritmos de aprendizaje, intereses experiencias y aptitudes de las y los participantes.
- Promover y motivar el aprendizaje autónomo y el cooperativo.
- Generar en las y los adolescentes compromiso en el logro y aplicación de las competencias previstas.
- Establecer una adecuada intercomunicación horizontal y fluida, usando lenguaje sencillo y coloquial.
- Actuar con integridad conforme a una ética profesional firme, mostrando confidencialidad, responsabilidad, veracidad, respeto y honestidad.
- Administrar adecuada y responsablemente el tiempo y realizando los ajustes requeridos en su ejecución.
- Tolerar situaciones de presión, manteniendo control emocional frente a las dificultades o conflictos que puedan surgir durante las sesiones
- Tener iniciativa y actuar proactivamente en casos no contemplados, respondiendo rápida y oportunamente.

✓ **Actividades preliminares al desarrollo de cada tema**

1. El/la facilitador/a deberá investigar sobre cada tema. Se recomienda la lectura completa de esta guía antes de empezar a trabajar los videos, es importante que el/la facilitador/a tenga buen dominio de la información presentada y tenga a la mano sus notas. Se sugiere ampliar los conocimientos de estos temas con las normativas vigentes del Ministerio de Salud.
2. Tener listo el dispositivo para reproducir el video de cada tema.
3. Prepare el desarrollo conceptual del tema.
4. Desarrolle las actividades propuestas en cada tema.

# Tema 1

# Autoestima

Objetivo	Materiales	Tiempo
Mejorar el conocimiento sobre qué es la autoestima y valorar el nivel de nuestra autoestima	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Autoestima</li><li>• Lapicero</li><li>• Marcador permanente</li><li>• Hojas de cualquier color</li><li>• Papelógrafo</li><li>• Masking Tape</li><li>• Pizarra (si es posible)</li></ul>	Una hora y media

## Marco conceptual

**Definición:** Autoestima es la valoración o actitud que tenemos hacia nosotros/as mismos/as. Es quererse, respetarse, amarse a uno/a mismo/a y reconocer nuestros talentos y cualidades. Es sentirse satisfecho/a con lo que somos y la forma en que nos sentimos. Saberse valorar es imprescindible para tener una buena salud física y mental.

La valoración de uno/a mismo/a se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias por las que pasamos y hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Esta puede variar a través de las diferentes áreas de la experiencia de acuerdo con el sexo, género, la edad y otras condiciones.

En general, la autoestima se construye dependiendo de la aceptación que tengamos en el medio (ambiente familiar, social y educativo) en el cual nos desenvolvemos, de cómo nos valoramos nosotros/as mismos/as, nos perciben los demás y lo que ellos/as esperan de nosotros/as.

## Hábitos saludables para mejorar la autoestima:

1. Dedícales tiempo a las personas que te hacen sentir bien: tus amigos/as y familia.
2. Aléjate de las personas que te hieren o son una influencia negativa en tu vida.
3. Ser auténtico/a, no imitar a nadie
4. Ser uno/a mismo/a, todos/as somos únicos/as “no hay dos como vos”.
5. Hacer una lista de las cosas que te hacen bien, estas preguntas pueden ayudarte:
  - a. ¿Qué sabes hacer?
  - b. ¿Qué tipo de persona eres?
  - c. ¿Qué te gusta de vos?
  - d. Todos/as tenemos defectos, pero ¿qué te gustaría mejorar de vos?
6. No buscar la aprobación de los demás. No se puede agradar a todo el mundo, es un desgaste continuo. Se trata de actuar siguiendo nuestra propia escala de valores.
7. Aprender de los errores y fallos para actuar mejor en la próxima situación.
8. Aprender a controlar tus emociones
9. Dar y recibir amor
10. Ante una situación difícil, buscar alternativas que te ayuden a superarla.
11. Practicar nuevos comportamientos. Confiar en la propia capacidad para mejorar.
12. No exigirse demasiado. Si nos exigimos demasiado y no conseguimos alcanzar lo que deseamos, nos podemos frustrar cuando algo no sale bien.
13. Darse permisos. No pasa nada si tengo un mal día, no pasa nada si tengo pocas ganas de hablar... Esto es, ser comprensivo/a y tolerante con uno/a mismo/a.
14. Aceptar tu propio cuerpo y aprender a amarlo porque es el que nos va a acompañar toda la vida, procurando poner la vista en las capacidades más que en las limitaciones.
15. Cuidar la salud. Sentirse bien influye positivamente en la autoimagen. Los hábitos de vida saludables, el ejercicio físico y la buena alimentación son costumbres a adoptar. Hay que tratarse como lo que somos, personas importantes y únicas.

16. Disfrutar del presente. Disfrutar de los pequeños placeres que ofrece el presente, para sentirse bien y juzgarse con comprensión y tolerancia.
17. Proponerte metas y proyectos que sean realistas



## Descripción de actividades

### Descripción de las actividades

#### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: “*Aprendo a conocerme*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Inicie la actividad pidiendo al grupo que expliquen qué es la autoestima.
2. Anote las respuestas en un lugar visible (papelógrafo).
3. A continuación, invite a que cada uno/a piense sobre su persona.
4. Para ello deben apuntar en una hoja de papel 3 aspectos positivos que sientan tener y 3 negativos. Pueden ser atributos físicos o de su manera de ser, no importa (no van a mostrarlas a nadie).
5. Al terminar, pida que vayan contestando y analizando lo siguiente:
  - a. ¿Qué fue más fácil: encontrar cualidades positivas o negativas?
  - b. ¿Cómo podríamos aumentar nuestras cualidades positivas y disminuir las negativas?
6. Cierre esta primera parte, retomando las opiniones que ellos/as dieron y mencione el mensaje clave: **“Todas las personas tenemos cualidades y limitaciones que nos ayudan y nos hacen únicos/as. Tenemos metas diferentes e iremos a pasos distintos y esto está bien”**.

7. Enlace a la siguiente actividad con: “Ahora que lo saben, tengan eso en mente y pasemos a la siguiente actividad”.

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre la *Autoestima*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: “¿Y vos qué opinas?”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Forme una bola de puro papel.
2. Pida a los/as participantes que se sienten formando un círculo, de modo que todos/as puedan verse.
3. La bola de papel se pasará de adolescente a adolescente, mientras el/la facilitador/a hace sonidos con algún objeto, después de unos segundos, interrumpe los sonidos y el/la adolescente que tenga la bola de papel en su mano, contestará las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué habilidades identifican en Jorge, Karla y Diego?
  - b. ¿Por qué consideran que se sienten seguros/as de ellos/as mismos/as?
  - c. ¿Cómo cree que es la autoestima de estos/as chicos/as?
4. Pregunte en plenaria:
  - a. ¿Qué situaciones de bullying o acoso escolar identificamos en el video?
  - b. ¿Qué otras conoces?
5. Reinicie los sonidos nuevamente, y comience a pasar la bola de papel desde el/la adolescente que la tenía en su mano. Después de unos segundos deben parar y el/la adolescente que tenga la bola de papel en su mano, contestará las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cómo cree que se siente Andrea, Juan y Gabriela cuando viven estas situaciones y les ponen apodosos?
  - b. ¿Qué emociones o sentimientos experimentan?
  - c. ¿Cómo afecta esto su autoestima?

6. Pregunte en plenaria:
  - a. ¿Han vivido este tipo de situaciones en sus escuelas o barrios?
  - b. ¿Por qué creen que sus compañeros/as los/as tratan así?
  - c. ¿Cuánto tiempo crees que pueda aguantar una situación así?
  - d. ¿Qué consecuencias podrían tener estos/as adolescentes más adelante?
  - e. ¿Ustedes creen que las personas que sufren bullying o acoso escolar pueden alcanzar sus metas?
7. Retome los sonidos nuevamente, y pasará la bola de papel desde el o la adolescente que la tenía en su mano. Después de unos segundos debe parar y el/la adolescente que tenga la bola de papel en su mano, contestará las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué puede hacer Andrea, Juan y Gabriela para sentirse más integrados/as en el grupo?
  - b. ¿Crees que se puede encontrar una solución personal o se requiere el compromiso de todo el grupo?
8. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - “Aunque todos/as los/as adolescentes son muy parecidos/as, en verdad son diferentes y especiales y sus habilidades y defectos les permiten ser únicos/as e irrepetibles”.
  - “Mencionar que las situaciones de bullying o acoso escolar afectan la autoestima de quienes lo sufren y estos pueden tener sentimientos negativos hacia su persona y afectar la meta o proyecto de vida”.
  - “Las personas con discapacidad, afrodescendientes, indígenas, LGBTIQ, VIH+ y de zonas rurales tienen mayor propensión a sufrir de bullying o acoso escolar”.



- “Todo lo que no calza con los modelos o estereotipos relacionados con la belleza (aumento de peso, pequeño o grande, etc.) es mal visto por la sociedad, pero no debe ser así”.
- “Todos/as tienen metas diferentes y las pueden conseguir a pasos distintos y esto está bien”.

### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: *“Las gafas de la autoestima”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Inicie diciendo: “Piensen en lo que sienten por la familia, amigo/a, su novio/a o por quien quisieran que fuera su novio/a”.
2. Pida que manifiesten lo que sienten por esa persona y lo que piensan de esa persona”.
3. Anote en el papelógrafo o pizarra lo que vayan mencionando.
4. Después de haber anotado la mayoría de comentarios, decir: “bien, la autoestima es todo esto que ustedes me han dicho, sólo que con una pequeña diferencia”, hacer una pausa y pegar la lámina con la definición de autoestima.
5. Luego pida a los/as participantes que mencionen qué podríamos hacer para fortalecer nuestra autoestima y la de las demás personas a nuestro alrededor.
6. Anote en un papelógrafo o pizarra lo que ellos/as mencionen.
7. Luego leeremos en voz alta lo anotado, pero además agregaremos los que tenemos en el marco conceptual, tomando en cuenta no repetir lo que ya mencionaron.
8. Finalice la dinámica mencionando el mensaje clave: **“La autoestima es sentir y pensar esto, pero no hacia otra persona sino hacia nosotros/as mismos/as”.**

#### Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “*Balance del día*” (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

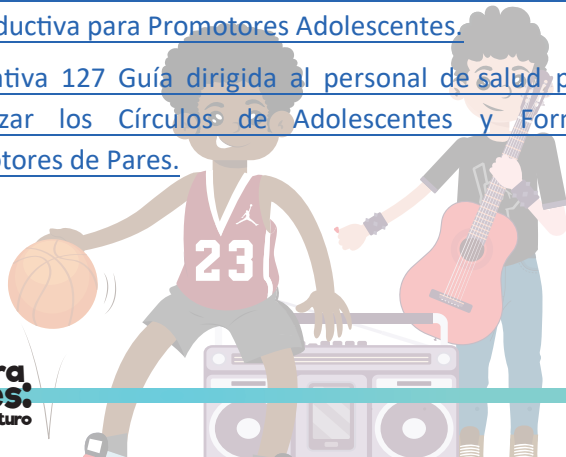
1. Solicite a los/as participantes hagan el círculo en el centro de la sala para verbalizar o expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día sobre autoestima.
2. Incentive a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunas experiencias y conocimientos relevantes del grupo captados durante el día (formas de autocuidado, cómo fortalecerla, etc.).
3. Conclusión: **“Mencionar que podemos fomentar nuestra autoestima a partir de pequeños logros personales y sociales, fáciles de reconocer por nosotros/as mismos/as y por nuestro entorno”.**
4. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

#### Nota para el/la facilitador/a:

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Autoestima*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales](#):

- [Normativa 075 Manual de habilidades para la Vida.](#)
- [Normativa 126 Guía de capacitación en Salud Sexual y Reproductiva para Promotores Adolescentes.](#)
- [Normativa 127 Guía dirigida al personal de salud para organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores de Pares.](#)



## Tema 2

# Los cambios en la adolescencia: Mi cuerpo, mi mente

Objetivo	Materiales	Tiempo
Aprender sobre los cambios que ocurren en la etapa de la adolescencia y que podemos hacer para mantener y proyectar una imagen corporal saludable y agradable.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Los cambios en la adolescencia: mi cuerpo mi mente</li><li>• Marcador permanente</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Masking tape</li><li>• Pizarra (si es posible)</li><li>• Una botella vacía</li><li>• Lapicero</li><li>• Hojas de cualquier color</li></ul>	Una hora y media

### Marco conceptual

La adolescencia es la etapa entre los 10 y 19 años, donde ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales. Es el período de transición entre la infancia y la edad adulta y tiene la misma importancia que ellas, presentando unas características y necesidades propias. Esta etapa empieza con la pubertad.

### Definición de pubertad

La pubertad es un fenómeno biológico que produce fuertes cambios en el cuerpo. Inicia cuando en el cerebro se activan algunas glándulas, que envían diferentes mensajes a partes del cuerpo para que comience la producción de hormonas que hasta ese momento no se producían. A partir de ese momento, las mujeres empiezan a producir sus propias hormonas llamadas “estrógenos” y en los hombres “testosteronas”. Estas hormonas femeninas provocan la *primera menstruación* y en los hombres los *sueños húmedos o eyaculación*.

La pubertad es especialmente una señal de inicio de la **edad fértil**, es decir, que cada adolescente es capaz de **procrear y tener un embarazo**, si tienen **relaciones sexuales sin protección**. Es importante que las y los adolescentes conozcan bien su cuerpo, su funcionamiento, y qué cosas diferencian a los hombres y las mujeres, desde el punto de vista biológico y social, pero también que conozcan los cambios que se producen en el sexo opuesto.

### **Desarrollo psicoafectivo y social**

A la par que se dan estos cambios físicos, también cambia la manera de ser, sentir y pensar, y a este aspecto, se le llama *desarrollo psicoafectivo*. Las y los adolescentes no tienen los mismos intereses que tenían desde la infancia, tampoco sienten atracción por estar cerca de las/os adultos/as porque, en muchas cosas no están de acuerdo con ellos/as.

Algunos cambios

- Empiezan a ver a las personas adultas con “juicio crítico” y quieren independencia de su mamá y papá, pero es difícil.
- Tienen contradicciones porque comienzan a tener valores y puntos de vista diferentes con relación a muchos temas.
- Quieren tener identidad propia y pueden pasar largo rato pensando quién eres o qué esperas de la vida y empiezas a interesarte el futuro, aunque hasta hace poco te parecía lejano e inalcanzable.
- Autoimagen: se preocupan por su apariencia personal, pero a veces pueden sentir inconformidad y exageración en algunos defectos.
- Quieren estar solos/as y encerrarse en el cuarto a leer, a oír música, a pensar, a dormir, o a “fantasear” y soñar. Esos momentos son muy importantes, porque les ayudan a conocerse, a descubrir qué les gusta, qué les disgusta, qué quieren hacer y qué no.
- Las amistades se vuelven importantes, porque sienten que los comprenden, les tienen confianza y pueden platicar de todo sin sentirse mal.

- La influencia de las amistades puede intervenir en las decisiones que toman. Pero ¡ajo! A veces pueden tratar de presionarlos para que hagan cosas peligrosas o con las que no están de acuerdo.

### **Cómo cuidar la salud durante estos cambios**

- Cuidar la higiene (bañarse diario, controlar el olor de las axilas, usar ropa limpia, lavarse los dientes, si tienen acné: lavarse la cara varias veces al día). Para las mujeres: si están con la menstruación, pueden llevar su vida normal y cambiar la toalla sanitaria varias veces al día. Para el hombre: si deciden usar barba o bigote, mantenerlos limpios y bien recortados para dar una apariencia limpia y agradable.
- Tener una alimentación saludable y nutritiva (autocuidado).
- Practicar deportes para mantenerte en forma y compartir con otros/as adolescentes
- Mantener una apariencia personal agradable a ustedes mismos/as y a los demás.
- Evitar las drogas: conocer sus defectos y consecuencias para que les ayude a decir NO.
- Vivir la adolescencia con: autonomía, respeto, honestidad, madurez, consentimiento, protección y bienestar.
- Ser comunicativo y comunicativa.



## **Descripción de actividades**

### **Espacio 1: Exploración y motivación**

Dinámica: “Mando-mando (juego de órdenes orales)”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Comience el juego dando algunas órdenes divertidas:
  - Mando-mando que las personas que anden algo azul se pongan en cuclillas.
  - Mando-mando que las personas que tengan chapa hagan una mueca.

- Mando-mando que las personas que anden de cola canten la cucaracha.
  - Mando-mando que las personas que tengan pelo corto se toquen la nariz.
  - Mando-mando que las personas que tengan novio o novia den cuatro saltos en un pie.
2. Cuando hayan comprendido el juego, toco a alguien y le pido que invente una orden.
  3. Así continuamos: cuando se cumple una orden, el/la que la dio debe tocar a alguien para que diga otra. Cuando lo consideres conveniente, toma de nuevo el mando del juego para dar una orden que divida al grupo en hombres y mujeres. Por ejemplo:
    - Mando-mando que los hombres se pongan las manos en la cabeza.
    - Mando-mando que las mujeres se junten en esta esquina
  4. Exploremos: ¿Por qué sentimos estos cambios?
    - Pida sentarse en rueda para conversar y pregunte qué cambios han sentido en su vida, además de los cambios físicos (en sus cuerpos). Dejo que vayan exponiendo sus ideas, sin interrumpir, y mientras tanto, anote en un lugar visible las ideas que se refieran a cambios en la manera de ser, sentir o pensar, lo pego en la pared, lo leo en voz alta y les pido que, en silencio, cada uno/a reflexione si le ha pasado alguna de esas cosas que dice el ejercicio. Pregunte además si las mujeres sienten o piensan igual que los hombres y por qué.
  5. Una vez que hicieron la exploración en forma personal, pida que formen grupos de tres personas con los/as compañeros/as que tienen a la par suya para compartir sus reflexiones y que luego puedan contarlas a todo el grupo (anotarlas en papelógrafo).

6. Siempre trabajando en grupos, solicite que agreguen otras situaciones parecidas que hayan pasado en su adolescencia, ya sean experiencias, emociones o sentimientos, y que las vayan enumerando.
7. En plenaria, cada grupo debe exponer su trabajo. El grupo que presente la lista más larga de situaciones, es el grupo ganador del ejercicio, y se gana un aplauso.
8. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con los siguientes mensajes claves:
  - **“La adolescencia es una etapa de cambios en la personalidad y la forma en que nos relacionamos, estos cambios influyen en nuestra manera de ser, sentir y pensar”.**
  - **“La influencia de los roles de género puede naturalizar ciertos comportamientos de riesgo, que pueden llegar a limitar las oportunidades de acceso al conocimiento y a la toma decisiones”.**

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Los cambios en la adolescencia: Mi cuerpo mi mente*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“Estamos cambiando”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Elabore dos siluetas en dos papelógrafos (una silueta de una adolescente y un adolescente).
2. Pida que se organicen en dos grupos, de hombres y de mujeres y, a partir de su experiencia personal, elaborar una lista de los cambios físicos que han tenido y anotarlas en el papelógrafo previamente asignado a cada grupo.
3. En plenario cada grupo debe exponer su lista, mientras clasifique y anote los cambios en el cuadro, según

- corresponda: cambios en el cuerpo de los hombres, de las mujeres, cambios que se dan en ambos sexos.
4. Al terminar las presentaciones de los grupos, organice un debate a partir de las preguntas siguientes:
    - a. ¿A qué edad se produjeron estos cambios en Gabriela y Jorge?
    - b. ¿Cómo se llama esta etapa de la vida en que inician los cambios?
    - c. ¿Qué cambios son diferentes en Gabriela y en Jorge?
    - d. ¿Con qué cambios ella o él se sintieron bien?
    - e. ¿A qué le llamamos juicio crítico?
    - f. ¿Es normal que tengamos mejor relación con nuestros/as amigos/as que con nuestros padres/madres o tutores?
    - g. ¿Qué podemos hacer para mejorar la relación con nuestros padres/madres o tutores?
    - h. ¿Qué plan de vida o metas crees que Gabriela o Jorge tienen?
    - i. ¿Vos tenés algún plan de vida o metas que alcanzar?
    - j. ¿Qué esfuerzos deben realizar para alcanzarla/as?
  5. Concluya la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
    - **“Es importante que en este momento te plantees cuál es tu plan de vida, qué metas te pondrás y cuáles son las opciones, si te esfuerzas, las alcanzarás”.**
    - **“El “Sexo” se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer, por ejemplo: las mujeres tienen menstruación, pero los hombres no”.**



### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: “La botella vacilona”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Invite a jugar el juego de la botella: nos sentamos en rueda en el suelo y en el centro coloco una botella. La cual giro, y cuando la botella se detenga, la persona que está sentada frente al pico de la botella deberá decir su nombre y un adjetivo calificativo positivo que comience con la misma sílaba que su nombre. Debe hacerlo con rapidez.
  - Ejemplos: Matilde, maravillosa / Pedro, poderoso / Luis, luchador / Valeria, valiente.
2. Seguidamente invite a que piensen en cualidades positivas del grupo. Para ello, les doy unos minutos para que anoten en una hoja de papel, los nombres de todas los/as compañeras/os del grupo, incluyéndose ellos/as mismos/as. Al lado de cada nombre, deberán anotar algo positivo que sientan que tiene esa persona. Les doy ejemplos para que se orienten, pero deben decir cosas que realmente sientan. Deben trabajar en silencio, y sin copiarse.
  - Ejemplos: Matilde es bonita / Pedro es simpático / Luis es inteligente / Valeria es agradable
3. Cuando hayan terminado, vuelvo a girar la botella y la persona que salga señalada deberá escuchar todo lo que piensan de ella el resto de compañeros, y leer lo que piensa de sí misma. Así se continúa, hasta que se hayan dicho las cualidades de todos/as.
4. Anote las frases bonitas que se refieran a la imagen y apariencia personal de los/as compañeros/as.
5. Solicite que cierren los ojos para pensar en cómo les gustaba andar vestidos en la niñez y cómo les gusta andar vestidos ahora. Que piensen qué cosas han cambiado.
6. Pida a algunos/as voluntarios/as que comenten lo que pensaron y luego describan en grupo cómo les gusta andar vestidos a los varones, y cómo les gusta andar vestidas a las muchachas.

7. Lea algunas de las frases bonitas que se dijeron sobre imagen y apariencia de los compañeros/as y enseguida pregunte:
  - ¿Qué debemos hacer para tener y mantener una imagen agradable a nosotros/as mismos/as y a los demás?
  - ¿Cómo influyen los roles de género en nuestros comportamientos?
8. Anote estas respuestas en un papelógrafo, asegurarse que mencionen lo que se describió en el marco conceptual.
9. Finalice la dinámica mencionando los siguientes mensajes claves:
  - **“Nos identificamos como adolescentes por la imagen corporal, la ropa que vestimos, la música que oímos, los bailes y los artistas preferidos y hasta por las palabras y dichos que empleamos al hablar y cada uno/a es especial y única/o”.**
  - **“Género es una construcción social, en donde se asignan ciertos comportamientos, actividades y atributos como apropiados para hombres y mujeres y en torno al cual hemos edificado toda nuestra cultura”. Es decir, que mientras que el sexo es algo biológico, el género es social.**
  - **“La sexualidad incluye al género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones”.**

## Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “Cómo era antes y cómo soy ahora” (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Solicite que los/as participantes hagan el círculo en el centro de la sala.
2. Que cada participante mencione una característica o condición que tenía en la niñez y como ha cambiado en la adolescencia en cuanto a su manera de ser, sentir y pensar.
3. El/la facilitador/a incentiva a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunos conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.
4. Conclusión: **“Ustedes no son niños/as ni adultos/as y es momento de empezar una aventura increíble, como construir tu propia identidad y es posible que nos preguntemos quién soy yo y qué quiero de la vida, es posible que no tengan respuesta o tal vez sí y está bien”.**
5. Agradezco y solicite aplausos por la participación de todos/as.

### Nota para el/la facilitador/a:

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Los cambios en la adolescencia: Mi cuerpo mi mente*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales:](#)

- [Normativa 075 Manual de Habilidades para la Vida.](#)

## Tema 3

# Relaciones sanas

Objetivo	Materiales	Tiempo
Identificar la violencia en el noviazgo, a fin de prevenirla y promover relaciones sanas, basadas en la igualdad de género, el respeto y la confianza iniciando una etapa para la convivencia de pareja.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Relaciones Sanas</li><li>• Marcador permanente</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Masking Tape</li><li>• Pizarra (si es posible)</li></ul>	Una hora y media

### Marco conceptual

El noviazgo es una experiencia donde dos personas que se atraen, viven por primera vez la extraordinaria aventura del amor. Es una costumbre social de atracción entre los géneros que tiene como finalidad cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto.

Sin embargo, no todas las adolescentes y jóvenes tienen tan claro cuál es la delgada línea que separa el amor de la violencia. Consecuencia de ello, es que gran parte de las y los adolescentes, quienes al carecer de información certera sobre la violencia y sus diferentes manifestaciones, confunden con muestras de afecto conductas que agravan la desigualdad de género.

El amor en sus múltiples manifestaciones, puede ser romántico y este amor romántico puede ser la base de las creencias sobre las relaciones de pareja. La aceptación de comportamientos violentos dentro de las relaciones de pareja se debe en cierta medida a su concepción sobre qué es el amor. Este tipo de amor promueve actitudes, expectativas y roles diferentes para mujeres y hombres. De esta manera, se construyen relaciones desequilibradas bajo un esquema de amor romántico patriarcal. De este tipo de amor romántico, se deriva algunos mitos como:

- Mito de la media naranja: creencia de que la pareja que elegimos estaba predestinada. Crea una fuerte dependencia emocional y el esfuerzo para que la relación continúe a pesar de las dificultades.
- Mito de los celos: creencia de que los celos son requisito indispensable de amor verdadero y se utilizan para justificar comportamientos egoístas y represivos.
- Mito del matrimonio: creencia de que el amor tiene que conducir al matrimonio de la pareja.

Estos mitos pueden, en ciertos contextos, justificar e incluso promover la violencia de género, por ejemplo, la idealización, entrega incondicional y la autorrenuncia es mucho mayor en las mujeres que en los hombres, lo que puede llevar a justificar y aceptar comportamientos dañinos para mantener ese “amor”.

### **Reconociendo la violencia en el noviazgo**

Algunas de las señales de violencia en el noviazgo se caracterizan por su sutileza, otras son muy evidentes como las que se describen a continuación algunos ejemplos de:

#### **Violencia Física**

Empujones

Arañazos

Puntapiés

Bofetadas

Puñetazos

Mordeduras

Estrangulamiento

Agresiones con armas

#### **Violencia Emocional**

Insultos

Gritos

Amenazas

Castigos

Sometimiento

Chantajes

Intimidaciones

## Violencia y uso de las TICs

Monitoreo de mensajes de texto (SMS)

Pedir las contraseñas del celular y los correos

Chantajes con fotos y videos íntimos

Falta de consentimiento y rastreo de celulares

Llamadas persistentes de extraños por telefonos

Manipulación de imágenes fotográficas

El hostigamiento en línea y el ciberacoso

## Características que demuestran señales de abuso de poder y violencia

- Actitud posesiva e insegura, la persona violenta no permite que su pareja tenga amistades y la vigila constantemente. Sin motivo aparente, se enoja a menudo en forma extrema.
- Abusa del alcohol o drogas y presiona a su pareja para que las consuma.
- El novio controla todo lo que ella hace, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta su pensamiento más recóndito pues no quiere que tenga "secretos" con él.
- Quiere saber con lujo de detalles a dónde va, dónde estuvo, con quiénes se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas o "pasadas" por la casa de ella.

- De manera permanente vigila, critica o pretende que ella cambie su manera de vestir, de peinarse, de maquillarse, de hablar o de comportarse.
- Amenaza a su novia con abandonarla si no hace todo lo que él desea.
- Le pide la prueba del amor, obligándola a mantener relaciones sexuales.

### **Ciclo de la Violencia de pareja**

El patrón de abuso que sufren las mujeres jóvenes en una relación de pareja es similar al que sufre una mujer adulta maltratada. La violencia generalmente se presenta en un ciclo en el que tanto el hombre como la mujer se encuentran atrapados.

*Etapa 1* Acumulación de incidentes pequeños: se manifiestan insultos, reproches, escenas de celos y control, silencios prolongados, burlas, empujones, apretones de brazo, malestar constante y en aumento.

*Etapa 2* Estallido o Explosión: se manifiestan incidentes más graves, ocasionando lesiones severas como agresión física, golpes, ruptura de objetos, amenazas e incluso la muerte.

*Etapa 3* Fase de arrepentimiento y calma temporal: se manifiestan expresiones “afectuosas” de perdón, promesas de cambio, arrepentimiento, interés sexual, entrega regalos y “tranquilidad”. Pero pueden pasar rápidamente al acoso sexual y la violación.

**Cuando nos encontramos ante una relación donde la violencia persiste, este ciclo se repite, una y otra vez, y el período de duración entre las diferentes etapas es más corto, modificándose el grado de violencia en cada fase**

### **Comunicación asertiva**

Es aquella que nos permite expresar nuestros sentimientos, pensamientos y deseos de forma clara, sencilla y oportuna, pero, además, defender nuestros derechos siendo respetuoso/a de los derechos de las demás personas.

En la comunicación asertiva la emisión de mensajes no verbales como los gestos, juegan un papel importante, porque muchas veces somos más honestas/os con nuestras expresiones corporales espontáneas que con nuestras palabras. En este sentido, debe existir una armonía y coherencia entre lo que decimos y expresamos con nuestro cuerpo.

### **Relaciones de poder**

El poder está determinado por las relaciones interpersonales, por tanto, hombres y mujeres tienen poder. Sin embargo, el poder en las mujeres se ve disminuido por la cultura y los valores sociales, lo cual provoca desigualdad e inequidad que afecta directamente su salud mental, al punto de que disminuye su participación y empoderamiento social.

La violencia de género se basa en las desigualdades de poder que existen entre hombres y mujeres. Desde el momento en que las mujeres son menos valoradas que los varones y discriminadas por el hecho de ser mujeres podemos identificar el origen de todas las violencias. Éstas pueden llegar a grados de agresión fatales, como en el femicidio, pero también comprende otras formas de violencia como la económica, psicológica, sexual, laboral, institucional, etc. Estas pautas culturales, tradiciones y costumbres están muy arraigadas en la sociedad y son mecanismos que transmiten sutilmente el sistema de valores que subordina a las mujeres. El sometimiento y las actitudes violentas hacia las mujeres son naturalizadas al punto que tanto las mujeres como toda la sociedad las consideran “normales” y no como lo que son: un delito y una violación a los derechos humanos de las mujeres.





## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: “Amores y desamores”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Antes de empezar elabore dos papelógrafos donde pondrá los siguientes enunciados: “Amores que me hacen crecer” y “Amores que no me hacen crecer”.
2. A continuación, lea las siguientes frases y pregunte en plenaria en cuál papelógrafo debemos ubicarlo:
  - Lo que yo pienso no cuenta.
  - Él/ella lo decide todo: a donde vamos a ir, a qué hora me va llamar, etc.
  - Respeta mis decisiones, lo que quiero y no quiero hacer.
  - Estamos constantemente discutiendo y, a veces, cuando se molesta, me levanta la mano.
  - Si yo no deseo hacer algo, no lo respeta.
  - Se hace lo que él/ella quiere.
  - Si tenemos alguna duda o temor, lo resolvemos juntos.
  - Me apoya y alienta en toda decisión relacionada a mi futuro, como en mis estudios.
  - Siempre conversamos antes de tomar una decisión.
  - No le gusta que converse con mis amigos/as.
  - Es celoso/a y no me deja que me acerque a ningún muchacho/a.
  - Cuando tengo un problema, me escucha, me comprende y trata de ayudarme.
  - Cuando quiere conseguir algo de mí, me habla bonito.
  - Sé cómo piensa, qué le gusta y qué le disgusta

3. Después de ubicar todas las frases, pregunte a la plenaria lo siguiente:
  - ¿Has tenido alguna experiencia amorosa donde hayas vivido alguna de las situaciones mencionadas anteriormente?
  - ¿Estas situaciones cómo te hicieron sentir?
  - ¿Si te hicieron daño, cómo lo resolviste?
  - ¿Te fue difícil identificar y clasificar estos tipos de amores?
  - ¿En quiénes se presenta más estas situaciones y por qué?
4. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con el siguiente mensaje clave: **“El primer amor es una experiencia muy linda, siempre y cuando se base en la comprensión, confianza y el respeto”**.

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Relaciones Sanas*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“El noviazgo de Gabriela”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Oriente que nos sentaremos en semicírculo y empiece la discusión del video con las siguientes preguntas generadoras:
  - ¿Cómo soñaba Gabriela a su novio desde la infancia?
  - ¿Cómo fue el noviazgo de Gabriela y Enrique?
  - ¿Qué frases, signos, señales o conductas violentas identificaste en este caso?
  - ¿Qué piensas de la actitud de Enrique?
  - ¿Qué haría usted en la situación de Gabriela?
  - ¿Cómo responderías a su manipulación?
  - ¿Lo conversarías con alguien de confianza?
  - ¿En tu familia o en su comunidad, has conocido casos similares?

- ¿Qué harías ante esta situación?
  - ¿Qué instituciones conoces que pueden ayudar en este caso?
  - ¿Qué mensaje darías a adolescentes que están ante esta situación?
  - ¿Este tipo de violencia influye en los proyectos de vida de la persona que la sufre?
2. Finalice la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
- **“La violencia no es una demostración de amor y debes reconocerla desde el principio para detenerla antes que pase algo mayor”.**
  - **“Para alcanzar un proyecto de vida es imprescindible que las y los jóvenes se conozcan a sí mismo/a y que se sientan libres para tomar sus decisiones libres de cualquier forma de violencia”.**

### **Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)**

Dinámica: *“Fila de cumpleaños”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a los/las participantes que se reúnan en el centro del salón.
2. Indique que, sin hablar, deben formar una fila dependiendo del día, mes y año en que nacieron. La fila será del menor al mayor o viceversa.
3. Las/os participantes hacen la fila por medio de señas, gestos movimientos del cuerpo, etc. No está permitido hablar.
4. Al finalizar la actividad mencione cómo se da el sometimiento y la manipulación y que no siempre hace falta la comunicación verbal para conseguir lo que alguien quiere de otra persona, y que esto es muy común en las relaciones de pareja.

5. Busque que las/os participantes se den cuenta de que la comunicación no es sólo verbal, sino también no verbal, habiendo observado las estrategias que utilizó el grupo para realizar la actividad.
- a. Mencione que la comunicación asertiva también se da a través de expresiones corporales y debemos tener coherencia entre lo que decimos y nuestros gestos.
  - b. Los estereotipos sociales de género influyen directamente en las conductas desempeñadas por las personas, ya que a partir del cumplimiento de estos se refuerzan ciertas conductas sociales y se castigan otras. De esta forma, se espera que los hombres se comporten de manera más asertiva y que las mujeres se muestren más empáticas y gentiles, por ejemplo: el rol masculino incluye características tales como independencia, autoridad, autosuficiencia, actividades productivas encaminadas a la manutención y provisión de la familia. El rol femenino, por otra parte, estaría relacionado con características como la crianza, cuidado, sensibilidad y apertura emocional, mayor fortaleza emocional, y habilidades sociales vinculadas a la expresión de sentimientos positivos, la empatía y la aceptación.
  - c. Por lo tanto, una persona asertiva, tiene derecho a:
    - Decir que **NO**
    - Discrepar
    - Cambiar de opinión
    - A ser tratado con respeto
    - Tener y expresar los propios sentimientos
    - Sentirme bien conmigo mismo/a
    - Elevar mi autoestima
    - Reclamar mis derechos

6. Finalice la dinámica mencionando el siguiente mensaje clave: **“Es fundamental que haya una comunicación clara, honesta, de confianza y respeto por las opiniones, creencias, pensamientos y sentimientos de la otra persona”**.

#### **Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)**

Dinámica: *“El Sol”* (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Dibuje un sol en un papelógrafo.
2. Solicite a cada uno/a que mencione una acción para prevenir la violencia (persona, pareja, familia, amigos, sociedad, leyes).
3. Anote cada opinión alrededor del sol.
4. Posteriormente lea y pida que reflexionen sobre las diferentes acciones que mencionaron e inste a practicarlas. Mencionar que estas acciones deben ir desde el nivel personal hasta un nivel macro como leyes para la prevención de la violencia.
5. Incentive a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunos conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.
6. Conclusión:
  - **“Todas/os merecemos tener relaciones sanas, donde nos sintamos acompañadas/os, respetadas/os y comprendidas/os por las personas que nos estiman”**.
  - **“Los hombres juegan un rol importante en la prevención de las diferentes formas de violencia hacia las mujeres”**.
  - **“Si vivimos algún tipo de violencia, podemos buscar ayuda en diferentes lugares, por ejemplo, algunas instituciones del estado, en el Ministerio de Salud o en los Círculos de Adolescentes, en el Ministerio de la Familia, entre otros”**.

7. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

**Nota para el/la facilitador/a:**

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Relaciones sanas*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales:](#)

- [Normativa 120 Manual para la Prevención de la violencia de Género en Adolescentes y Jóvenes.](#)



## Tema 4

# El Consentimiento

Objetivo	Materiales	Tiempo
Analizar con las y los adolescentes la detección de formas de violencia dentro de las relaciones sociales y afectivas, en especial, el análisis del concepto de "consentimiento".	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre El Consentimiento</li><li>• Lapicero</li><li>• Fotocopia de la Ficha 1</li></ul>	1 hora y media

### Marco conceptual

En esta sesión insistiremos en que las y los adolescentes vean las relaciones sociales y afectivas desde la óptica de la libertad. La libertad en las relaciones implica decir "NO" cuando una de las dos personas se sienta incómoda, pues en ningún caso han de sentirse presionadas ni emocional, física o psicológicamente para realizar determinada acción.

Hablar de libertad es referirse al consentimiento. Consentir, en principio, es decir sí, pero en el ámbito del aprendizaje tenemos el compromiso de formar para que el "sí" o el "no" sean "verosímiles", no fruto de un contexto en el que no cabe decir otra cosa. Por ejemplo, en las relaciones sexuales, los acuerdos no siempre son previos, sino que el juego de la seducción y del deseo va marcando el ritmo de la relación, pero tenemos que concientizar de que una relación sexual no tiene un fin pre-escrito, que el consentimiento debe ser dado, si es necesario verbalmente, y que también puede ser revocado en el momento en el que alguna acción, por las razones que sean, no nos resulte agradable. El consentimiento, exige una negociación permanente y el cambio o término ha de tener lugar en el momento en que una de las partes lo desee.

El Código Penal (Arto. 168 y 170) de la República de Nicaragua establece como delitos contra la libertad e

integridad sexual cuando un mayor de edad tiene relación sexual con una menor de 14 años (violación) y menor de 16 años (estupro).



## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: *“Pasillo de las Caricias”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a las chicas y a los chicos que se pongan en fila, pero mirándose y dejando un metro entre cada participante.
2. Solicite una persona voluntaria y se le dice que va a pasar por el pasillo, con los ojos abiertos y que todo el grupo tiene que expresarle su cariño a través del contacto físico.
3. La persona tiene que poner dos límites que no podrán sobrepasar quien le toque.
4. Al final del recorrido tiene que expresar como se ha sentido y si le han tratado bien o mal.
5. El resto de la clase tiene, si le apetece, que ir pasando.
6. Repase lo que se dijo y concluya la actividad con el siguiente mensaje clave: **“Para tener relaciones sanas y relacionarnos bien, debemos comunicar nuestros límites y que los demás nos respeten”**.

### Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Consentimiento*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“No es No”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Divida a las y los adolescentes por grupos, las chicas por un lado y los chicos por otro.



2. Presente el video y dé un tiempo de 10 minutos para que discutan las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nombrarías la situación entre Carla y Diego?
  - ¿Conoces situaciones similares?
  - ¿Cómo se sintió Carla?
  - ¿Cómo se sintió Diego?
  - ¿Hubo consentimiento?
  - ¿Cómo sabemos si tenemos consentimiento?
  - ¿Hubo algún tipo de presión: emocional, física o psicológica?
3. Una vez que los distintos grupos han terminado el trabajo, inicie la discusión en plenario, profundizando en las respuestas dadas. Aquí observaremos algunas cuestiones como:
  - La comunicación verbal y no verbal
  - No hubo consentimiento porque.....
  - El papel que adoptan los chicos y las chicas, por separado.
  - A quién responsabilizan principalmente de lo que ha pasado: ¿a la chica o al chico? Este aspecto es importante porque podemos encontrarnos con que en algunos grupos se plantea que la culpa la tiene ella por aceptar, justificando la actuación de los chicos.
4. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - **“Para relacionarnos necesitamos tener el consentimiento de la otra persona (acercarse, besarse o acariciarse); es decir establecer un acuerdo mutuo, verbal y no verbal, para realizar una determinada actividad de forma consciente, voluntaria y en total libertad”.**
  - **“Toda comunicación debe ser clara, sincera y honesta”.**

### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: *“Decir no a las expresiones de presión”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Solicite dos personas voluntarias (chico y chica, si es posible) para hacer de jueces en el juego y dividimos al resto en dos equipos (A y B).
2. Mencione que éste es un concurso para ver qué equipo da las mejores respuestas a las frases que los chicos o las chicas pueden decir para presionar para tener relaciones sexuales.
3. El equipo A y el equipo B se sientan a cada lado del espacio.
4. Lea cada frase en voz alta (ficha 1).
5. Después de leer la frase los equipos se reúnen y formulan una buena respuesta.
6. El primer equipo que tenga la respuesta levantará la mano.
7. Los dos jueces y el/la facilitador/a decidirán cuál es la mejor respuesta y el equipo obtendrá un punto.
8. El equipo ganador es el que obtenga más puntos.
9. Realice el debate sobre los siguientes puntos de discusión:
  - Definimos entre todos/as qué es una frase de presión (cuando alguien te amenaza, miente, humilla o te molesta, está usando una expresión para presionarte a tener relaciones sexuales o, en general, a hacer cualquier cosa que no se desea).
  - ¿Qué impide dar buenas respuestas contra la presión?
  - ¿Qué se puede hacer si tu pareja te sigue presionando? Señala cuáles son, entre las siguientes, las mejores soluciones:
    - Decir no y repetirlo tajantemente.
    - Dar razones para decir no.
    - Tomar la ofensiva: decir cómo te está haciendo sentir la continua presión de esa persona.

- Rehusar a seguir discutiendo el asunto. Marcharse.
- ¿Es más común para las chicas o para los chicos usar frases de presión? ¿Por qué?
- ¿Hay situaciones en que las frases de presión son buenas?
- ¿Qué factores pueden debilitar nuestra voluntad para sucumbir finalmente a la presión?
- ¿Había consentimiento en las situaciones presentadas? ¿Por qué no? Asegurarse que mencionen lo siguiente:
  - Si dijo que sí, pero no quería.
  - Si dijo que sí, pero hizo algo que no quería.
  - Si dijo que sí, y en el camino se arrepintió.
  - Si la otra persona mintió o inventó alguna razón para evadir lo que estaban haciendo.
  - Si alguno de ustedes estaba dormido o inconsciente (por ejemplo, efectos del alcohol)
  - Si hay una relación de poder entre las dos personas, por ejemplo, un maestro a una estudiante o un jefe a una subordinada.

#### Ejemplo de Ficha 1

Expresiones de presión	Posibles respuestas
No se lo diré a nadie	
Si me quisieras, te acostarías conmigo	
Lo que ocurre es que eres una mojegata y chapada a la antigua.	
Esto hará más profunda nuestra relación.	
Si no querías hacerlo, ¿para qué empezaste?	
Vamos a tomar algo y así nos relajamos.	
No pasa nada porque hoy lo hagamos sin condón.	

10. Finalice la dinámica mencionando los siguientes mensajes claves:

- “Si has vivido alguna de estas situaciones o sentís que alguien se propasó con vos, debes conversarlo con un/a adulto/a de confianza, porque tu cuerpo es tuyo y nadie debe hacerte daño”.
- “Las leyes nicaragüenses pueden protegerte y ayudarte”.
- “Las acciones de solicitar el consentimiento y de consentir, son libres, voluntarias y conscientes, o sea, que las personas deben expresar sus deseos y sus límites sin presiones de ningún tipo”.

#### Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “*En pocas palabras*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Forme un círculo con las y los participantes.
2. Pida que expresen, en una *palabra*, qué sienten después de haber sido parte del taller.
3. Puede que a algunas personas les resulte difícil usar una sola palabra y usen frases cortas.
4. La idea es que puedan ser sintéticos/as para que este momento no sea muy extenso.
5. Puede empezar quien desee y continuar el resto a medida que quieran hacerlo. También puede comenzar alguien de la ronda y seguir el próximo a la derecha, y así hasta que todos/as hayan cumplido la consigna. Una opción que puede ayudar para ir pasando la palabra es utilizar una pelota blanda o algún otro elemento.
6. Su rol será recuperar las ideas que aparecieron en esas palabras, con una breve reflexión que dé cuenta de lo que el grupo ha podido lograr en el taller, conceptos de los que pudieron apropiarse, momentos de puesta en cuestión de ideas arraigadas y reflexiones que contribuyan a una sexualidad plena.

7. Conclusión: **“Recuerda que las acciones de solicitar consentimiento y de consentir, son libres, voluntarias y conscientes, o sea, que las personas deben expresar sus deseos y sus límites sin presiones de ningún tipo”.**
8. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

### Nota para el/la facilitador/a:

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Consentimiento*, sugerimos revisar los siguientes links de los documentos de referencia:

- Ley 641 Código Penal.  
[http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic3\\_nic\\_codigo\\_penal.pdf](http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic3_nic_codigo_penal.pdf)
- Ley 287 Código de la Niñez y la Adolescencia.  
[https://www.oas.org/dil/esp/Codigo\\_de\\_la\\_Ninez\\_y\\_la\\_Adolescencia\\_Nicaragua.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_la_Ninez_y_la_Adolescencia_Nicaragua.pdf)
- Ministerio de Salud Argentina. Experiencias para armar. Manual para talleres en salud sexual y reproductiva. 2014
- Ayuntamiento de Granada España. Guía para la Prevención de la Violencia Sexual en Jóvenes y Adolescentes. 2015
- Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias. Ni Ogros ni Princesas Guía para Educación Socio-Afectiva en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). 2007



# Tema 5

## Empoderamiento de niñas y adolescentes

Objetivo	Materiales	Tiempo
Sensibilizar a las y los adolescentes para la adquisición de capacidades para la vida tales como el empoderamiento para la toma de decisiones libres y responsables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproductor de video</li> <li>• Tv o laptop</li> <li>• Video sobre Empoderamiento de niñas y adolescentes</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas de cualquier color</li> </ul>	Una hora y media

### Marco conceptual

**Definición:** El empoderamiento femenino puede ser definido como el proceso por el cual la mujer obtiene el conocimiento, recursos, habilidades y oportunidades para tomar decisiones acerca de su cuerpo, salud, aspiraciones, sexualidad, tiempo y actividades. Este proceso requiere cambios y apoyo en diferentes niveles, desde el individual e interpersonal hasta el nivel macro como políticas públicas y normas sociales<sup>7</sup>.

### Mujeres jóvenes empoderadas...

- Tienen alta autoestima
- Se reconocen y se tienen confianza a sí misma
- Son animadas a pensar en su futuro y proponen cambios en las actitudes, normas sociales y de roles género.
- Toman sus propias decisiones responsables e informadas sobre su cuerpo, salud y sexualidad.
- Tienen acceso a la educación e información científica
- Hacen uso de servicios de salud
- Hablan en público

<sup>7</sup> Promundo: Working with Young Women: Empowerment, Rights and Health.

- Conocen sus derechos y deberes en materia de salud sexual y reproductiva
- Son capaces de decir NO a las presiones sexuales
- Reconocen sus capacidades y límites
- Toman acciones si un hombre comete actos violentos hacia ella: se defienden y protegen frente a la intimidación y a la violencia de género.
- Reconocen y expresan sus emociones
- Comparten responsabilidades domésticas con su pareja
- Participan en grupos de apoyo



## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: *“Mi personaje favorito es...”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Entregue una hoja de papel y un lapicero a cada participante.
2. Solicite que, individualmente, escojan un personaje de una película o novela u otro programa que les haya gustado.
3. Rápidamente, forme parejas y haga que le explique uno/a al otro/a: por qué escogieron ese personaje, las cosas que admiran, sus límites y cualidades.
4. Después de aproximadamente 10 minutos, cada participante presentará al grupo el personaje escogido por la o el compañero/a.
5. Realice las preguntas generadoras:
  - ¿Qué hace que nos gusten más determinados personajes que otros?
  - ¿Qué poderes, límites y cualidades identificamos en nuestro personaje favorito?
  - ¿Cómo nos identificamos con estos hallazgos?
  - ¿Conoces tus límites y cualidades? Asegurar que mencionen la autoconfianza, autoestima y autoconocimiento

- ¿Consideramos que nuestros límites y cualidades pueden generar cambios positivos en nosotros/as, en nuestra familia, la escuela, la comunidad o el país?
  - Mencione algunos ejemplos de estos cambios
6. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con el siguiente mensaje clave: **“No necesitas superpoderes para lograr cambios, los únicos poderes que necesitas son: autoconocimiento (conocerse a uno/a mismo/a), autoestima (quererse a uno/a mismo/a) y autoconfianza (tenerle confianza) y todo esto está a tu alcance”.**

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Empoderamiento de Niñas y Adolescentes*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: “El/la cartero/a”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a las/os participantes que se integren en un círculo.
2. Indique que se jugará al cartero. La persona que se encuentre en el centro dirá: “el/la cartero/a trae una carta para todos/as los/as que tengan...” (puede decir un objeto, color o característica).
3. Las personas que traigan el objeto, color, o característica que mencionó el/la facilitador/a tendrán que moverse de lugar, de manera que no queden en el mismo lugar en que se encontraban. El/la facilitador/a se sentará en uno de los espacios libres.
4. La persona que se quede sin lugar, responderá las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cuál era el pasatiempo preferido de Daniela en la infancia?
  - b. ¿Qué sucedió con los superpoderes que creía tener Daniela?



5. Repita la dinámica y la persona que quede sin lugar nuevamente, responderá las siguientes preguntas:
  - c. ¿Qué sucedió cuando Daniela descubrió sus límites y cualidades?
  - d. ¿Por qué decimos que Daniela es una adolescente empoderada? Asegurar que mencionen lo descrito en el marco conceptual.
6. Repita la dinámica y la persona que quede sin lugar nuevamente, responderá las siguientes preguntas:
  - e. ¿Cómo la educación puede mejorar las oportunidades a las mujeres?
  - f. ¿Cuáles son los poderes que necesitamos para alcanzar nuestras metas, planes o proyectos? Asegurar que mencionen lo descrito en el marco conceptual
7. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - **“Niñas y adolescentes como Daniela no solo pueden cambiar el futuro de un país sino ser lo mejor para todos y todas”.**
  - **“Varios estudios científicos en diferentes partes del mundo, coinciden que cuanto más alto es el nivel educativo, mayores serán los beneficios, en temas de ingresos, salud y desarrollo”.**
  - **“Por cada año estudiado puede disminuir la probabilidad de un embarazo a temprana edad”.**

### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: “Anuncio clasificado”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Entregue una hoja de papel y un lapicero a cada participante.
2. Cada participante debe elaborar un anuncio publicitario anónimo e imaginario en el que intente promocionarse a sí mismos/as, resaltando las cualidades y aficiones positivas que creen tener y que podrían ser apreciadas por otros/as.
3. Posteriormente cada participante debe leer en voz alta su anuncio inédito.
4. Cuando hayan terminado la ronda de lectura de los anuncios, cada uno/a dirá a quién compraría y por qué, esto permitirá fortalecer el reconocimiento de las cualidades presentadas.
5. Finalice la dinámica mencionando el siguiente mensaje clave: **“Estas cualidades son nuestros superpoderes, que nos permitirán sentirnos cómodos al hablar con nuestros/as amigos/as y poder solucionar nuestros problemas tranquilamente”.**

### Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “¿Qué superpoder debo mejorar...?” (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Solicite que los/as participantes hagan el círculo en el centro de la sala.
2. Que cada participante mencione un superpoder que le permita alcanzar sus objetivos en la vida. Si no está seguro de alguno que mencione uno que necesite mejorar.
3. ¿Cómo influye la educación, información y el acceso a los servicios de salud en el alcance de este objetivo?

4. El/la facilitador/a incentiva a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunos conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.
5. Conclusión: **“Aprovechar tus espacios de participación y tus oportunidades de estudio, te ayudarán a alcanzar tus objetivos propuestos”**.
6. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

#### **Nota para el/la facilitador/a:**

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Empoderamiento de niñas y adolescentes*, sugerimos revisar los siguientes documentos disponibles en la web.

- Trabajando con Mujeres Jóvenes: Empoderamiento, Derechos y Salud. Programa M. Promundo.
- <http://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Program%20H%20SRH%20Spanish.pdf>



# Tema 6

## Abuso y violencia sexual

Objetivo	Materiales	Tiempo
Analizar y comprender las causas, consecuencias y ámbitos de la violencia de género en la adolescencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproductor de video</li> <li>• Tv o laptop</li> <li>• Video sobre Abuso y violencia sexual</li> <li>• Marcador permanente</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Masking Tape</li> <li>• Pizarra (si es posible)</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas de cualquier color</li> </ul>	Dos horas

### Marco conceptual

La violencia de género es multicausal y afecta a personas de diferente cultura, edad, religión y clase social. Actualmente este no es un problema exclusivo de las mujeres o de un sector determinado de la población; es un problema social que afecta a todos y a todas, de ahí la creciente preocupación por intervenir y prevenir la violencia de género tanto a nivel nacional como internacional.

**Definición:** La violencia de género es aquella que ejerce un chico contra una chica, que son o han sido pareja, se debe a la desigualdad de poder en la pareja y se repite en el tiempo. Sin embargo, las características de la violencia de género en adolescentes no difieren mucho de la de las/os adultos/as.

También la violencia puede ser definida como —el uso de la fuerza física, o la amenaza del uso de la fuerza, con la intención de perjudicar físicamente a una persona o a un grupo<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Art. 8. Capítulo 2. TÍTULO I. Ley No. 779 Ley Integral contra la Violencia hacia las mujeres y de Reformas a la Ley No. 641, “Código Penal”. Nicaragua. Febrero 2012

## Tipos de violencia según la Ley 779 Ley Integral contra la Violencia hacia las mujeres

- **Misoginia:** Son conductas de odio hacia la mujer y se manifiestan en actos violentos y crueles contra ella por el hecho de ser mujer.
- **Violencia física:** Es toda acción u omisión que pone en peligro o daña la integridad corporal de la mujer, que produzca como resultado una lesión física.
- **Violencia psicológica:** Acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, decisiones y creencias de la mujer por medio de la intimidación, manipulación, coacción, comparaciones destructivas, vigilancia eventual o permanente, insultos, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud mental, la autodeterminación o su desarrollo personal.
- **Violencia sexual:** Toda acción que obliga a la mujer a mantener contacto sexual, físico o verbal, o participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de la fuerza, intimidación, abuso, acoso, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad o su libertad sexual, independientemente que la persona agresora pueda tener con la mujer una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco.
  - **Art 172 Abuso sexual:** Quien realice actos lascivos o lúbricos tocamientos en otra persona, sin su consentimiento, u obligue a que lo realice, haciendo uso de fuerza, intimidación o cualquier otro medio que la prive de voluntad, razón o sentido, o aprovechando su estado de incapacidad para resistir, sin llegar al acceso carnal u otras conductas previstas en el delito de violación, será sancionado con pena de prisión de cinco a siete años.

- **Art 174 Acoso sexual:** Quien de forma reiterada o valiéndose de su posición de poder, autoridad o superioridad demande, solicite para sí o para un tercero, cualquier acto sexual a cambio de promesas, explícitas o implícitas, de un trato preferencial, o de amenazas relativas a la actual o futura situación de la víctima, será penado con prisión de uno a tres años.

## **Violencia y redes sociales**

El incremento del uso de los dispositivos móviles con cámara y el mayor acceso a Internet a nivel global han facilitado mayores riesgos en las y los adolescentes. Entre estas prácticas riesgosas en las redes sociales se encuentran:

- **Sexting:** se refiere al envío de imágenes o videos de contenido sexual a través de smartphones o dispositivos electrónicos y que se da de forma voluntaria. Una vez que ese contenido fue compartido, pasa a ser propiedad de la red: ¡Ya no te pertenece!
- **Sextorsión:** se da cuando la persona que recibe el contenido sexual a través de su dispositivo puede cumplir su promesa y ser prudente en el manejo de dicho contenido. Sin embargo, también es muy probable que decida compartirlo con otros conocidos, ya sea para ganar popularidad, aceptación o simplemente por diversión. Lo cual significa una inminente pérdida del control sobre la difusión del contenido, tanto para el autor del contenido como para quienes deciden compartirlo. Ello implica que se puede compartir de forma masiva en minutos sin la posibilidad de detenerlo.
- **Cyberbullying:** o acoso cibernético: es una práctica de carácter unilateral de hostigamiento y maltrato emocional y psicológico persistente entre menores de edad, con la intención de causar daño por medio de las nuevas tecnologías ligadas a internet.

- **Grooming o engatusamiento:** se refiere a aquellas prácticas *online* de ciertos adultos/as para ganarse la confianza de un/a menor con fines de satisfacción sexual. Esta práctica está íntimamente relacionada con la pornografía infantil, la pederastia y deriva en casos de abuso sexual. Los acosadores se ponen en contacto con menores, ya sea por las redes sociales, por chat o videochat o por foros de contactos. En la gran mayoría de los casos falsifican su identidad con el fin de conseguir un encuentro con la o el menor.

En general, los mensajes e imágenes que circulan por las redes sociales *online* son interpretados de distintos modos, afectan la configuración del deseo, la subjetividad y la identidad de las y los adolescentes. También impactan en la socialización de género y sexual de este grupo social y reeditan dinámicas de discriminación y/o exclusión social hacia ciertos sujetos, cuerpos e identidades.

### **Consecuencias que puede sufrir una persona que sufre violencia**

Vamos a clasificar las consecuencias que sufren las víctimas de violencia de género en cuatro bloques:

- **Secuelas emocionales y afectivas:** son las relacionadas con la autoestima de la víctima, sus emociones y sentimientos (ansiedad grave, estrés, culpa, miedo, depresión, aislamiento y tendencias suicidas o autoflagelación).
- **Secuelas cognitivas:** suelen destacar los problemas de concentración, dificultad para conciliar el sueño, las pérdidas de memoria, la dificultad para pensar en el futuro y planificar o imaginar el futuro, la confusión, etc.
- **Secuelas conductuales:** reducción de conductas de interacción social (dar y recibir), dificultades para comunicarse, problemas al negociar, tendencia al abuso de sustancias como el alcohol y las drogas, etc.

- Secuelas físicas: morados y lesiones, agotamiento físico, dolor generalizado en el cuerpo, Infecciones de transmisión sexual (ITS), etc.

### **Algunas acciones que podemos tomar para prevenir la violencia de género**

- Fortalecer tu autoestima
- Aprender a detectar las primeras señales de una relación abusiva
- No estar nunca a solas con la persona que te violenta (el violentador).
- Buscar apoyo en tus amigos/as y/o consejero/a
- Contarle tu situación a una persona de confianza en la familia, si es en la escuela a un/a profesor/a de confianza
- Participar en espacios de apoyo y orientación para adolescentes como lo son los “Círculos de Adolescentes” del Ministerio de Salud
- Realizar la denuncia en las instituciones competentes como la Policía Nacional, Ministerio de Salud y el Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez.



## **Descripción de actividades**

### **Espacio 1: Exploración y motivación**

Dinámica: “*Entornos violentos*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Previamente escriba los siguientes enunciados en dos papelógrafos y péguelos en una pared visible. Los enunciados son:
  - Diferentes situaciones de violencia más comunes en nuestro entorno (en la familia, la escuela, barrio, con los amigos, etc.).
  - ¿Qué imágenes de violencia vemos en los medios de comunicación y/o redes sociales?



2. Pida a cada participante que anote en cada papelógrafo sus respuestas a cada uno de los enunciados.
3. Una vez que todos/as hayan anotado sus respuestas, procedo a leerlas en voz alta, haciendo énfasis en las respuestas más frecuentes. Asegure mencionar lo que está en el marco conceptual.
4. De acuerdo a lo que escribieron, pido que reflexionemos alrededor de las siguientes preguntas:
  - ¿Las personas violentas son hombres o mujeres? ¿Jóvenes o adultos/as?
  - Las víctimas, ¿son hombres o mujeres? ¿Jóvenes o adultos/as?
  - ¿Cómo nos sentimos al observar estas situaciones?
5. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con el siguiente mensaje clave: **“Tener información sobre los diferentes tipos de violencia, nos permitirá identificarla y denunciarla a tiempo”.**

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Abuso sexual y violencia*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“Violencia sexual: ¿es o no es?”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Antes de la actividad, escriba las siguientes frases, una en cada papelógrafo:
  - Es violencia sexual
  - No es violencia sexual
  - Estoy en duda
2. Pida a cada participante que, de acuerdo a las situaciones que se presentaron en el video escriban sus diferentes respuestas.

3. Aclare que una vez que ellos/as hayan escrito sus respuestas, usted pedirá a uno o más participantes que defiendan su punto de vista de acuerdo a las respuestas que dieron.
4. Después de discutir ambos casos del video, comience la discusión de acuerdo a las siguientes preguntas generadoras:
  - ¿Estas situaciones presentadas en el video se presentan en la vida real?
  - ¿Qué tipo de violencia sexual sufrió Karla de 13 años?
  - ¿Qué otros tipos de violencia sexual conoces? Asegurar que se mencione lo descrito en el marco conceptual.
  - ¿Qué tipo de violencia sufrió Felipe de 7 años? Hacer énfasis que los hombres pueden ser víctimas de violencia, no solo las mujeres.
  - ¿Qué otro tipo de riesgo conoces en las redes sociales? Asegurar que se mencione lo descrito en el marco conceptual.
  - ¿Toda violencia sexual es crimen?
  - ¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia sexual?
  - ¿Cuáles serían las consecuencias por haber sufrido violencia sexual?
  - ¿Una persona que sufre violencia puede alcanzar su proyecto de vida?
5. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - **“Una persona que comete violencia sexual, es una persona con mayor fuerza y con autoridad sobre otra y lo/la obliga a hacer cosas que no quiere”.**
  - **“Toda violencia sexual es un delito penado por la ley y no importa el vínculo que exista entre las personas; No Importa que sea tu familiar”.**

### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: “Análisis de canciones”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Busque previamente una o dos canciones de reggaetón y/o rancheras para llevarla en su celular.
2. Entregue a cada participante una hoja de papel y pida que anoten frases que escuchen en las canciones que hablen sobre la mujer, vestimenta, relaciones sexuales u otra forma que denigre a la persona.
3. Cuando haya terminado la canción o las canciones, invite a los/as participantes que lean las frases que anotaron en sus hojas.
4. Plantee las siguientes preguntas generadoras:
  - ¿Qué les parecen estas frases?
  - ¿De qué hablan? ¿Hay algo ofensivo en ellas?
  - ¿Qué imagen dan del hombre? ¿Y de la mujer?
  - ¿Somos realmente conscientes de sus mensajes?
  - ¿Cuántas veces las hemos escuchado y bailado?
  - ¿Alguna vez nos hemos puesto a pensar qué estaría diciendo la canción?
  - ¿Después de este análisis, nos sigue gustando tanto como antes ahora que conoces su contenido?
  - ¿Crees que una canción *racista* puede llegar a ser un número uno en las listas de éxitos o la gran canción que ponen a todas horas en todos sitios?
  - ¿Por qué una canción *sexista* que se burla de la mujer si puede llegar a serlo?
5. Después de esta discusión, concluya la dinámica mencionando el siguiente mensaje clave: “**Los mensajes que contienen algunos temas de este género musical cosifican a la mujer e incitan a la violencia sexual, ya que refuerzan los estereotipos de la mujer como objeto sexual**”.

#### Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “*El teléfono descompuesto*” (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Busque previamente una noticia corta en el periódico u otro medio sobre violencia de género, pueden ser relacionados a los casos del video presentado.
2. Forme un círculo semicerrado, donde estén todos/as sentados/as.
3. Una vez tengamos la noticia, seleccione al participante sentado a su lado derecho y lo denominará durante el juego el “noticiero” y le dirá la noticia.
4. El “noticiero”, dirá la noticia al oído a la siguiente participante sentada a su lado derecho y de esta forma se dará inicio al teléfono, donde cada uno/a repetirá en el oído dicha noticia a cada participante.
5. A medida que pase la noticia de participante en participante, la noticia se irá distorsionando.
6. El/la última participante debe repetir la noticia en voz alta seguramente con distorsiones, para lo cual se le preguntará al “noticiero” si era así la frase o cuál fue la noticia inicialmente.
7. Al finalizar la dinámica reflexione con el grupo en lo siguiente:
  - ¿De cuántas múltiples formas interpretamos los hechos de violencia?
  - ¿Qué factores condicionan esto?
  - ¿La información que nos llega es real o es distorsionada?
  - ¿Cuál es el rol de los medios, la escuela, el barrio o la familia en el abordaje de este problema?
  - ¿Cómo puedo yo contribuir en la prevención de la violencia desde mi ámbito personal?

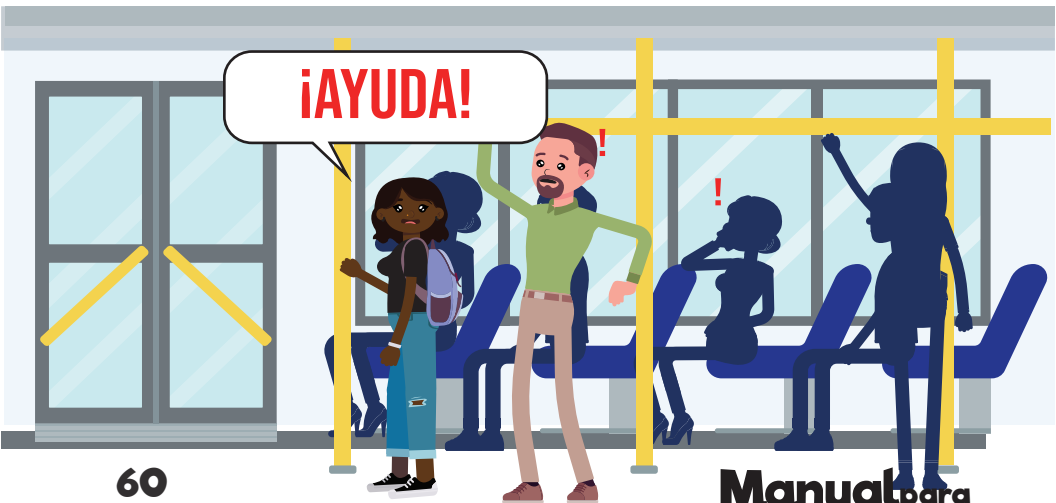
8. Conclusión: **“La violencia de género es un problema importante en nuestra sociedad y requiere de las acciones de cada uno/a y los diferentes ámbitos sociales como salud, educación y legislación”**
9. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

### **Nota para el/la facilitador/a:**

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Abuso y violencia sexual*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales:](#)

- [Normativa 075 Manual de Habilidades para la Vida.](#)
- [Normativa 120 Manual para la Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes y Jóvenes.](#)
- [Normativa 127 Guía dirigida al personal de salud para organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores de Pares.](#)



## Tema 7

# Métodos anticonceptivos

Objetivo	Materiales	Tiempo
Identificar formas de prevención de un embarazo y una ITS y el VIH para que garanticen la seguridad de su salud sexual y reproductiva presente y futura.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Métodos Anticonceptivos</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Marcadores permanentes de diferentes colores</li><li>• Hojas de papel bond</li><li>• Lapiceros</li><li>• Un dildo</li><li>• Preservativos masculinos</li></ul>	1 hora y media

### Marco conceptual

Los Métodos Anticonceptivos (MAC), son aquellos que impiden o reducen significativamente las posibilidades de una fecundación o un embarazo en las relaciones sexuales. Los métodos anticonceptivos contribuyen decisivamente en la toma de decisiones sobre la planificación familiar (derecho que las parejas e individuos tienen de decidir responsable, libre, voluntariamente el número de hijos que quieren tener y cuándo tenerlos), la prevención de embarazos no deseados, prevención de los embarazos en adolescentes, así mismo los condones previenen también contra las ITS y el VIH.

Ningún método anticonceptivo puede considerarse mejor que otro ni es 100% efectivo y seguro. Cada método tiene sus indicaciones y deberá buscarse aquel que sea más idóneo para cada persona y sus circunstancias y permita una mejor salud sexual y reproductiva. Los métodos anticonceptivos más efectivos y recomendados son los métodos modernos.

Algunos factores que deben considerarse en la elección del método anticonceptivo son:

- Edad
- Antecedentes reproductivos (partos, cesáreas, abortos, etc.)
- Estado de salud general (obesidad, enfermedades crónicas, VIH, ITS, etc.).
- Estilo de vida: alcohol, fumar, drogas.
- Frecuencia de las relaciones sexuales.
- Número de parejas sexuales
- Estoy decidiendo libremente
- Si se desea tener hijos (deben descartarse los métodos irreversibles).
- Eficacia y seguridad de cada método en la prevención del embarazo y la prevención de ITS y el VIH.
- Ventajas y efectos secundarios de los MAC.
- Facilidad y comodidad de uso del método elegido.
- El MAC se ajusta a mis necesidades

Los MAC se clasifican en:

Métodos	Mujeres	Hombres	Otras situaciones
<b>Temporales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturales: el Ritmo, MELA, Collar</li> <li>• Mecánicos: el DIU</li> <li>• Hormonales: la píldora, inyección (mensual, bimensual y trimestral) y los implantes hormonales subdérmicos</li> <li>• Barrera: el condón femenino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturales: la abstinencia</li> <li>• Barrera: el condón masculino</li> </ul>	Anticoncepción de emergencia  Después de un parto, cesárea, aborto o embarazo ectópico  Método Anticonceptivo Lactancia-Amenorrea (MELA)
<b>Permanentes</b>	Esterilización Quirúrgica Voluntaria (EQV)	Vasectomía	
<p><b>Los MAC modernos son los hormonales, de barrera, MELA, dispositivos y definitivos.</b></p>			

Es nuestro derecho recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los MAC y a decidir si queremos tener hijos/as, el número de hijos/as y cuándo tenerlos.



## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: “La Piedra que habla”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Previamente debe colocar en un papelógrafo el concepto y clasificación de los métodos anticonceptivos y ocúltelo, para presentarlo al final de la plenaria.
2. Divida a las/os participantes en tres grupos.
3. Entregue un papelógrafo a cada grupo.
4. Pida que escriban en su papelógrafo que son los MAC según sus palabras y cuales MAC conoce o ha escuchado. Dar 10 minutos.
5. Posteriormente cada grupo expondrá ante sus compañeros/as lo que han escrito en su papelógrafo.
6. La plenaria dirá si están de acuerdo o no con lo que expone cada grupo. A la vez debe ir ampliando los conocimientos y/o corrigiendo de ser necesario. Si hiciera falta algún MAC, debe completarlo.
7. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con los siguientes mensajes claves:
  - “Los métodos anticonceptivos son aquellos productos que impiden o reducen significativamente las posibilidades de un embarazo en las relaciones sexuales”
  - “Si los anticonceptivos son utilizados de la forma correcta y de manera consistente, reducen las posibilidades de un embarazo no deseado. Los métodos anticonceptivos más efectivos son los llamados métodos modernos”.



## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Métodos anticonceptivos*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: “*Feria de anticonceptivos*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida que los participantes se formen en un círculo en el centro del salón.
2. Luego, invite al grupo a reflexionar sobre el video y responder las siguientes preguntas generadoras.

Preguntas generadoras:

- i. ¿Cuáles métodos anticonceptivos mencionaron en el video?
- ii. ¿Por qué los utilizamos?
- iii. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada uno de los MAC mencionados?
- iv. ¿Cuáles son los métodos más comunes y por qué?
- v. ¿Por qué para Gabriela y Jorge este tema resultó penoso?
- vi. ¿Cuál es el único método que previene un embarazo y previene ITS y del VIH?
- vii. ¿Cuáles son los métodos de barrera?
- viii. ¿Es seguro solamente usar un método de barrera? ¿Qué otro MAC podrían usar?
- ix. ¿Cuáles son los métodos que exigen puntualidad a la hora de tomarse o colocarse?
- x. ¿Cómo podemos evitar un embarazo, si el MAC que utilizamos falló, o se nos olvidó o nos obligaron a tener relaciones sin nuestro consentimiento? ¿Qué método podemos usar?
- xi. ¿Qué método protege hasta por 12 años? ¿Y cuál MAC protege entre 3 a 5 años?
- xii. ¿Qué métodos debe realizarlos el personal de salud? ¿A qué se refieren con definitivos?

- xiii. ¿Dónde podemos obtener información objetiva sobre los MAC?
- Una vez que se hayan respondido todas las preguntas generadoras, pregunte si queda alguna duda sobre los MAC y mencione que métodos son distribuidos gratuitamente por el Ministerio de Salud.
  - Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
    - “**Recuerden que toda persona tiene derecho a recibir información, orientación, consejería y servicios sobre los métodos anticonceptivos en las unidades de salud, para tomar decisiones autónomas e informadas sobre el cuidado de su salud sexual y reproductiva**”.
    - “**La píldora del día siguiente (PPMS), aunque su nombre verdadero es PAE (Píldora de anticoncepción de emergencia) puede usarse en situaciones especiales como: fallo de un MAC, no usar un MAC o en casos de violación). Se usa hasta 120 horas (5 días), posterior a la situación de emergencia, pero mientras más pronto se tome es mejor.**”

### **Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)**

Dinámica: “*El gigante encantado*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

- Previamente:
  - Elabore dos juegos de 11 hojas papel bond (total 22 hojas), donde anote los pasos para la colocación del preservativo: 1. Verificar estado y fecha de caducidad 2. Excitación, 3. Pene en erección, 4. Abrir el envoltorio, 5. Colocar el preservativo, 6. Penetración, 7. Eyaculación, 8. Retirar el pene, 9. Pérdida de la erección, 10. Quitar el preservativo y 11. Tirarlo a la basura.
  - Tener un dildo y preservativos masculinos.

2. Pida a los/as participantes formar dos grupos.
3. A cada grupo se le entregará un juego de 11 hojas bond en desorden.
4. Cada grupo deberá ordenarlos y luego presentar la secuencia de los pasos ante la plenaria.
5. Puede dar pistas para que los grupos resuelvan la prueba de manera adecuada.
6. Finalmente, muestre la secuencia correcta de utilización a todo el grupo mediante la demostración con el dildo.
7. Realice un resumen sobre lo discutido explicando sobre la importancia (qué se gana y qué se pierde) del uso del preservativo para la prevención de embarazos e ITS y del VIH.
8. Cierre la actividad haciendo énfasis en el siguiente mensaje clave:
  - **“De todos los métodos modernos, los condones son los únicos que evitan embarazos, las infecciones de transmisión sexual y el VIH”.**

#### **Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)**

Dinámica: *“Como me cuido, como te cuido”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida que se sienten en un semicírculo.
2. Pregunte qué información nueva obtuvieron de este taller, si cambió o se amplió su conocimiento previo.
3. Pida a cada participante mencione un MAC, una ventaja y una desventaja sobre el uso.
4. Pregunte a todo el grupo sobre cómo cuidarnos para prevenir un embarazo no deseado o prevenir las ITS y del VIH.
5. Escuche atentamente las respuestas proporcionadas por los/as participantes, añadiendo lo que considere necesario mencionar.
6. Concluya la sesión, con el siguiente mensaje clave:

- “Cada persona tiene derecho a elegir el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades, costumbres, cultura y estado de salud”.
7. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

### Nota para el/la facilitador/a:

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Métodos Anticonceptivos*, sugerimos revisar las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales](#):

- [Normativa 002 Norma y Protocolo de Planificación Familiar.](#)
- [Normativa 126 Guía de capacitación en Salud Sexual y Reproductiva para Promotores Adolescentes.](#)
- [Normativa 095 Manual de procedimientos para la atención integral de adolescentes.](#)



## Tema 8

# Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Objetivo	Materiales	Tiempo
Contribuir al autocuidado y protección de la salud de las y los adolescentes para la prevención de las ITS y VIH	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre ITS y VIH</li><li>• Lapicero</li><li>• Hojas de cualquier color</li><li>• Tarjetas de cartulina u otro material</li><li>• Marcador permanente</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Masking Tape</li></ul>	Dos horas

### Marco conceptual

**Definición:** Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), son infecciones que se transmiten principalmente por contacto sexual, de una persona infectada a una sana. Entre las ITS podemos encontrar: Gonorrea, Sífilis, Herpes Simple, Virus del Papiloma Humano (VPH), Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), Vaginitis, Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EPI), Uretritis, Chancro Blando, Linfogranuloma Venéreo, Clamidia, Hepatitis B, Hepatitis C, Condiloma Acuminado (cresta de gallo), entre otras.

### Factores de riesgo

- Tener muchas parejas sexuales
- Tener relaciones sexuales sin protección (condón o preservativo)
- Falta de información sobre las ITS y el VIH
- Abuso del alcohol y drogas (ya que disminuyen la capacidad de autocontrol y decisión)

- No tener habilidades ni destrezas para rechazar presiones, chantajes o comportamientos de riesgos
- Compartir agujas y jeringas contaminadas
- Recibir transfusiones de sangre o derivadas, sin que se hayan examinado
- No reconocer los signos y síntomas tempranos de las ITS, lo que impide un diagnóstico y tratamiento adecuado.
- Que los contactos sexuales de la persona que tenga una ITS no reciban el tratamiento adecuado y oportuno.
- No acudir al centro de salud para recibir orientación sobre estos temas

### Vías de transmisión

- **Vía sexual:** las ITS se transmiten durante las relaciones sexuales (vaginales o anales) sin protección. También cuando se practica sexo oral, debido a que el semen o secreciones vaginales, penetran a pequeñas heridas, que a veces nos hacemos en la boca al cepillarnos los dientes.
- **Vía sanguínea:** ocurre cuando el virus entra al torrente sanguíneo cuando se administra una transfusión de sangre contaminada, se comparten jeringas, navajas de afeitar u otros objetos cortantes, punzantes o uso de jeringas contaminadas.
- **Vía materna (de madre a hijo/a):** ocurre cuando la madre embarazada tiene o adquiere algunas ITS o el VIH, lo que transmite a su hijo/a, ya sea durante el embarazo o al momento del parto, causando en algunos casos malformaciones, ceguera o la muerte del/la recién nacido/a. El VIH también se transmite a través de la lactancia materna.



## Signos y síntomas

### Gonorrea

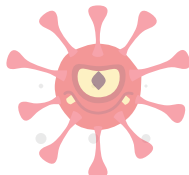
- Dolor y ardor al orinar
- Dolor en la garganta
- Dolor abdominal
- Fiebre
- Secreciones anormales en los genitales
- Inflamación en los genitales
- Sangrado

### Sífilis

- Es silenciosa y no provoca síntomas al inicio
- Luego provoca úlceras o lesiones persistentes
- Durante el embarazo se puede transmitir y ocasionar malformaciones al feto

### Herpes genital

- Daño crónico
- Provocan brotes recurrentes que luego se convierten en úlcera
- Son incurables
- Reaparecen con frecuencia

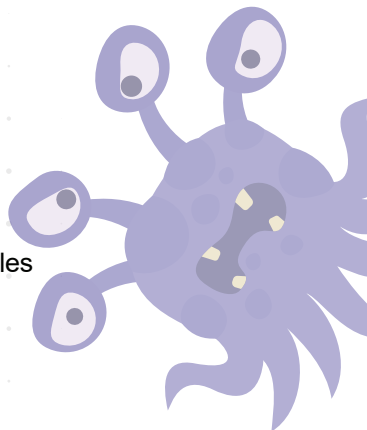
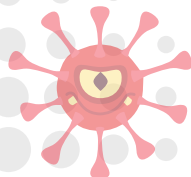


### VPH

- Provoca verrugas en el cuerpo y en los genitales
- Puede llegar a provocar cáncer en el cuello uterino
- Se recomienda la vacuna del VPH antes de iniciar relaciones sexuales

### Vaginitis

- Secreciones de mal olor
- Pueden no presentar síntomas
- Se acompaña de bulbo vaginitis (irritación de la vulva)
- Si estas amenazas no son controladas pueden provocar complicaciones durante el embarazo



## Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EPI)

- Provoca inflamación en la parte alta del sistema reproductor femenino (partes íntimas de la mujer)
- Infecciones en los tejidos (abscesos)
- Fiebre
- Dolor abdominal
- Secreciones anormales
- Si no se trata a tiempo, puede provocar secuelas graves

## Uretritis

- Inflamación en la uretra
- Picazón
- Irritación
- Dolor
- Secreción de pus cuando orina

## Chancro blando

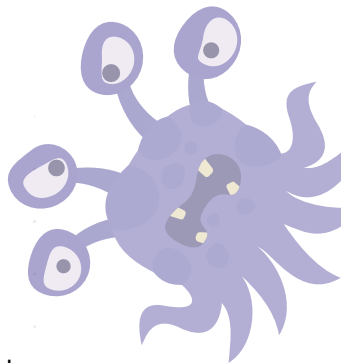
- Inicia como mancha en el sitio infectado
- Luego como ampolla con pus y después úlcera muy dolorosa
- Abundante secreción
- Hay ganglios en la ingle (secas)

## Linfogranuloma venéreo

- Lesión en forma de pápula o vesícula (ampolla)
- Pequeña
- Indoloro (sin dolor)
- Inflamación en los ganglios
- Pus, fiebre, dolor

## Clamidiasis

- No produce síntomas
- Pasa inadvertida
- Salida de líquido maloliente
- Dolor al orinar
- Inflamación en una porción del testículo
- Sangrado por vagina o ano



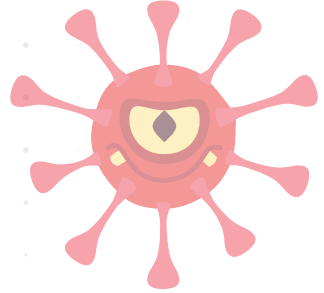


### Condiloma acuminado (cresta de gallo)

- Se presenta como verrugas de aspecto coliflor o cresta de gallo
- Secreción maloliente
- Relacionada al cáncer de matriz

### Hepatitis C

- Coloración amarilla de la piel
- Dolor abdominal
- Fiebre
- Malestar en general



### **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)**

El VIH causa el SIDA, este virus ataca el sistema inmunológico o las defensas naturales de nuestro cuerpo. El SIDA puede o no presentar síntomas, pero luego de un tiempo, se presentan varios síntomas; como pérdida de peso, diarrea, fiebre, tos y otros síntomas y signos.

La única forma que tenemos de saber si tenemos VIH es realizándonos la prueba cada seis meses en las unidades del Ministerio de Salud.



## Descripción de actividades

### **Espacio 1: Exploración y motivación**

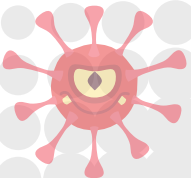
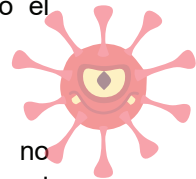
Dinámica: “*La fiesta*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Previamente prepare tarjetas (dependerá del número de participantes) que deben estar marcadas de esta manera:
  - El 70 % de las tarjetas está marcada con un cuadradito al margen (quiere decir que esas personas no usan el preservativo).

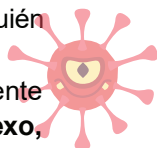


- El 20 % tiene un círculo (quiere decir que esas personas usan el preservativo).
  - El 10 % tiene un triángulo (quiere decir que esas personas tienen el VIH y no usan preservativo). Los porcentajes son orientativos.
2. Distribuya estas tarjetas y lapiceros aleatoriamente entre las y los participantes sin decirles lo que quieren decir las marcas.
  3. Pida que en una cara de la tarjeta tienen que escribir tres cosas que sean importantes para ellos/as.
  4. Después, explique que comienza una fiesta durante la cual se tienen que levantar de su silla, compartir lo que han escrito con otras personas y, si están de acuerdo, poner el nombre de esa persona en la otra cara de la tarjeta. Tras 10 minutos, se da por finalizada la fiesta y se sientan de nuevo.
  5. Revele que los nombres que hay en sus tarjetas son los de las personas con quien se supone que han mantenido relaciones sexuales. Asimismo, se les explica el significado de los símbolos.
  6. Elija una persona para que se levante y diga si lo ha hecho con o sin condón, si tiene el VIH y con qué personas ha estado. Estas personas también se levantan y hacen lo mismo.
  7. De manera que al final casi toda la clase está de pie y de forma directa o indirecta se observa que casi todo el mundo ha estado en contacto con el VIH.
  8. Pida que se sienten y se abre el debate:
    - ¿Cómo nos sentimos?
    - ¿Quiénes son las únicas personas que no necesitan preocuparse? (los que han usado el preservativo)
    - ¿Los que habían usado el condón tienen el VIH? (no lo sabemos, pero si usaron el condón correctamente se previene la transmisión)
    - ¿Cómo he decidido durante la fiesta con quién tener relaciones sexuales?





- En la vida real, ¿cómo lo decidiré? Y, ¿cómo decidiré con quién uso el preservativo y con quién no?



9. Para finalizar, repase lo que se dijo y cierre con el siguiente mensaje clave: **“Las ITS no discriminan ni por sexo, edad, raza o condición económica”, todos/as estamos expuestos/as sino tomamos medidas de prevención”.**

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *ITS* y *VIH*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“Juego de correspondencia”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

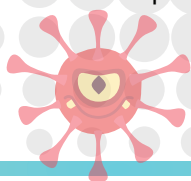
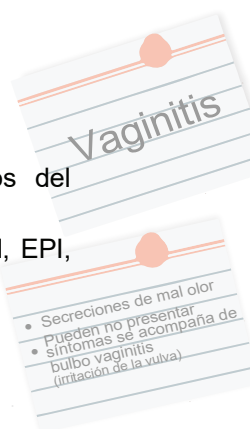
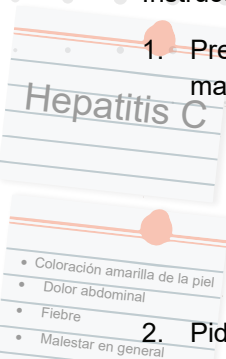
1. Previamente elabore tarjetas con los enunciados del marco conceptual (ver ejemplo):

- ITS (Gonorrea, Sífilis, Herpes genital, VPH, EPI, Vaginitis, Uretritis)
- Signos y síntomas de cada ITS
- Factores de riesgo
- Formas de transmisión
- Medidas de prevención

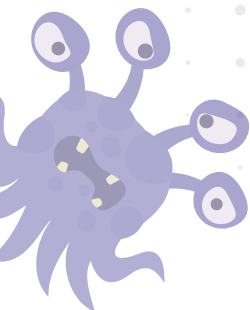
2. Pida a cada participante que saque una tarjeta previamente elaborada. La mitad de los y las participantes tendrá una tarjeta con el nombre de una ITS, signos/síntomas, factores de riesgo, formas de transmisión y medidas de prevención. Y la otra mitad, con la descripción de los enunciados.

3. Pida a los/as participantes que circulen por la habitación hasta que encuentren a la persona que tiene la tarjeta con la infección o el enunciado que concuerde con el que él/ella tiene.

4. Cuando todos/as los/as participantes hayan encontrado a su pareja, cada pareja deberá leer en voz alta el nombre de la infección y/o enunciado correspondiente.



5. Rectifique cualquier error, entregando información adicional sobre cada ITS y enunciado, de acuerdo al marco conceptual, si es necesario.
6. Concluya la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - “Cuando una persona tiene sospecha de presentar alguna de estas infecciones debe acudir a su centro de salud para su tratamiento adecuado y el de su pareja”.
  - “La infección por VIH es de forma silenciosa, incluso puede estar presente durante meses y años sin causar síntomas, pero de forma eficiente va atacando y destruyendo las defensas del sistema inmunitario. Con tratamiento y chequeo frecuente el/la paciente puede vivir adecuadamente”.



### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: “Quiero... No Quiero”



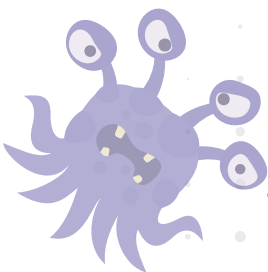
Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Divida al grupo en cuatro equipos al azar, enumerándolos por medio de colores.
2. A cada grupo se le asigna una tarea distinta con un tiempo de 15 minutos:

Grupo	Temas a discutir
H1	Las razones del porqué los hombres <b>quieren usar</b> preservativo
H2	Las razones del porqué los hombres <b>no quieren usar</b> preservativo
M1	Las razones del porqué las mujeres <b>quieren usar</b> preservativo
M2	Las razones del porqué las mujeres <b>no quieren usar</b> preservativo

3. Cada grupo anotará las razones en un papelógrafo.
  - a. **La negociación o acuerdo:** Sin saber de antemano con quién van a tratar se indica a cada grupo que deben utilizar los argumentos que conozcan.
4. Así se da la primera negociación:
  - a. **H1** (hombres que quieren usar) negocian con **M2** (mujeres que no quieren usar).
  - b. Se colocan dos subgrupos para negociar, suponiendo que ambos quieren tener relaciones sexuales.
  - c. Después de la negociación se les pregunta qué cómo se sintieron y de que se dieron cuenta. Luego se piden comentarios de los otros equipos que estuvieron observando.
5. Es presentada la segunda negociación:
  - a. **H2** (hombres que no quieren usar) negocian con **M1** (mujeres que quieren usar).
  - b. Se discute de la misma forma. En ambos casos los/as facilitadores/as escriben en pedazos de papel los argumentos más importantes para el uso, como para el no uso.
6. Concluidas las dos negociaciones, se plantean las siguientes preguntas generadoras
  - ¿De qué manera esta forma de negociación ocurre en la vida real?
  - ¿Cuáles son las consecuencias de una negociación que no finaliza bien?
  - ¿Qué otros aspectos de las personas están presentes en una negociación como esta?
  - ¿Cuál es el mejor momento para negociar?
7. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - **“Negociar no quiere decir ganar a toda costa sin buscar la mejor opción para ambas partes, es decir donde ambas partes ganen. En el terreno de la sexualidad las cosas pueden ser muy complejas por todos los aspectos**





humanos que aparecen. Entre una persona que no está segura de desear sexo seguro y otra que no acepta puede llegar el momento en que una de las partes (o las dos) decidan no tener relaciones sexuales”.

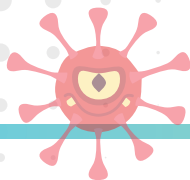
- “Con el uso del condón practicamos sexo seguro y prevenimos las ITS y el VIH”.

#### Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)

Dinámica: “*Contemos una historia*” (Lo que me llevo del grupo)

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Solicite a los/as participantes hagan el círculo en el centro de la sala.
2. Cuente la siguiente historia:
  - Luis y María Isabel son novios. Ellos han tenido relaciones sexuales sin protección desde hace seis meses. Luis se lo ha contado a su mejor amigo, Juan y María Isabel, a su mejor amiga, Amanda. Hace poco, nos enteramos que Luis había adquirido una ITS, él dice que fue después de beber jugo de piña y estaba agitado.
3. Posterior a esta historia, solicite el análisis de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué le dice Juan a Luis?
  - ¿Qué le dice Amanda a María Isabel?
  - ¿Creen que es diferente la forma de percibir las ITS por hombres y mujeres?
  - ¿Creen que Luis y María deberían realizarse un chequeo médico?
  - ¿Es posible que las ITS se transmitan por esta vía que menciona la historia?
4. Escuchamos atentamente las respuestas proporcionadas por los/as participantes, añada lo que considere necesario mencionar.
5. Concluya la sesión, con los siguientes mensajes claves:



- “Las ITS son muy comunes y tienen el potencial de causar complicaciones graves para la salud”.
  - “Siempre que exista riesgo de ITS, existirá también riesgo de infección por VIH”.
  - “Debido a que muchas ITS no manifiestan síntomas, es importante que las personas sepan cuáles son las conductas que inciden en su riesgo de adquirir una ITS”.
6. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

### **Nota para el/la facilitador/a:**

Para ampliar los conocimientos en el tema de *ITS* y *VIH*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales:](#)

- [Normativa 120 Manual para la Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes y Jóvenes.](#)
- [Normativa 127 Guía dirigida al personal de salud para organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores de Pares.](#)
- [Normativa 126 Guía de capacitación en Salud Sexual y Reproductiva para Promotores Adolescentes.](#)
- [Normativa 095 Guía para la Atención Integral de las y los Adolescentes.](#)

## Tema 9

# Cuidados Obstétricos de Emergencia (COEm) - Signos de Peligro durante el embarazo, parto y puerperio

Objetivo	Materiales	Tiempo
Identificar cualquier signo de alarma del embarazo y puerperio para tomar una acción orientada al cuidado de su salud y la del/la bebé.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Cuidados Obstétricos de Emergencia (COEm)</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Marcadores permanentes</li></ul>	1 hora y media

### Marco conceptual

El período del embarazo es una oportunidad importante para optimizar el acercamiento que se tiene con las embarazadas tanto en la comunidad como en los establecimientos de salud; considerando prioritario informar y educar sobre las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio, cuidados del recién nacido y prevención de embarazos subsecuentes.

El embarazo se define como el tiempo que tarda en desarrollarse el producto de la concepción, desde la implantación hasta su expulsión en el momento del parto, y el cual tiene una duración aproximada de 9 meses, 280 días o bien 40 semanas.

Los Controles Prenatales (CPN) son una serie de contactos, entrevistas o visitas programadas de la embarazada con personal de salud para vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación para el parto y la lactancia materna. Los CPN permiten dar seguimiento al embarazo y al bebé, despejar dudas sobre el embarazo y parto, brindar apoyo y consejería sobre alimentación saludable, lactancia materna, planificación familiar, etc.



Entre los procedimientos que se realizan durante los CPN están:

- Examen físico: medición de peso, talla, presión arterial, piel, frecuencia cardiaca, temperatura
- Examen ginecológico y obstétrico: medición de la altura uterina, palpar posición del feto, examen de mamas, auscultar los latidos del feto, tacto vaginal y toma de Papanicolaou (de ser necesario en los primeros meses).
- Examen de laboratorio para descartar anemia, tipo y Rh de sangre, orina, VIH-Sida y Sífilis, Toxoplasmosis y otros exámenes según el riesgo identificado en la embarazada.
- Educación sobre la identificación de signos y síntomas de peligro durante el embarazo, parto y puerperio.
- Vacuna contra el tétano.

Algunos signos y síntomas de peligro durante el embarazo

Momento del embarazo y parto	Signos y síntomas
<b>Primeros tres meses del embarazo</b>	Vómitos incontinentes, fiebre, palidez y sangrado o flujo en la vagina, dolor lumbopélvico o ardor al orinar
<b>Segundo trimestre del embarazo</b>	Cefalea, visión borrosa, dolor intenso en “boca” del estómago, inicio de dolor lumbopélvico, fiebre, ausencia o disminución de movimientos fetales (percibidos por la madre) o ardor al orinar.
<b>Tercer trimestre del embarazo</b>	Pérdida de líquido amniótico, disminución o ausencia de movimientos fetales (percibidos por el médico), edema (hinchazón) de cara y manos o piernas, sangrado, ruptura de membranas, hipertensión, dolor abdominal de fuerte intensidad, disminución o ausencia de movimientos fetales (percibidos por la madre), cefalea o visión borrosa.
<b>Puerperio</b>	Fiebre, escalofríos, sangrado vaginal, flujo vaginal fétido, infección de episiotomía, infección de vías urinarias, infección de herida quirúrgica, pezones con sangre o pus, dolor de vientre o convulsiones

Acciones a realizar de inmediato cuando se presentan signos y síntomas de peligro durante el embarazo:

- Siempre dirigirse a la unidad de salud más cercana.
- Orientar sobre la preparación previa de un bolso o maletita que contenga lo necesario para llevar al parto, ejemplo: carné perinatal, cédula o partida de nacimiento, vestido, ropa interior toalla, toallas sanitarias, jabón para bañarse, papel higiénico, cepillo o peine, cola para el pelo, cepillo y crema dental. Para el niño: ropita, calcetines, pañales, etc.
- Recomendaciones: Dejar en casa anillos, cadenas, pulseras y otros objetos de valor.



## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: “*Maremoto*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pregunte al grupo qué entienden por control prenatal, posteriormente mostrar o exponer el concepto.
2. Posteriormente, indique que se formara un círculo con las sillas, en un número menor al de los asistentes, (si son 15 participantes serán 14 sillas).
3. Pida a cada adolescente se siente, y quedará una persona de pie quien dará instrucciones al decir “ola a la derecha” todas las personas ocuparán la silla que está a su lado derecho, al mencionar “ola a la izquierda” ocuparán la silla que esté del lado izquierdo, cuando se diga “maremoto” todas se levantarán para cambiar de silla, la persona que estaba en medio intentará ocupar una silla y quien se quede de pie mencionará un ejemplo de algún beneficio de los controles prenatales, que como adolescente conozca y explicará cómo lo entiende.
4. Al haber revisado con el grupo los beneficios de los CPN realice un resumen de lo discutido, tratando de incluir los aspectos mencionados en el marco conceptual.

5. Cierre con el siguiente mensaje clave: “**Los controles prenatales son actividades de rutina durante el embarazo y ayudan mucho a que las mujeres, sus parejas y su familia, conozcan las señales de peligro en estos meses tan bonitos.**”

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre *Signos de Peligro durante el embarazo, parto y puerperio*, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: “*Lluvias de signos y síntomas*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a las y los participantes se reúnan en un círculo en el centro del salón.
2. Realice las siguientes preguntas generadoras, de acuerdo al video y anote las respuestas en un papelógrafo ubicado enfrente del grupo:
  - a. ¿Qué hacía Carmen en la unidad de salud?
  - b. ¿Por qué es importante que la acompañaran Carla y Mario?
  - c. ¿Cuándo se debe iniciar el control prenatal y por qué?
  - d. ¿Qué signos y síntomas de peligro durante el embarazo y puerperio identificaron en el video?
  - e. ¿Alguno de ustedes conoce mujeres adolescentes embarazadas que hayan presentado problemas de salud?
  - f. ¿Qué hicieron estas mujeres? ¿Creen que estos problemas pueden afectar al bebé?
  - g. Pida al grupo que, teniendo en cuenta la experiencia relatada por sus compañeros/as y las propias, mencionen otros problemas de las embarazadas (Anotar los aspectos más relevantes en el mismo papelógrafo).

3. Cierre la actividad haciendo énfasis en los siguientes mensajes claves:
  - “Ante un signo o síntoma de peligro durante el embarazo y puerperio, es URGENTE que vayas al doctor o la unidad de salud más cercana”.
  - “Es importante por ello acudir a tus controles prenatales, para detectar cualquier señal de peligro y prevenir complicaciones para vos y tu bebé”.

### **Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)**

Dinámica: “Vecinos”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a cada participante que forme una pareja con su vecino.
2. De al grupo 4 minutos para hacer una entrevista a su vecino sobre los signos y síntomas que puede presentar una embarazada o puerpera y qué recomendaciones daría y por qué.
3. Luego regrese al grupo grande y cada persona debe presentar con su vecino las respuestas a ambas preguntas.
4. Haga un resumen de los aspectos más relevantes de la dinámica.

### **Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)**

Dinámica: “Estacionamiento”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Forme un semicírculo.
2. Ponga un papelógrafo en lugar visible.
3. Solicite a las/os participantes que escriban en el papelógrafo alguna pregunta, preocupación o comentario que haya surgido durante la sesión.

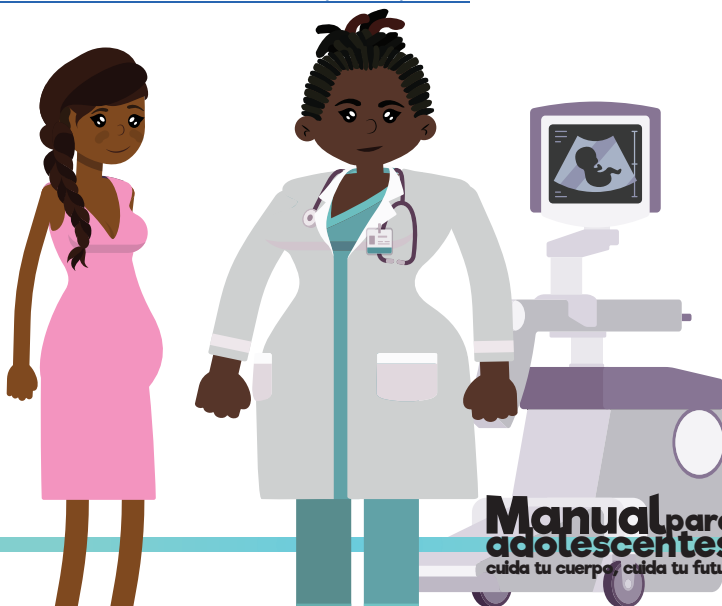
4. Responda cada pregunta, preocupación o comentario escrito en el papelógrafo antes de cerrar esta dinámica.
5. Conclusión: **“Los controles prenatales son fundamentales durante el embarazo, por ello la identificación temprana de señales de peligro puede salvar ambas vidas. Ante cualquier señal de peligro se debe acudir inmediatamente a la unidad de salud más cercana”.**
6. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

#### **Nota para el/la facilitador/a:**

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Signos de Peligro durante el embarazo, parto y puerperio*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales:](#)

- [Normativa 139 Protocolo para la Atención de las Adolescentes Embarazadas.](#)
- [Normativa 011 Normas y Protocolos para la Atención Prenatal, Parto, Recién Nacido y Puerperio.](#)



## Tema 10

# Círculos de Adolescentes

Objetivo	Materiales	Tiempo
Promover el liderazgo y la participación activa de las y los adolescentes proporcionándoles conocimientos y habilidades indispensables para la toma de decisiones responsables sobre su salud, y que contribuyan al alcance de su proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reproductor de video</li><li>• Tv o laptop</li><li>• Video sobre Círculos de Adolescentes</li><li>• Marcador permanente</li><li>• Papelógrafos</li><li>• Masking Tape</li><li>• Lapicero</li><li>• Hojas de cualquier color</li><li>• Pizarra (si es posible)</li></ul>	Una hora

### Marco conceptual

**Definición de Círculos de Adolescentes (CA):** Son grupos de adolescentes entre las edades de 10 a 19 años que se organizan para fortalecer conocimientos, información, actitudes e ideas sobre las preocupaciones, intereses y retos propios de esta etapa de la vida con respecto a la salud sexual y reproductiva con enfoque de género y de derechos. En donde se promueve un sistema de valores, normas, conductas y estilos de vida saludables, desarrollando una participación protagónica y activa para lograr su propio empoderamiento, ejecutar actividades de prevención, sensibilización y educación, para contribuir a la promoción de la salud en la comunidad.

El MINSA deberá asignar a un recurso previamente, el cual será responsable de la organización y funcionamiento de los mismos a nivel local, en coordinación con otras instituciones como el Ministerio de Educación (MINED) y el Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez (MIFAN).

La población objetivo de los CA son las y los adolescentes de ambos sexos entre las edades de 10 a 19 años.

La estrategia de Círculos de Adolescentes, tiene como un eje principal desarrollar actividades o sesiones educativas, con seis módulos y diferentes temas de interés, los cuales son:

- Módulo 1 Ser adolescente: Descubriéndome
- Módulo 2 Riesgo en la salud del/la adolescente: Depresión – Ansiedad – Trastornos de la conducta alimentaria – Prevención de accidentes – Prevención de adicciones
- Módulo 3 Prevención de la violencia: Resolución pacífica de conflictos – Prevención de violencia en el noviazgo
- Módulo 4 Sexualidad en la adolescencia: Prevención del embarazo en la adolescencia
- Módulo 5 Estilos de vida saludables y habilidades para la vida: Sobrepeso y obesidad – Alimentación saludable – Asertividad – Autoestima – Toma de decisiones y resolución de problemas – Comunicación familiar
- Módulo 6 Promoción de la salud en la adolescencia: La salud es responsabilidad de todos/as – Mi trabajo como promotor/a de pares

### **Pasos para la Organización de los Círculos de Adolescentes**

Las actividades a desarrollar para organizar los CA serán de acuerdo al siguiente orden lógico:

1. **Captación de adolescentes** (de preferencia con autorización de sus padres/madres o tutores): se organizan a partir de adolescentes que están interesados en pertenecer y participar como miembros en las actividades de los círculos. La convocatoria la realizarán el MINSA con apoyo de otras instituciones (MINED, MIFAN, Alcaldías Municipales, Promotoría Solidaria, Policía Nacional, Ministerio de la Juventud, entre otras) en las escuelas y/o en la comunidad con el objetivo de darles a conocer la pronta creación de un Círculo de Adolescentes donde estos podrán encontrar información y apoyo para resolver sus problemáticas.

2. **Capacitación básica inicial:** a todos/as las/os adolescentes que integran los CA, deberán capacitarse en las sesiones educativas de la Normativa 127; así como en las diferentes normativas vigentes del MINSA. *Con estas capacitaciones las y los adolescentes pueden convertirse en promotores/as de pares para realizar acciones de promoción, información, educación y fomento a la salud con sus pares, en la escuela y en la comunidad.*
3. **Identificación del círculo:** esta actividad es exclusiva de las y los adolescentes, quienes, por consenso, eligen un nombre o una frase para identificar al círculo.
4. **Instrucciones Básicas para el funcionamiento de los Círculos de Adolescentes:** las y los adolescentes que integran los CA deben elaborar un reglamento<sup>9</sup>, cuyas instrucciones deben ser sencillas y estar visibles en el local de la reunión del CA.
5. **Conformación de la Junta Directiva:** es un grupo que organiza y coordina las actividades del círculo con el responsable del MINSA. Se elige por medio del voto de las y los integrantes, sus funciones tienen vigencia durante un año y sus miembros hombres y mujeres deben tener igualdad de oportunidades, tampoco debe haber ningún tipo de discriminación relacionada con la pertenencia a algún grupo étnico, afrodescendiente, discapacidad, diversidad sexual. Es importante cultivar el liderazgo y protagonismo adolescentes en las actividades del MINSA.

<sup>9</sup> El reglamento incluye lo siguiente: Las normas de comportamiento que cada miembro debe tener dentro y fuera del círculo; periodicidad de las reuniones, frecuencia y horarios; distribución de las tareas, sobre todo el cuidado del local, incluyendo equipos y materiales y cualquier otro tema de interés o de necesidad particular de cada círculo.



6. **Promotoría de Pares:** es un término utilizado para describir una serie de estrategias donde personas de la misma edad, procedencia, cultura y nivel social similares se informan entre sí, sobre una amplia variedad de temas. Mediante la Promotoría de Pares se genera un entorno donde los (as) adolescentes se sienten seguros (as) y capaces de compartir información, habilidades y valores.
7. **Selección y Formación de Promotores de Pares (Adolescentes):** las/os promotores de pares son personas que se seleccionan por el liderazgo potencial que poseen de ayudar a los demás. Son capacitados para que ayuden a otras (os) adolescentes en el aprendizaje por medio de demostraciones, escenificaciones, motivación, como modelos a seguir, retroalimentación y su apoyo a comportamientos y decisiones saludables. *Es importante subrayar que el/la promotor/a de pares no reemplaza el papel que hace el personal de salud en cuanto a intervenciones médicas y/o psicológicas. El/la promotor (a) de pares puede y debe hacer la derivación de algún caso que amerite una atención específica, ya que su función no es la atención. También debe ser de manera voluntaria.*



## Descripción de actividades

### Espacio 1: Exploración y motivación

Dinámica: “*Descubramos al líder o lideresa*”

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Entregue un papel y lapicero a cada participante.
2. Pida que cada uno/a responda a las preguntas siguientes de forma personal:
  - ¿Recuerdas a algún líder o lideresa en este momento? Escribe su nombre.
  - ¿Qué tipo de líder o lideresa fue o es?

- ¿Qué hicieron en especial para que el día de hoy le recuerdes?
  - Identifica al menos tres hechos por los cuales merece ser recordado, y también algunas cualidades personales.
3. Después conforme equipos de trabajo para compartir la experiencia y en cada grupo solicite que respondan las preguntas siguientes:
    - ¿Hay características comunes entre algunos líderes o lideresas que recordaron?
    - ¿Sus historias personales tienen cosas en común?
    - ¿Qué hace que un líder o lideresa sea sobresaliente?
  4. En plenaria, cada grupo debe exponer y discutir las diferentes respuestas. Agregue lo siguiente: *El liderazgo en adolescentes implica ser ejemplo, ser un agente de cambio, ser capaz de afectar la conducta y el rendimiento de los miembros del grupo y cumplir unos objetivos individuales y grupales; la eficacia de los líderes y lideresas se suele medir por el cumplimiento de dichos objetivos.*
  5. Finalice la actividad con un repaso sobre lo que se mencionó y cierre con el mensaje clave: **“Los Círculos de Adolescentes promueven el liderazgo y la participación activa de las y los adolescentes a través del desarrollo de la creatividad, análisis y establecimiento de relaciones solidarias para el alcance de su proyecto de vida”.**

## Espacio 2: Video para la comprensión y reconocimiento del tema

A continuación, se presentará un video corto sobre Círculos de Adolescentes, con el cual se realizará la siguiente dinámica:

Dinámica: *“Beneficios de participar en los Círculos de Adolescentes”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a los/as participantes que se sienten formando un círculo.
2. Pida que comenten sobre el video y las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué edades aparentan tener Diego y Andrea?
  - b. ¿Cuál es el rango de edad para participar en los CA?
  - c. ¿Cómo se llama el espacio donde han estado participando Diego y Andrea en los últimos meses?
  - d. ¿Qué cambios han notado sus amistades en ellos después que han participado voluntariamente en los Círculos de Adolescentes?
  - e. ¿En qué temas se capacitan las y los adolescentes que asisten a los CA? Asegurarse de agregar los que hagan falta, revisar el marco conceptual.
  - f. ¿Qué institución lidera los CA? ¿Qué otras instituciones participan?
3. Cierre la actividad haciendo énfasis en el siguiente mensaje clave:
  - **“La convocatoria para organizar los CA, la realizan el MINSA, MINED, MIFAN y otras instituciones, en tu escuela o en la comunidad”.**

### Espacio 3: Conceptos, mensajes claves (sistematización y transferencia)

Dinámica: *“Habilidades que debe tener un Promotor/a de Pares”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Pida a las y los participantes formar pequeños grupos de tres a cuatro personas.
2. A cada grupo se le entregará un papelógrafo y marcadores permanentes.

3. Cada grupo deberá anotar algunas habilidades que consideren debe tener un/a Promotor/a de Pares. Asignar 10 minutos para que anoten sus respuestas.
4. Pida a cada grupo que presente sus respuestas en plenario.
5. Una vez que todos los grupos presenten, realice un resumen sobre estas habilidades.
6. Asegure que mencionen lo siguiente:
  - Ser respetuoso/a, responsable, solidario/a, humilde y afectuoso/a con sus pares.
  - Estar dispuesto a trabajar con la comunidad y con sus pares.
  - Saber escuchar y ser confidente.
  - Mostrar disposición de aprender de los demás, sin prejuizar.
  - Estar dispuesto a transmitir los conocimientos sin tratar de imponer.
  - Adolescentes con intereses variados, en el caso que estudie, no necesariamente tiene que ser de los mejores estudiantes de su clase.
  - Ser una persona dinámica, motivada, innovadora, creativa, activa y que se haga preguntas.
  - Conoce y prepara el contenido del tema que va a desarrollar.
  - Se centra en una meta que desea lograr con las (os) otros (as) adolescentes.
7. Concluya la dinámica mencionando los siguientes mensajes claves:
  - **“Los/as Promotores/as de Pares, son adolescentes con los cuales podemos sentirnos cómodos hablando sobre nuestras situaciones propias de la adolescencia. Además, son de nuestra edad”.**
  - **“Los/as promotores (as) de pares pueden realizar acciones de promoción, información, educación y fomento a la salud con sus pares, en la escuela y en la comunidad”.**

- **“El/la promotor/a de pares puede y debe hacer la derivación de algún caso que amerite una atención específica, ya que su función no es la atención”.**

#### **Espacio 4: Valoración de la sesión (retroalimentación)**

Dinámica: *“Pasos para la organización de los Círculos de Adolescentes”*

Instrucciones para el/la facilitador/a:

1. Previamente anote los pasos que se necesitan para organizar los CA en una hoja de papel (dichos pasos están en el marco conceptual). Estos pasos deben estar sin numerar. Hacer dos juegos de estos pasos.
2. Solicite a los/as participantes que formen dos grupos y se les entregará un juego de estos pasos.
3. Pida a cada grupo que establezcan la secuencia de pasos para formar los CA.
4. Cada grupo presentará su propuesta de secuencia de los pasos en plenaria.
5. Compare la secuencia de pasos de cada grupo y corregir de ser necesario.
6. Mencione brevemente en qué consiste cada paso, aclarando las dudas que surjan en los/as participantes.
7. Incentive a los/as adolescentes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunos conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.
8. Conclusión: **“Los Círculos de Adolescentes son espacios de participación voluntaria y activa de adolescentes de 10 a 19 años, de ambos sexos. Nos brindan información e interactuamos con otros/as adolescentes y platicamos sobre situaciones propias de nuestra edad”.**
9. Agradezca y solicite aplausos por la participación de todos/as.

## Nota para el/la facilitador/a:

Para ampliar los conocimientos en el tema de *Círculos de Adolescentes*, sugerimos revise las siguientes normativas del programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud.

Entra a al sitio web <http://www.minsa.gob.ni> y descarga en la sección de la Dirección General de Regulación Sanitaria en las [Normas, Protocolos y Manuales](#):

- [Normativa 127 Guía dirigida al personal de salud para organizar los Círculos de Adolescentes y Formar Promotores de Pares.](#)
- [Normativa 075 Manual de Habilidades para la Vida.](#)



# Bibliografía

1. Ayuntamiento de Granada. España. Guía para la prevención de la violencia sexual en jóvenes y adolescentes. 2015
2. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias. Ni Ogros ni Princesas Guía para Educación Socio-Afectiva en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). 2007
3. Gobierno de Chile. Manual de talleres prenatales en la Atención Primaria de Salud: Una herramienta para matronas y matrones. 2014
4. Gobierno de Guatemala. Manual de actividades para la reducción de estigma y discriminación relacionados a ITS, VIH y sida. 2013
5. Instituto Nacional de Mujeres México. Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la prevención del embarazo adolescente desde la perspectiva de género. 2018
6. Ley No. 779 Ley Integral contra la Violencia hacia las mujeres y de Reformas a la Ley No. 641, “Código Penal”. Nicaragua. Febrero 2012
7. Ley 287 Código de la Niñez y la Adolescencia. [https://www.oas.org/dil/esp/Codigo\\_de\\_la\\_Ninez\\_y\\_la\\_Adolescencia\\_Nicaragua.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_la_Ninez_y_la_Adolescencia_Nicaragua.pdf)
8. Ministerio de Salud. Módulos 2 y 9 de la Mochila Educativa Comunitaria en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. Año 2005. Nicaragua
9. Ministerio de Salud. Normativa 075 Manual de Habilidades para la Vida – Fascículo 7. Año 2012. Nicaragua
10. Ministerio de Salud. Normativa 095 Guía para la Atención Integral de las y los Adolescentes. Año 2012. Nicaragua
11. Ministerio de Salud. Normativa 120 Manual para la Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes y Jóvenes. Año 2013. Nicaragua
12. Ministerio de Salud. Normativa 126 Guía de capacitación en Salud Sexual y Reproductiva para Promotores Adolescentes. Año 2014. Nicaragua
13. Ministerio de Salud. Normativa 127 “Guía dirigida al personal de salud para Organizar los círculos de adolescentes y formar promotores de pares”. Abril 2014 Nicaragua.

14. Ministerio de Salud. Normativa 139 Protocolo para la Atención de Adolescentes Embarazadas. 2016. Nicaragua.
15. Ministerio de Salud. Normativa 011 Normas y Protocolos para la Atención Prenatal, Parto, Recién Nacido y Puerperio. 2015. Nicaragua
16. Ministerio de Salud. Normativa 002 Normas y Protocolos de Planificación Familiar. 2015. Nicaragua
17. Ministerio de Salud. Marco Conceptual del Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Año 2008. Nicaragua. 2009
18. Ministerio de Salud Argentina. Experiencias para armar Manual para talleres en salud sexual y reproductiva. 2014
19. Ministerio de Salud Argentina. Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos. Herramientas para construir una consejería comunitaria. 2011
20. Ministerio de Sanidad y Consumo España. Condómate. Campaña de prevención del VIH/Sida. 2010
21. Naciones Unidas. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. 2018
22. OPS/OMS. Género y Salud: una Guía Práctica para la Incorporación de la Perspectiva de Género en Salud. 2012
23. Procuraduría de Derechos Humanos-UNFPA. Guía de capacitación sobre adolescencia y juventud, sexualidad y salud sexual y reproductiva y derechos reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la equidad de género. El Salvador. 2011
24. Promundo. Trabajando con Mujeres Jóvenes: Empoderamiento, Derechos y Salud. Programa M. 2012
25. Secretaría de Salud México. Manual para la capacitación de brigadistas, promotoras y promotores juveniles, en la prevención del embarazo en adolescentes. 2016
26. UNFPA. Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género. 2014
27. UNFPA. Gestión de programas contra la violencia de género en situaciones de emergencia. 2010



# Canada

En el marco del proyecto “Fortalecer la promoción, protección y ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos, promoviendo la reducción del embarazo en adolescentes y la violencia basada en género en Centroamérica” se realiza la producción de este manual con el apoyo financiero del Gobierno de Canadá a través de Asuntos Mundiales Canadá.