

El Camino

Un currículo para establecer metas
y promover la salud sexual

*Cuaderno de Trabajo de
Estudiantes*



Índice

Lección 1 – p. 1

- Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA – p. 3
- Folleto 1.2: Novela de Sofía y Santiago – p. 5

Lección 2 – p. 7

- Tarea #1: Una Pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza – p. 8

Lección 3 – p. 9

- Folleto 3.1: Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino? – p. 10
- Folleto 3.2: Señales de Advertencia – p. 11
- Folleto 3.3. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro – p. 12

Lección 4 – p. 15

- Folleto 4.1: Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro: Encuentro con Amanda y Sebastián – p. 16

Lección 5 – p. 19

- Folleto 5.1 a, b: Sistema reproductor de una persona con un pene– p. 20, 22
- Folleto 5.2 a, b: Sistema reproductor de una persona con una vagina – p. 21, 23
- Folleto 5.3 Preguntas Más Frecuentes: EMBARAZO – p. 25

Lección 6 – p. 27

- Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales - lo que los adolescentes deben saber – p. 28
- Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones – p. 31
- Folleto 6.3: Sofía y David: Toma de decisiones – p. 32
- Folleto 6.4: Calendario de Anticonceptivos – p. 33
- Folleto 6.5: Preguntas Más frecuentes: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS – p. 34

Lección 7 – p. 35

- Folleto 7.1: Infecciones de transmisión sexual – p. 36
- Folleto 7.2: Los tres pasos para el uso correcto del condón – Versión corta – p. 38
- Folleto 7.3: Los tres pasos para el uso correcto del condón – Versión larga – p. 39
- Folleto 7.4: Preguntas más frecuentes: CONDONES – p. 41
- Tarea #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal, u otro adulto de confianza – p. 42

Lección 8 – p. 43

- Folleto 8.1: Metas de anticonceptivos y salud reproductiva en tu Camino – p. 44
- Folleto 8.2: Sofía y David van a la clínica: reunión con una enfermera especializada – p. 46

Lección 9 – p. 51

- Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación – p. 52
- Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro – p. 53
- Folleto 9.3: Comunicación firme no verbal – p. 54
- Folleto 9.4: Instrucciones y escenas de práctica de comunicación no verbal para estudiantes – p. 55
- Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme – p. 58
- Folleto 9.6: Lista de verificación del observador – p. 60

Lección 10 – p. 61

- Folleto 10.1: ¿Qué es el consentimiento? – p. 62
- Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? – p. 63
- Folleto 10.3: Lista de Recursos para jóvenes sobre relaciones saludables – p. 64
- Folleto 10.4: Poner límites con la pareja – p. 65

Lección 11 – p. 69

- Folleto 11.1: Mensajes Clave del Programa – p. 70
- Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA – p. 71
- Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los caminos de Ángela y Carlos – p. 73

Lección 1

Mensajes Clave del Programa:

- TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
- Para alcanzar tu meta utiliza PARA: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu camino, Alcanza tu meta.
- Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.

Mensaje Clave Lección 1:

- TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas

Mi Camino

Pon tu meta.
Analiza los pasos.
Reafirma tu camino.
Alcanza tu meta!



Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de PARA

- 1. Pon tu Meta:** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.
- 2. ¡Analiza los Pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu mapa del camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.
- 3. ¡Reafirma tu Camino!** 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.
- 4. ¡Alcanza tu Meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. **2) Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** **4) Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimes!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

Folleto 1.2

Novela de Sofía y Santiago

Hace dos años, Sofía llegó a los Estados Unidos a vivir con su tía Camila. Sofía cursa el 9º. grado. La hija mayor de tía Camila, Ángela, cursa el 11º. Grado y es dos años mayor que Sofía. A Ángela y a Sofía les gusta ir de compras los sábados. A veces Ángela y Sofía se quedan despiertas en las noches para hablar. Sofía se siente cómoda hablando con Ángela. Ángela quiere ser ingeniera y espera poder ir a una buena universidad. Escucharemos más sobre Ángela y su novio Carlos al final del programa.

Cuando Sofía recién llegó a casa de su tía, Sofía conoció a su primo Santiago. Santiago le ha ayudado a Sofía a mejorar su inglés y le presentó a algunos de sus amigos. Santiago vive con sus padres y cuatro hermanos y hermanas. A Santiago le gusta escuchar música y se está enseñando a sí mismo a tocar la guitarra.

Santiago trabaja después de la escuela y los fines de semana en la tienda de sus padres. Estudia duro y saca buenas calificaciones, pero a veces falta a la escuela para ayudar a sus padres en la tienda. A Santiago le gustaría ir a facultad de negocios y abrir su propio negocio. Sin embargo, le preocupa que sus padres no puedan pagar para que él vaya a la universidad.

Sofía podría obtener calificaciones más altas, pero en realidad no le gusta estudiar. Sofía pasa mucho tiempo jugando videojuegos y con sus amigos. Debido a que su tía Camila tiene dos trabajos, Sofía pasa mucho tiempo sola en casa.

Hay un chico llamado David en su clase de ciencia con el cual quisiera pasar más tiempo después de la escuela. Sin embargo, David se junta con chicos más grandes y ella casi nunca lo ve fuera de la clase.

Sofía se unió al equipo de soccer de la escuela secundaria y es jugadora del primer equipo. A Sofía le gustaría hacer algo relacionado con deportes cuando sea grande – quizás fisioterapeuta trabajando con atletas o entrenadora en escuela secundaria. Por el momento piensa que le gustaría más ser fisioterapeuta.

Lección 2

Mensaje Clave Lección 2:

- Analiza los pasos para alcanzar tu meta.

Tarea #1

UNA PREGUNTA PARA TU PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL U OTRO ADULTO DE CONFIANZA

Instrucciones:

- Puedes (1) enviar la pregunta por mensaje de texto, (2) llamar y preguntar a tu padre/madre/guardián u otro adulto de confianza, o (3) hacerles la pregunta en persona.
- Escribir su respuesta en la hoja de la tarea.
- Es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre/madre/guardián u otro adulto de su confianza sobre sus metas y las metas que ellos tienen para ti.
- Discutiremos esta tarea durante la Lección 3.

Introducción y Pregunta: Di a tu padre/madre/tutor legal u otro adulto de confianza,

- Estamos hablando de establecer metas en mi clase de El Camino, nuestra tarea es preguntarles, ¿cuánta educación piensan que debo obtener?

Respuesta:

Lección 3

Mensaje Clave Lección 3:

- Aprende a identificar y a actuar ante “señales de advertencia”.

Folleto 3.1

Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino?

- **ATAJOS Y DESVÍOS** son experiencias de vida que pueden: 1) mantenerte en el camino para alcanzar tus metas, o 2) crear obstáculos que pueden desviarte de tu camino y hacer más difícil que logres tus metas. Es muy probable que experimentes ambos tipos de estas acciones y situaciones. Es importante saber cómo manejar tus atajos y desvíos para que puedas regresar a tu camino.
- Las experiencias de estar **ENCAMINADO** son acciones o situaciones que no nos distraen mucho de nuestro camino. De hecho, a veces las experiencias de estar encaminado, hasta pueden AYUDARTE a lograr tu meta.
- Las experiencias de estar **DESVIADO DEL CAMINO** son acciones y situaciones que requieren que vuelvas a escribir los pasos para alcanzar una meta (“planear una nueva ruta”). Si te desvías, es muy probable que necesites más tiempo, energía y recursos para alcanzar tus metas. A veces se trata de un retraso corto, pero en algunas ocasiones, los desvíos pueden hacer muy difícil que logres tus metas.

Folleto 3.2

Señales de Advertencia



Las señales de advertencia nos dicen que algo podría salir mal o que algo está en riesgo, o no hay algo bien con situación en particular. Cuando experimentamos señales de advertencia, podemos usar nuestro cerebro y nuestros sentidos (esto es, la vista y el oído) para tomar buenas decisiones. Las señales de advertencia pueden ayudarnos a permanecer en nuestro camino.

Las señales de advertencia te ayudan a decidir si es mejor seguir adelante o frenar.

Las señales de advertencia nos pueden ofrecer una señal que puede evitar que tomemos decisiones que nos lleven a desviarnos de nuestros caminos.

No debemos ignorar nuestras señales de advertencia.

Puede haber ocasiones en las que no podamos notar o responder a las señales de advertencia, como en una situación abusiva. Esto no significa que lo que pase sea culpa tuya.

Folleto 3.3

Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro

Alicia, una amiga de Sofía, la ha invitado a la fiesta de cumpleaños de Pedro. Pedro cursa el 12º grado. Alicia le dice a Sofía que los padres de Pedro estarán fuera de la ciudad el fin de semana de la fiesta y que “todo mundo” estará allí, incluyendo David. David va en la clase de ciencias de Sofía y ella ha querido pasar más tiempo con él. Sofía sabe que su tía Camila no la dejará ir a la fiesta, su tía siempre le está diciendo a Sofía que debe vigilarla mucho ya que sus padres están fuera del país. Sin embargo, Sofía decide ir a la fiesta y le dice a su tía que va a pasar la noche en casa de su amiga Alicia.

Sofía le menciona la fiesta a Santiago. Por lo general, Santiago trabaja los fines de semana en la tienda de sus padres. Él sabe que si va a la fiesta, sus padres tendrán que trabajar más en la tienda. De todos modos, Santiago decide ir a la fiesta y les dice a sus padres que necesita ir a ver a un amigo para trabajar en un proyecto de la escuela.

- ¿Sienten algunas “señales de advertencia” Sofía y Santiago? (en caso de “sí”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Por qué sienten “señales de advertencia”?
- ¿Cómo se sienten?

Cuando Alicia, Sofía y Santiago llegan a la fiesta la casa está llena. Conocen a algunos estudiantes de la escuela, pero también hay amigos más grandes de Pedro. La música está muy alta y la gente está bailando. Santiago encuentra a un amigo y deja a Alicia y a Sofía. Mientras Alicia va a la cocina por unas bebidas, Sofía ve a David. GUAU, es tan atractivo. David sonríe y saluda a Sofía.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (si la respuesta es “sí”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Cómo podría responder Sofía a esas “señales de advertencia”?

David se acerca, rodea con su brazo a Sofía y dice: “Esperaba verte aquí”. Sofía le dice a David que le encanta la música, y David sugiere que bailen. David y Sofía bailan un rato. Alicia comienza a tomar fotos de Sofía y David bailando, subiéndolas a las redes sociales.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (si la respuesta es “sí”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Por qué siente “señales de advertencia” Sofía?

Después de bailar un rato, Sofía siente calor y David le dice “Mira, vamos arriba, está mucho más fresco ahí”. Sofía no está segura de querer ir arriba y no sabe cómo ser firme y decirle que no quiere hacerlo. David toma una botella de licor y un par de vasos, le dice “ven” y Sofía lo sigue. Cuando llegan arriba, Sofía se da cuenta que son los únicos ahí.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (si la respuesta es “sí”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Cuándo siente las “señales de advertencia” y cómo podría responder?
Ejemplos: ¿Cuándo David sugiere que suban las escaleras? ¿Cuándo David toma la botella de licor? ¿Cuándo van arriba y no hay nadie más ahí?
- ¿Cómo puede ser firme Sofía y proteger su camino?

Sofía y David entran a uno de los dormitorios. David sirve un par de tragos de la botella de licor y le ofrece uno a ella. Sofía dice “no”, así que David se toma ambos tragos. David comienza a besarla. Sofía sabe que David quiere tener sexo con ella. A ella le gusta mucho, pero no está segura de estar lista

- ¿Cómo se siente Sofía cuando David se toma los dos tragos? ¿Cómo se siente Sofía cuando David comienza a besarla?
- ¿Cómo puede ser firme Sofía y proteger su camino?


David se quita la camisa y comienza a quitarle la blusa a Sofía. Sofía aún se siente insegura con la situación. Parte de Sofía quiere tener sexo, pero otra parte de ella siente que no es una buena idea. Sofía no tiene condones y tampoco parece que David tenga.

- Sofía tomó muchas decisiones antes y durante la fiesta. ¿En qué momento hubiera hecho algo diferente para proteger mejor su camino?

Recuerda que nunca está bien que alguien obligue a otra persona a tener relaciones sexuales.

- ¿Cómo puede ser firme Sofía en este momento y aún proteger su camino?
- ¿Cómo es afectado el camino de Sofía tras tomar esas decisiones?
- ¿Qué pasa con el comportamiento y las decisiones de David? ¿Qué debió de hacer diferente David?

Notes

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies most of the page's vertical space below the 'Notes' header.

Lección 4

Mensajes Clave Lección 4:

- Ten sexo solamente cuando estés listo.
- Experimenta los atajos y desvíos de la vida e identifica los recursos que te ayuden a alcanzar tu camino.

Folleto 4.1

Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro: Encuentro con Amanda y Sebastián



Narrador: Sofía invitó a Santiago a la fiesta de cumpleaños de Pedro. Santiago trabaja en la tienda de sus padres y espera poder ir a la escuela de negocios y tener su propio negocio en el futuro. Cuando Santiago llega a la fiesta, ve a Sebastián y a Amanda – dos de sus amigos de la escuela media a quienes no ve desde hace tiempo.

Santiago: Hola Sebastián y Amanda, ¿cómo han estado? Hace tiempo que no nos vemos.

Amanda: (Le da a Santiago un breve abrazo) Qué gusto verte aquí. Estoy viviendo con mi papá desde el año pasado, y sólo he venido a visitar a mi mamá durante el fin de semana.

Santiago: ¡Qué buena fiesta, eh! Quiero presentarles a un par de amigos.

Sebastián: Sí, claro. Pero primero ven con nosotros al patio de atrás por unos minutos, para ponernos al día.

Santiago: (Encoge los hombros) Está bien.

Narrador: Santiago, Sebastián y Amanda salen al patio trasero de Pedro. Una vez afuera, Sebastián saca un poco de marihuana y la enciende. Amanda fuma un poco y se la pasa a Santiago.

Santiago: (Dudoso) Bueno, está bien. (Santiago respira hondo).

Amanda: (Se acerca a Santiago). Esta fiesta está muy aburrida. ¿Por qué no tomamos una botella de algo bueno y vamos de regreso a casa de mi mamá? Mi novio llegará allí después del trabajo. Ella estará trabajando toda la noche. Y nada de autobús esta noche – tengo el auto (saca las llaves del auto).

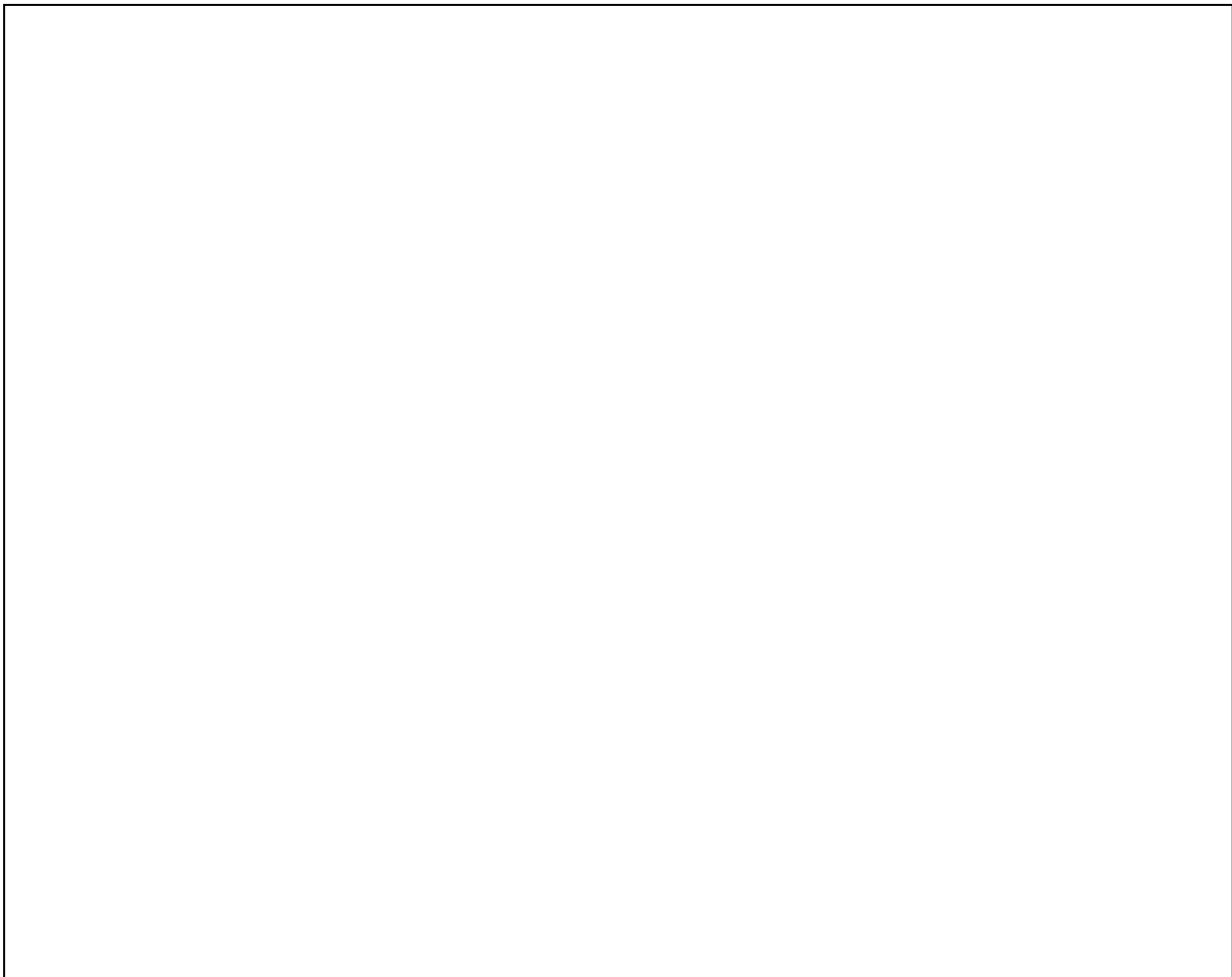
Santiago: Bueno... pero necesito llegar a casa pronto para ayudar a cerrar el negocio.

Sebastián: Ándale. No te he visto en un año. Ellos pueden cerrar la tienda una noche sin tu ayuda.

Narrador: Amanda recoge la cajetilla de cigarrillos que está en la mesa del patio. Enciende uno para ella y le ofrece la cajetilla a Santiago. Mientras tanto, Sebastián entra a la casa rápidamente y regresa con una botella de licor. Amanda y Sebastián empiezan a caminar hacia la calle, mientras Santiago se queda detrás de ellos. Santiago está indeciso acerca de ir con Amanda y Sebastián.

Preguntas para la Discusión

1. ¿Cómo se siente Santiago cuando Amanda le pasa la marihuana? ¿Cómo podrían ser afectadas las decisiones que tome Santiago más tarde si fuma marihuana?
2. Amanda, Sebastián y Santiago han estado tomando y fumando marihuana. ¿Cómo podría eso afectar lo que suceda cuando se vayan a la casa de Amanda?
3. ¿Siente Santiago algunas “señales de advertencia”?
4. ¿Cuáles recursos (conocimiento, habilidades, experiencia) podría usar Santiago para tomar una decisión?
5. Piensen en la meta de Santiago. ¿Qué podría suceder esta noche que le cause un desvío a Santiago?
6. ¿Qué podría suceder esta noche que le cause un desvío a Amanda?



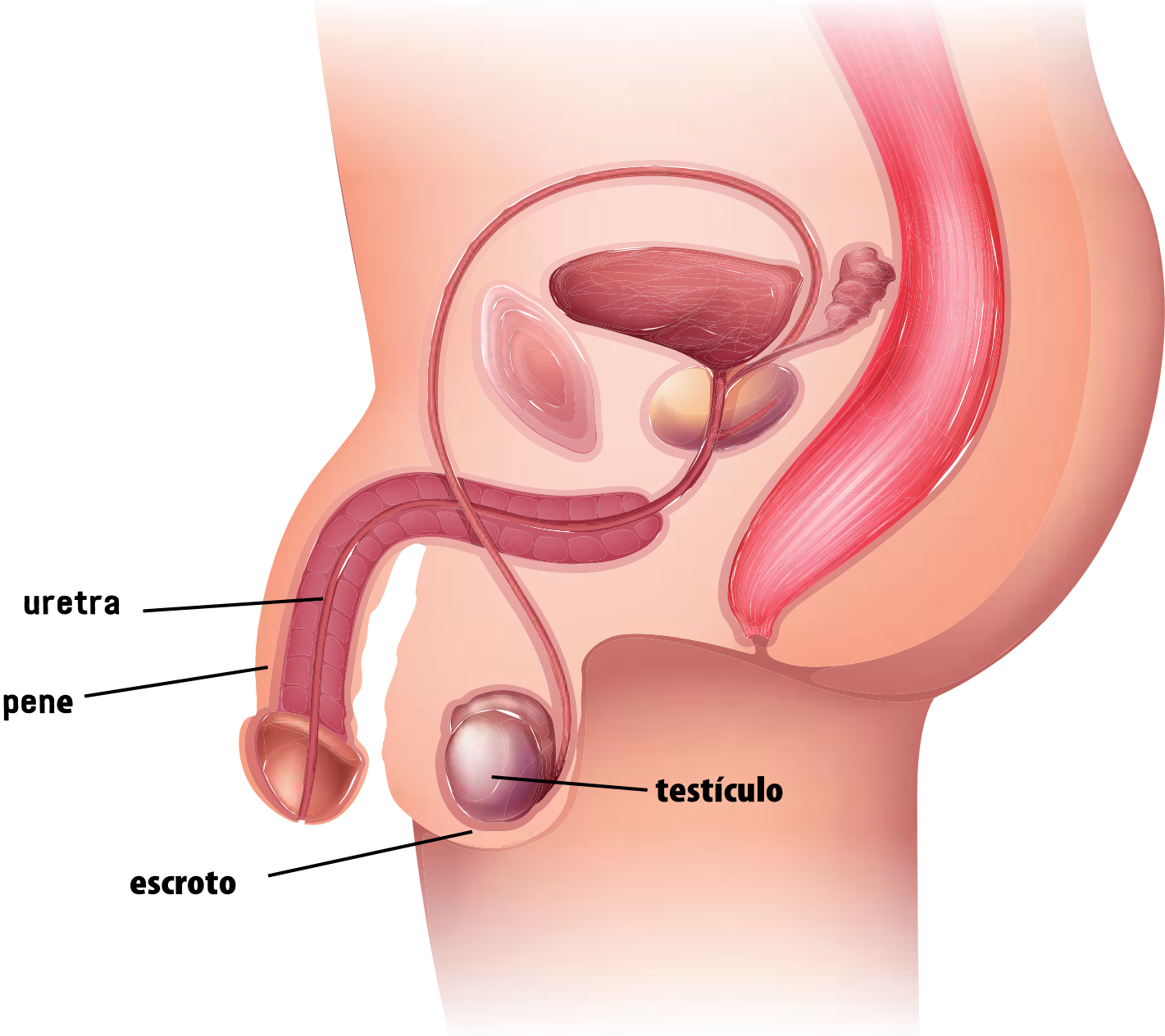
Lección 5

Mensajes Clave Lección 5:

- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y las enfermedades de transmisión sexual.
- Para prevenir el embarazo no intencional, abstente de tener sexo pene-vaginal o usa un método anticonceptivo eficaz en cada ocasión.
- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual, necesitas usar condón de manera constante.

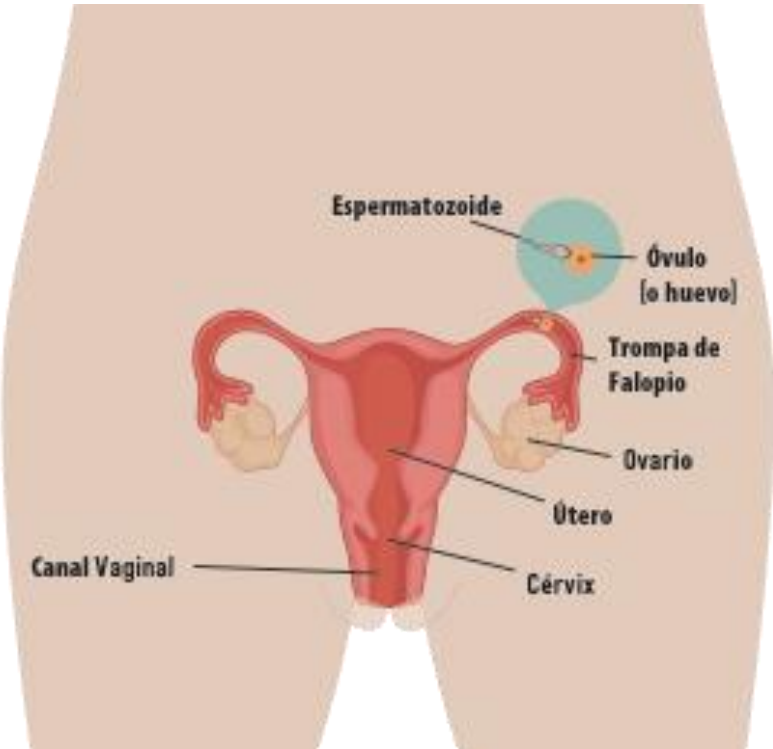
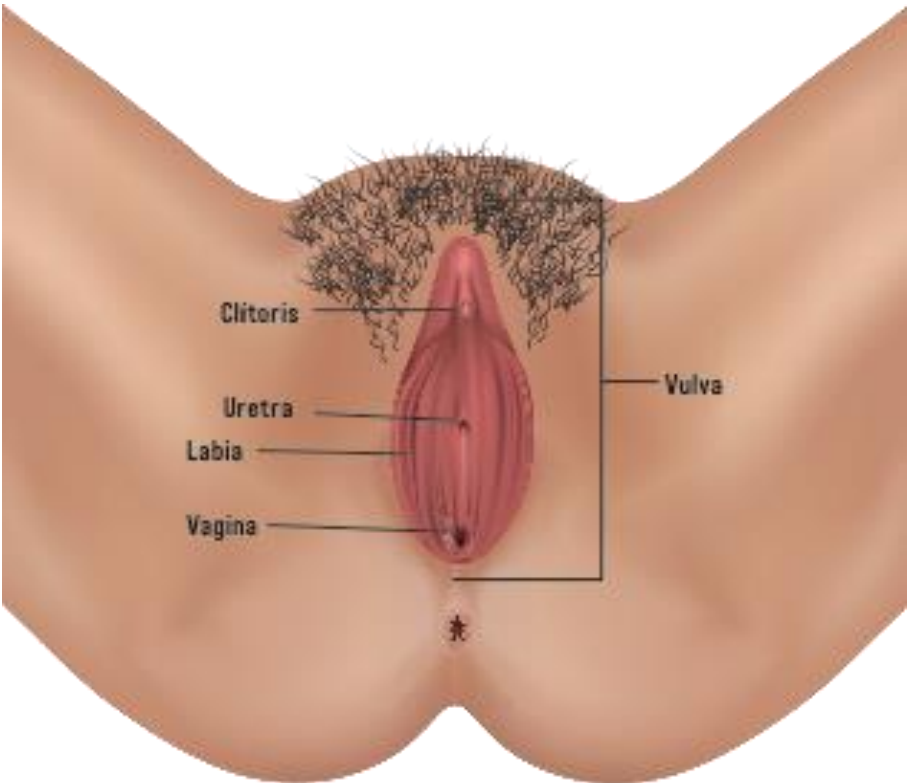
Folleto 5.1a

Sistema reproductor de una persona con un pene



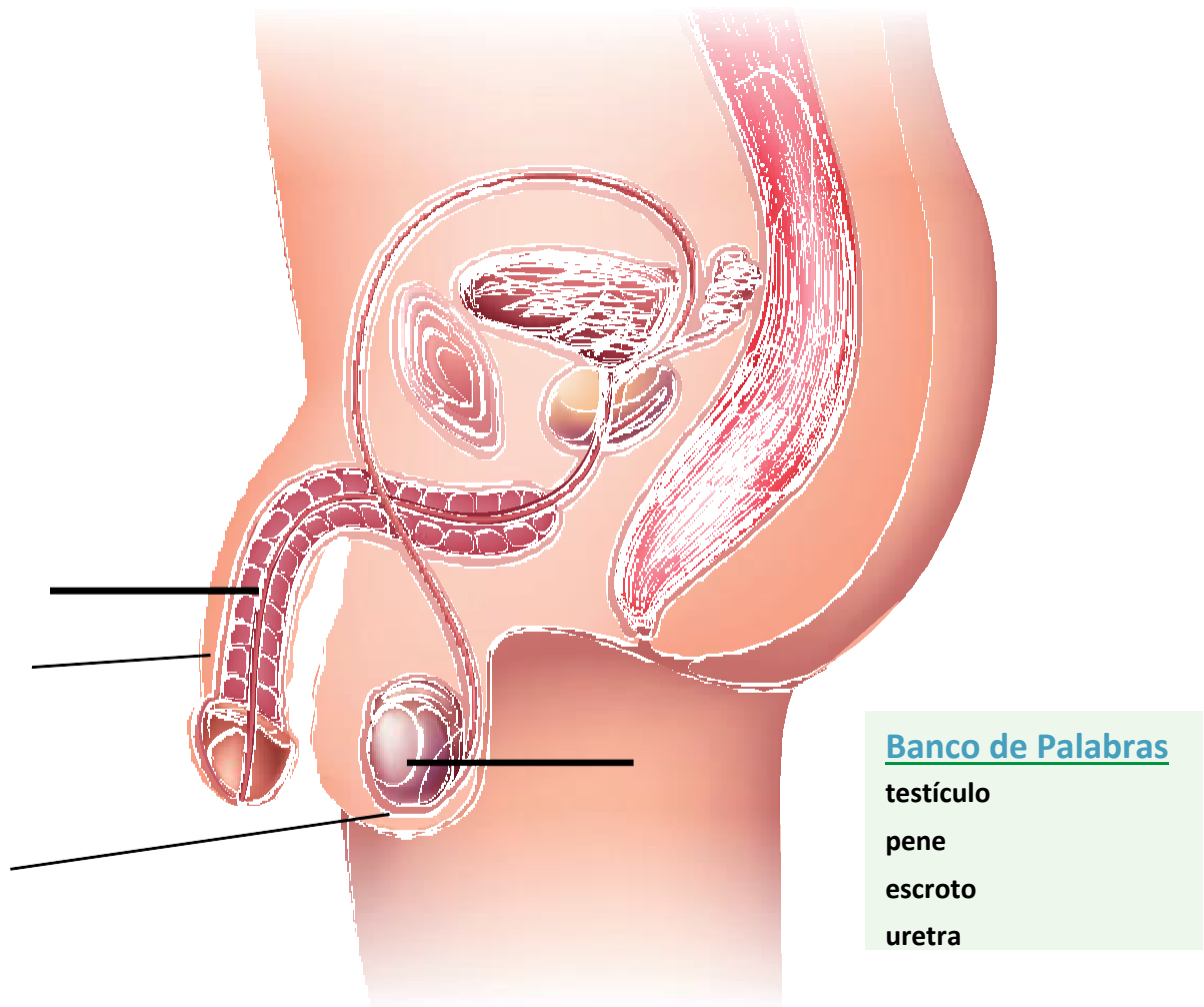
Folleto 5.2a

Sistema reproductor de una persona con una vagina



Folleto 5.1b

Sistema reproductor de una persona con un pene



Pubertad es... El proceso de cambios físicos y sexuales que se dan de la niñez a la edad adulta y que inician con señales hormonales que van del cerebro a las gónadas (en las personas con pene se trata de los testículos). Es la etapa de la vida en que una persona madura sexualmente. La pubertad generalmente tarda varios años en llevarse a cabo –a veces hasta más de cinco o seis– y modifica el cerebro, huesos, músculos, piel, y órganos reproductores. Es un proceso que por general se presenta entre los 12 y 16 años en niños e incluye el crecimiento de testículos y pene, crecimiento de vello púbico y en axilas, crecimiento muscular, engrosamiento de la voz, y desarrollo de vello facial.

Una erección es... cuando el pene se llena de sangre y se agranda y/o se vuelve más firme.

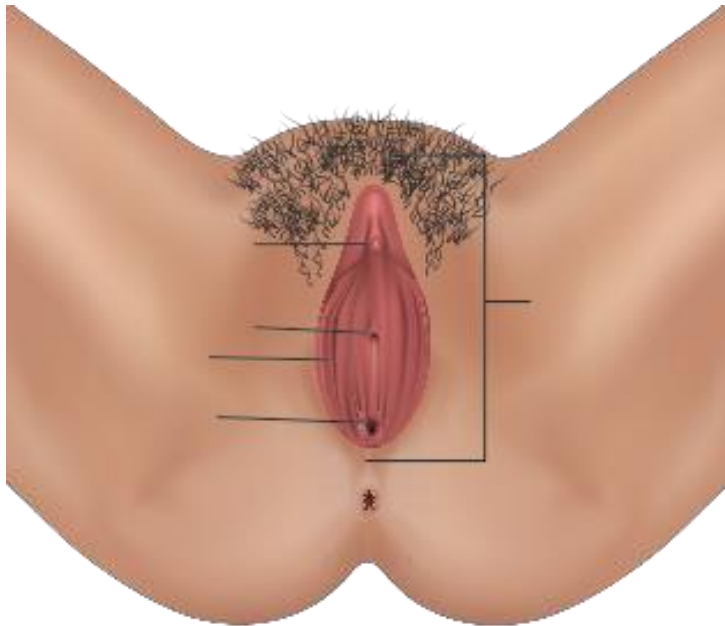
Una eyaculación es... la descarga de fluido genital, generalmente (pero no siempre) como resultado de la estimulación sexual y/u orgasmo.

Fecundación es... cuando un espermatozoide (célula reproductora de una persona con un pene) se une a un óvulo (huevo) (célula reproductora de una persona con una vagina) y que después se convierte en un embrión o feto dentro del útero.

Folleto 5.2b

Sistema reproductor de una persona con una vagina

Sistema Reproductor Externo



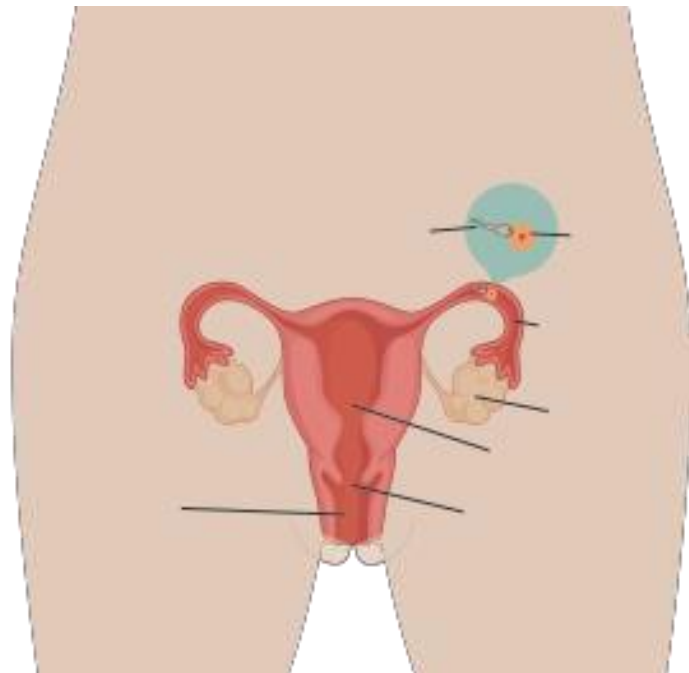
Banco de Palabras

vagina
uretra
vulva
labia
clítoris

Sistema Reproductor Interno

Banco de Palabras

canal vaginal
cérvix
útero
trompa de Falopio
óvulo (huevo)
espermatozoide
ovario



Pubertad es... El proceso de cambios físicos y sexuales que se dan de la niñez a la edad adulta y que inician con señales hormonales que van del cerebro a las gónadas (en las personas con vaginas se trata de los ovarios). Es la etapa de la vida en que una persona madura sexualmente. La pubertad generalmente tarda varios años en llevarse a cabo –a veces hasta más de cinco o seis – y modifica el cerebro, huesos, músculos, piel, senos y órganos reproductores. Es un proceso que por general se presenta entre los 10 y 14 años en niñas e incluye el desarrollo de los senos, crecimiento de vello púbico y en axilas, y menstruación (o periodo).

Ovulación es... El proceso en el ciclo humano de menstruación/fertilidad donde un folículo ovárico maduro se rompe y desprende un óvulo (huevo, célula reproductora).

Menstruación es... El desprendimiento del forro o revestimiento uterino como parte del ciclo menstrual.

Fecundación es... cuando un óvulo (huevo, célula reproductora de una persona con una vagina) se une a un espermatozoide (célula reproductora de una persona con un pene) y que después se convierte en un embrión o feto dentro del útero.

Eyacuación es... la descarga de fluido genital, generalmente (pero no siempre) como resultado de la estimulación sexual y/u orgasmo.

Folleto 5.3

Preguntas Más Frecuentes: EMBARAZO

La mayoría de estas respuestas han sido tomadas directamente de KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas se encuentran entre comillas y tienen una nota a pie de página para dirigir al lector a la dirección exacta dónde fue encontrada la respuesta.

Las respuestas para más preguntas pueden encontrarse en: <https://www.bedsider.org/es/questions> y https://kidshealth.org/es/teens/sexual-health-esp/?WT.ac=t-nav-sexual-health-esp_

1. **¿Es la abstinencia la mejor manera de prevenir el embarazo no intencional?**
 - **Si.** Si dos personas no tienen sexo pene-vaginal, un embarazo no puede ocurrir. Es importante recordar que cada vez que una persona introduce su pene en la vagina de una persona existe la posibilidad de embarazo, aun cuando la persona con el pene no tenga un orgasmo.
2. **¿Puedes quedar embarazada si es la primera vez que tienes sexo?**
 - **Si.** Tener sexo sin anticonceptivo es la manera más riesgosa en relación con un embarazo no intencional, aun cuando sea la primera vez que la persona tiene sexo.¹ “Así mismo, una mujer puede quedar embarazada antes de su primera menstruación. El embarazo está relacionado con la ovulación. Debido a que una mujer puede ovular antes de tener su primera menstruación, sí es posible que quede embarazada”.²
3. **¿Una persona con vagina puede quedar embarazada, aunque ella no tenga un orgasmo?**
 - a. **Si.** Los orgasmos no afectan las probabilidades de quedar embarazada. Si una pareja heterosexual tiene sexo sin anticonceptivos existe la posibilidad de embarazo, aun cuando la persona con la vagina no tenga un orgasmo.
4. **¿Una persona con una vagina puede quedar embarazada si la persona con el pene se retira antes de eyacular?**
 - b. **Si.** Aún antes de que una persona con el pene eyacula, puede salir un poco de semen con esperma por su pene hacia la vagina. Cuando esto sucede y no se usa un anticonceptivo, la persona puede quedar embarazada.
5. **Si una persona tiene su menstruación, ¿puede quedar embarazada?**
 - c. **Si.** Mucha gente cree que, si una persona tiene sexo durante la menstruación, no puede quedar embarazada. Pero si es posible que una persona se embarace aun cuando esté sangrando. Esto puede suceder por un par de razones:
 - a. No todo el sangrado vaginal es un periodo menstrual. A veces una persona tiene un poco de sangrado vaginal durante la ovulación – el periodo de tiempo en que es más fértil. Las personas que están ovulando a veces tienen sangrado vaginal que puede ser confundido con la menstruación.
 - b. A veces la ovulación sucede antes de que el sangrado de la menstruación termine o en los días siguientes a cuando termina la menstruación. No todas las personas ovulan solamente una vez al mes. Y, todas las personas pueden ovular en distintos momentos de ciclo a ciclo, lo cual hace imposible saber exactamente cuándo es más fértil. Debido a que el

¹ National Health Service. (2015). *15 things you should know about sex*. Retrieved from <http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sexmythsbusted.aspx>

² <http://kidshealth.org/en/teens/pre-period.html>

esperma puede fertilizar a un óvulo por 72 horas (3 días) después de haber eyaculado, tener sexo durante la menstruación es riesgoso.”³

³ <http://kidshealth.org/en/teens/sex-during-period.html>



















Lección 6

Mensaje Clave Lección 6:

- Elige y usa siempre un método anticonceptivo efectivo que te ayude a permanecer en tu Camino.

Folleto 6.1

Métodos Anticonceptivos Hormonales- lo que los adolescentes deben saber

Nombre	Cómo Se Obtiene	Cómo Funciona	Cómo Se Usa	Seguro Para La Mayoría de Las Personas, ¡Incluyendo Adolescentes!	¿Protege Contra ITS?
DIU o la T “dispositivo intrauterino” 	El médico inserta el DIU en el útero.	Existen dos tipos de DIU: hormonal y de cobre. Ambos impiden el movimiento de esperma por lo que no pueden juntarse con el óvulo (huevo). Los DIU hormonales liberan hormonas en el útero para impedir ovulación. El DIU de cobre no tiene hormonas.	Una vez que el médico coloca el DIU en el útero, queda protegida por hasta 3, 5 o 10 años—dependiendo del DIU que haya elegido. Puede solicitar que el DIU sea retirado en cualquier momento.		
Implante 	El médico inserta el implante en el brazo de una persona con vagina.	El implante es una barrita flexible de tamaño de un fósforo. El implante es efectivo por hasta 3 años. Este implante libera hormonas para impedir la ovulación.	Una vez que el médico coloca el implante en la parte superior del brazo de la persona con vagina, queda protegida por hasta tres años. Puede solicitar que se retire el implante en cualquier momento.		
Inyección 	El médico aplica la inyección.	Se trata de una inyección de hormonas en la parte superior del brazo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina debe regresar con su médico cada 3 meses para que aplica otra inyección.		
Parche 	El médico escribe una receta.	Es un parche delgado de plástico que se pega a la piel como una pequeña venda adhesiva cuadrada. El parche libera hormonas en el cuerpo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina usa un parche nuevo por tres semanas. En la cuarta semana continúa sin parche, pero sigue protegida contra el embarazo.		
Anillo 	El médico escribe una receta.	Es un anillo flexible de aproximadamente dos pulgaradas de diámetro que se inserta en la vagina, donde libera hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	El anillo se mantiene dentro por tres semanas y luego la persona se lo quita en la cuarta semana, pero sigue protegida contra el embarazo. Luego comienza otro ciclo de “tres semanas con él y una sin él” al final de la cuarta semana. Se puede tener relaciones vaginales con el anillo insertado. Si es colocado correctamente, la persona con la vagina no debe sentir el anillo.		
Píldora 	El médico escribe una receta.	La píldora contiene una dosis baja de hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina toma la píldora todos los días a la misma hora del día.		

Recursos

Para más información sobre métodos anticonceptivos, visita los siguientes sitios en internet:

Bedsider: <https://www.bedsider.org/es>

Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>

Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales

Utilizar anticonceptivos hormonales no es sólo responsabilidad de la persona con la vagina. Si una pareja joven decide tener relaciones sexuales entonces AMBAS personas en la relación deben tomar responsabilidad para prevenir el embarazo no intencional y las ITS. Las parejas jóvenes pueden involucrarse en el uso de anticoncepción hormonal:

- Aprendiendo sobre anticoncepción y ayudando a su pareja a decidirse por un método.
- Ayudando a su pareja a encontrar un centro de salud amigable para jóvenes y averiguar cómo hacer una cita.
- Acompañando a su pareja a su cita de atención médica.
- Recordándole a su pareja que use el método elegido.
- Ayudando a pagar por el método anticonceptivo.
- Animar a su pareja a que vaya a la clínica si tiene inquietudes sobre el funcionamiento del método anticonceptivo que está usando

Sin embargo, la persona que va a utilizar el método anticonceptivo tiene la última palabra sobre el tipo de anticonceptivo que usará. La pareja debe apoyar la decisión final de su pareja. Una persona nunca debe sentirse presionada por su pareja sobre el uso de un anticonceptivo en específico o para dejar de usar anticonceptivos.

Folleto 6.2

Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones

Folleto 6.3

Sofía y David: Toma de Decisiones

Hace algunas lecciones, estuvimos leyendo sobre Sofía y David. Sofía y David se encontraron en una fiesta. Después de pasar tiempo bailando, Sofía y David subieron las escaleras, se dirigieron al piso de arriba, se besaron, y se comenzaron a quitar su ropa. En ese punto, Sofía se dio cuenta de que no contaban con un condón.

Esa noche Sofía y David no tuvieron sexo. Sin embargo, se han visto casi todos los días durante el último mes. Sofía y David quieren estar preparados antes de que tengan sexo. Sofía ha trabajado duro en la escuela para alcanzar su meta de convertirse en fisioterapeuta. David es jugador de primera línea para su equipo de soccer, y quiere ser profesor y posiblemente entrenador de soccer después de la universidad.

Sofía le dijo a David que hará una cita en la clínica comunitaria para adolescentes, pero aún no ha hecho la cita. Sofía se siente nerviosa y no sabe qué decir o preguntar en la clínica. Sofía les ha preguntado a algunos amigos sobre prevención de embarazo no intencional, pero no sabe qué tanto de lo que le dicen es realmente verdad.

1. ¿Cuáles son algunas formas en que David puede involucrarse en el uso de anticonceptivos hormonales para Sofía?

2. ¿Cómo podría la cultura afectar lo que un hombre joven siente sobre sus responsabilidades en relación con anticonceptivos? ¿Qué han escuchado ustedes decir de sus familias, amistades, y de la “cultura popular” sobre responsabilidad y anticonceptivos?

3. ¿Cómo se verían afectadas las metas de Sofía si hubiera un embarazo?

4. ¿Cómo se verían afectadas las metas de David si hubiera un embarazo?

Puntos Importantes a Recordar:

- Utilizar anticonceptivos hormonales no es sólo responsabilidad de la persona que puede quedar embarazada. Si una pareja decide tener sexo, entonces AMBAS personas en la relación deben tomar responsabilidad para prevenir el embarazo no intencional y/o las ITS.
- Sin embargo, la persona que usa contraceptivos tiene la última palabra sobre el tipo de anticonceptivo que usará. La pareja debe apoyar la decisión final. Una persona nunca debe sentirse presionada por su pareja sobre el uso de un anticonceptivo en específico o para dejar de usar anticonceptivos.

Folleto 6.4 Calendario de Anticonceptivos

¿Cuánto tiempo protegerá a Sofía una dosis de cada método para que pueda alcanzar su meta de graduarse de la escuela secundaria?

Fin del 9o. Grado
(Hoy)

Fin del 11o. Grado
(2 años)

Fin del 10mo. Grado
(1 año)

Graduación
Escuela
Secundaria
(3 años)

No tener sexo

No requiere mantenimiento

DIU

3+ años; 1 DIU insertado

Implante

3 años; 1 implante insertado

Inyección

3 meses; 4 inyecciones por año

Anillo

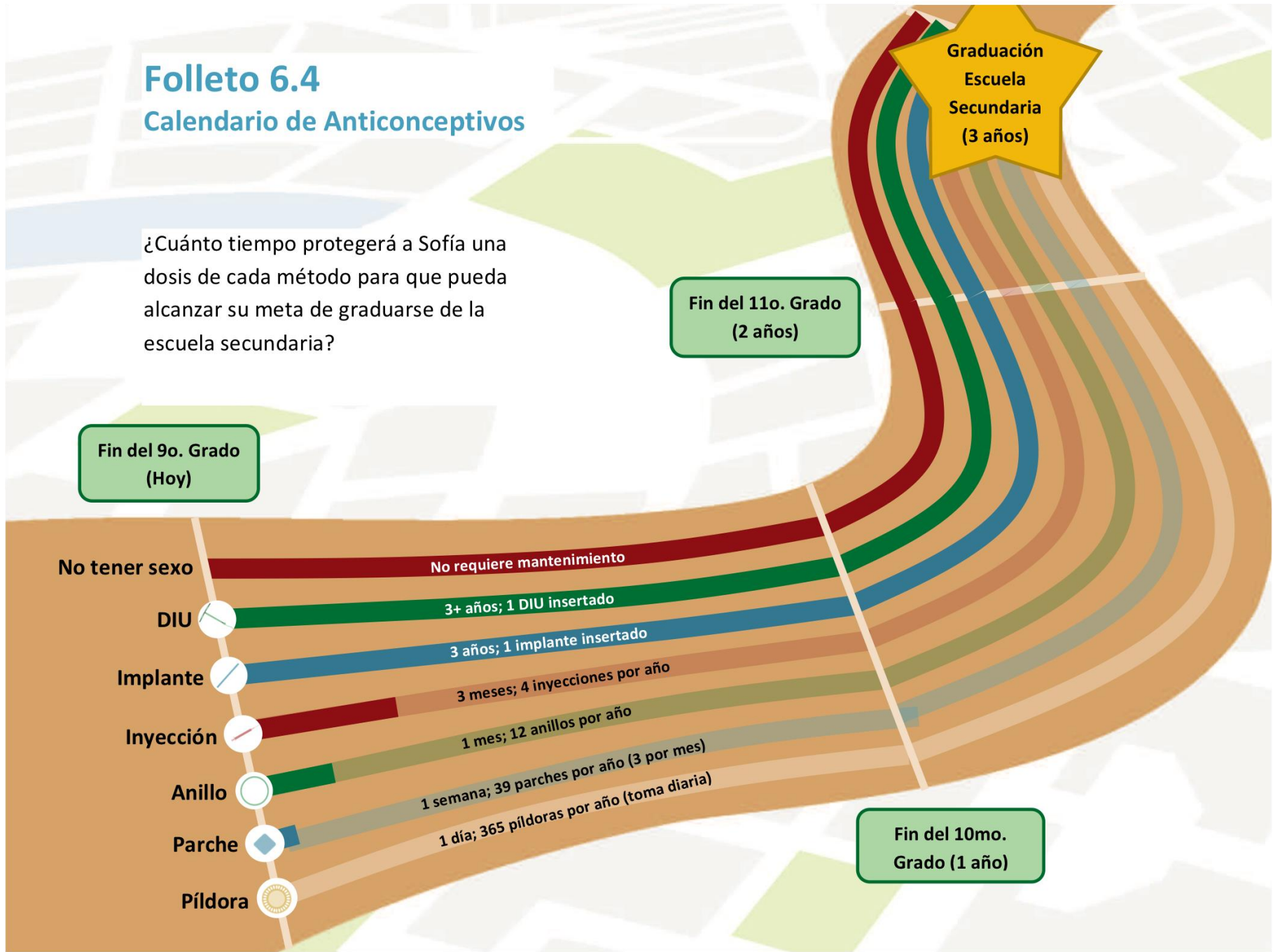
1 mes; 12 anillos por año

Parche

1 semana; 39 parches por año (3 por mes)

Píldora

1 día; 365 píldoras por año (toma diaria)



Folleto 6.5

Preguntas más frecuentes: ANTICONCEPTIVOS

Preguntas Generales

1. **¿Es necesario que la pareja use anticonceptivo CADA VEZ que tenga pene-vaginal sexo?**
 - a. **Si.** Los anticonceptivos deben usarse correctamente y de manera constante, tal como lo indique un profesional de salud.
2. **¿Son seguros para adolescentes los anticonceptivos hormonales? Y ¿Cuál es el riesgo de efectos secundarios?**
 - b. **Si.** Los anticonceptivos hormonales de hoy en día son seguros para adolescentes. Debido a que los efectos secundarios pueden variar dependiendo del cuerpo de cada persona con vagina y otras cuestiones de salud, es importante hablar con un profesional de salud que te ayude a decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para ti.
3. **¿Realmente funcionan los anticonceptivos?**
 - c. **Si.** El DIU y el implante son más de 99% eficaces. Esto significa que por cada 1,000 personas con vaginas que usan ese método en un determinado año, menos de una quedan embarazada.⁴

DIU

4. **¿Es seguro tener las hormonas del DIU en tu cuerpo?**
 - d. **Si. Los anticonceptivos hormonales son seguros para las adolescentes.** La hormona utilizada en el DIU Mirena es utilizada en otros métodos anticonceptivos. Ha sido usada por muchas personas, y es segura.”⁵

Parche

5. **¿Puede mojarse el parche?**
 - e. **Si.** El parche permanecerá puesto cuando te bañes, nades o hagas ejercicio.^{6,7}

Inyección

6. **¿Cuánto tiempo tengo entre cada inyección? ¿Debo ponerla de nuevo exactamente a los tres meses?**
 - f. **Si.** La inyección debe ser aplicada exactamente cada tres meses por un profesional de salud. ¡Eso es sólo 4 veces al año! “Es muy importante que pongas la inyección en tiempo.”⁸

Píldora

7. **¿De verdad tengo que tomar píldora todos los días?**
 - g. **Si.** No tomar la píldora todos los días reducirá la eficacia del anticonceptivo.

Anticonceptivos de Emergencia

8. **¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una persona con vagina tuvo sexo pene-vaginal sin protección?**
 - h. **Si.** Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir el embarazo hasta por 5 días después de haber tenido sexo sin protección. La píldora del día siguiente es una de las formas de anticonceptivo de emergencia, y está disponible sin necesidad de receta médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia, pero debe ser insertado por un médico clínico.

⁴ Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.) *Effectiveness of Family Planning Methods*. Retrieved from http://www.cdc.gov/reproductivehealth/unintendedpregnancy/pdf/contraceptive_methods_508.pdf

⁵ <https://bedsider.org/questions/41-is-it-safe-to-have-the-hormones-from-the-iud-inside-you-all-the-time?tag=iud>

⁶ <https://kidshealth.org/en/parents/bc-patch.html>

⁷ <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/birth-control-patch/how-do-i-use-birth-control-patch>

⁸ https://bedsider.org/questions/175-how-often-do-i-have-to-get-the-shot?tag=the_shot

Lección 7

Mensaje Clave Lección 7:

- Sexo seguro significa prevenir embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual.

Folleto 7.1

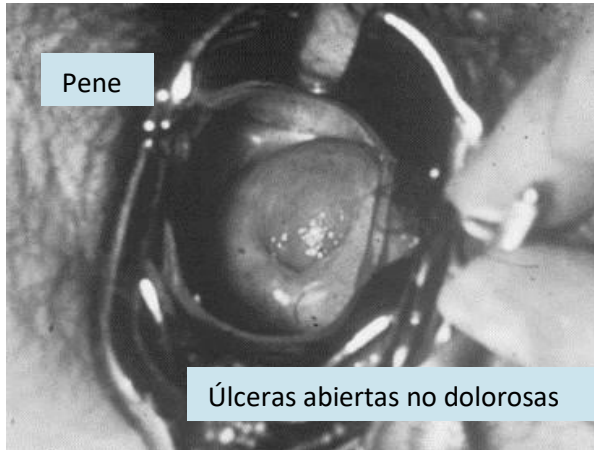
Infecciones de Transmisión Sexual

- Las ITS son transmitidas por tener sexo pene-vaginal, sexo anal, y sexo oral sin protección. También pueden ser transmitidas por contacto íntimo cercano – por ejemplo, por el roce de genitales.
- La mejor forma de protegerte contra estas infecciones es no tener sexo. Si decides tener sexo y quieres evitar estas infecciones, debes usar un condón. Si decides tener sexo pene vaginal, usar un condón y un método anticonceptivo al mismo tiempo es la forma más segura de protección.
- Elegir tener sexo y no usar un anticonceptivo puede ocasionar un embarazo no intencional y/o a una infección de transmisión sexual. Cualquiera de estas dos consecuencias podría desviarte de tu camino y del logro de tus metas.
- Existen más de 25 tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS), adquiridas primordialmente a través de la actividad sexual. Algunas son bacterianas, como la clamidia, sífilis, y gonorrea; parasitarias, como la tricomoniasis; o virales como el VIH.
- Algunas ITS no pueden ser curadas, como Hepatitis, Herpes, VIH y VPH. Estas son conocidas como las 4H. Otras ITS pueden ser tratadas y manejadas con medicamentos.
- La detección y tratamiento de las ITS es obstaculizada por el hecho de que muchas ITS no presentan señales o síntomas tempranos.

Aun cuando algunas ITS solo resultan en malestares menores, otras pueden tener consecuencias duraderas en la salud. Algunas ITS pueden causar cáncer, mayor riesgo de una infección de VIH, y complicaciones en el embarazo que podrían dificultar tener un bebé en el futuro.

- La única manera de saber si tienes una ITS es visitando un profesional de salud clínica y hacerte pruebas. Si tienes una ITS, debes usar el tratamiento que se te dé tal y como lo recete tu proveedor de salud.

Las personas que son infectadas con ITS son más propensas a contraer VIH que aquellas personas no infectadas. Así mismo, una persona infectada con VIH y otra ITS, es más propensa a transmitir VIH en comparación con otras personas que tienen VIH y no tienen otra ITS. Por lo tanto, la presencia de otras ITS aumenta la probabilidad de transmitir y contraer VIH.

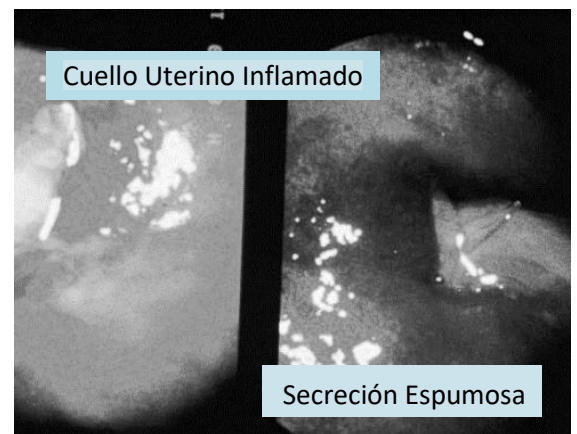


Sífilis⁹

Gonorrea¹⁰



Herpes Genital¹¹



Clamidia¹²

⁹ Source: Centers for Disease Control and Prevention

¹⁰ Source: Florida STD/HIV Prevention Training

¹¹ Center Source: Centers for Disease Control and Prevention

¹² Source: St. Louis STD/HIV Prevention Training Center

Folleto 7.2

Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión

Corta

1. Piensa Sobre Tus Metas

- 1a: Recuerdate a ti mismo cómo los condones y anticonceptivos protegen tus metas.
- 1b: Haz una meta compartida con tu pareja de usar condones.

2. Prepara Tu Protección

- 2a: Adquiere condones.
- 2b: Guarda los condones en un lugar de fácil acceso y que los proteja.
- 2c: Asegúrate de que el condón que vas a usar no haya vendido.
- 2d: Revisa que no esté dañado y abre el empaque del condón con cuidado.

3. Póntelo y Quítatelo

- 3a: Pellizca la punta del condón.
- 3b: Desenrolla el condón completamente hacia abajo.
- 3c: Después de tener sexo, sostén el condón por la base y sácalo *inmediatamente* y con cuidado, después de haber eyaculado.
- 3d: Desecha el condón.

¡Cuatro puntos más de gran importancia!

- ¡AMBAS personas pueden participar en los tres pasos para usar un condón correctamente!
- DEBES estar seguro de usar el condón TODO EL TIEMPO que dure el sexo - ambos en la pareja deben asegurarse de que el condón esté en su lugar.
- ¡Los Condones deben usarse CADA VEZ que una persona tenga sexo!
- Si un condón se rompe mientras se tiene sexo, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28.**

Folleto 7.3

Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión Larga

1. Piensa En Tus Metas

- a. **Recuérdate a ti mismo cómo los condones, anticonceptivos, y la prevención de infecciones de transmisión sexual protegen tus metas. Recuerde a los estudiantes que:**
 - Usarán sus habilidades para poner límites y para "PARAR y buscar señales de advertencia" cuando se les presenten situaciones sexuales en que se requiere condón.
 - Ellos tienen la habilidad para poner límites y prevenir que "el calor del momento" los lleve a tener sexo que los desvíe de su camino.
 - La manera más segura de evitar un embarazo no intencional o una infección de transmisión sexual es no teniendo sexo.
 - Los condones son efectivos si se usan de manera constante y correcta pero no son 100% seguros.
- b. **Establece la meta compartida con tu pareja de usar condones.**
 - Ser romántico o sexual con alguien más es un tipo de relación. Aun cuando no hay un compromiso formal, una cosa que define a una relación saludable es el apoyo mutuo hacia sus metas, también conocido como "metas compartidas".
 - Una meta en común que toda relación debe tener, sin importar si es corta o larga, seria o casual, debe ser proteger la salud de ambos mediante el uso del condón.

2. Prepara Tu Protección

- a. **Adquiere condones.**
 - Identifica dónde puedes conseguir condones en tu comunidad –por ejemplo, farmacias, supermercados, centros de salud, Planned Parenthood, etc.
 - Sólo utiliza condones hechos de látex, poliuretano o poliisopreno. NO uses condones de piel de animal o condones novedosos o con trucos.
 - Consulta el **Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones en la página 32.**
- b. **Guarda los condones en un lugar de fácil acceso y que los proteja.**
 - Mantén los condones lejos del calor y sol, pues estos debilitan los condones causando que se desgasten o rompan durante el sexo. Por ejemplo, no guardes condones en tu billetera.
 - Algunos lugares seguros para guardar condones son el bolsillo de una chaqueta, bolso, cajonera o mesa de noche, caja de cartón debajo de la cama, etc.
 - ¡Los condones deben guardarse en lugares de fácil acceso y listos para usarse!
- c. **Asegúrate de que el condón que vas a usar no esté vencido.**
 - Revisa la fecha de vencimiento del condón antes de usarlo.
 - NO USES condones vencidos.
- d. **Revisa que no esté dañado y abre el empaque del condón con cuidado.**
 - Asegúrate que el empaque del condón no tenga fisuras o rasgaduras.
 - Abre el empaque *cuidadosamente* y saca el condón.
 - NO abras el empaque con tus dientes o cortando con tijeras. Estos métodos de abrir el empaque son formas en que un condón puede dañarse y volverse no seguros de usar.

3. Póntelo y Quítatelo

a. Pellizca la punta del condón.

- Pellizca la punta del condón antes de colocarlo en un pene erecto.
- Pellizcar el condón previene que quede aire atrapado en el condón y también crea espacio para el eyaculado (semen) –esto reduce la probabilidad de que se rompa el condón.

b. Desenrolla el condón completamente hacia abajo.

- Un pene debe estar erecto cuando se le pone un condón.
- Asegúrate de desenrollar el condón por completo hasta la base del pene para evitar que el condón se deslice.
- El condón debe ser desenrollado solamente de una manera. Si el condón es desenrollado desde la orilla interior del condón, contra la piel del pene hacia afuera, el condón está puesto de la forma INCORRECTA. Si esto te sucede y te das cuenta de que estás poniendo el condón al revés, debes desecharlo y usar uno nuevo. Esto se debe a que el condón no debe ser desenrollado hacia afuera (le pone tensión extra al látex) Y porque es posible que el líquido pre-seminal haya contaminado ese lado del condón que es el que va a entrar en tu pareja.
- Los condones varían en tamaños dependiendo de la marca, PERO todos se estiran para acomodar cualquier tamaño de pene. Busca la marca que mejor te acomode.

c. Después de tener sexo, sostén el condón por la base y sácalo con cuidado inmediatamente después de haber eyaculado.

- Es importante sostener la base del condón y el pene cuando lo sacas. Esto es para asegurarte que el condón no se deslice y tenga una fuga.
- La persona NO debe esperar mucho después de haber eyaculado para sacar el pene porque si el pene empieza a ponerse suave otra vez, esto aumenta la posibilidad de que el condón se deslice y el semen se fugue dentro de su pareja.

d. Desecha el condón.

- No deseches el condón en el sanitario.
- Coloca el condón en un pedazo de papel y tíralo a la basura.

¡Cuatro puntos más de gran importancia!

- **¡AMBAS personas pueden participar en los tres pasos para usar un condón correctamente!**
- **DEBES** estar seguro de usar el condón **TODO EL TIEMPO** que dure el sexo - ambos en la pareja deben asegurarse de que el condón esté en su lugar.
- ¡Los condones deben usarse **CADA VEZ** que una persona tenga sexo!
- Si un condón se rompe mientras se tiene sexo, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – lo que los adolescentes deben saber en la página 28.**

Folleto 7.4

Preguntas Más Frecuentes: CONDONES

1 ¿En verdad los condones vencen o caducan?

Si. “los condones también¹³ se echan a perder y cuando esto sucede, pueden romperse con más facilidad. Por eso siempre debes revisar la fecha de vencimiento del condón¹⁴ e inspeccionar muy bien el empaque¹⁵ antes de abrirlo. El calor, sol, humedad, y luz fluorescente pueden hacer que los condones se rompan con más facilidad. Para reducir el riesgo de alguna ruptura, guarda tus condones en un lugar fresco y seco”.¹⁶

2 ¿Puedes ser contagiado con una ITS por cualquier persona?

Si. Puedes contagiarte con una infección de transmisión sexual ITS de cualquier persona que esté infectada si tienes actividad sexual con ella y no utilizas condón. Una persona puede no saber que está infectada con una infección de transmisión sexual y tú tampoco podrás notar si la persona está infectada.

3 ¿Me debe importar si se rompe un condón?

Si. Si un condón se rompe, los dos miembros de la pareja deben manejar la situación tal y como si no hubiesen usado condón. Si una persona con vagina y una persona con pene tienen sexo y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B en caso de que la persona con vagina no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Para todas las parejas, heterosexuales u homosexuales, ambas personas deben hacerse prueba de ITS.

¹³ http://bedsider.org/methods/condom#side_effects_tab

¹⁴ <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>, <https://kidshealth.org/en/teens/condom-check.html>

¹⁵ <http://bedsider.org/questions/306>

¹⁶ <https://bedsider.org/questions/323-what-s-wrong-with-using-expired-condoms?tag=condom>

Tarea #2

UNA PREGUNTA PARA TU PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL U OTRO ADULTO DE CONFIANZA

Instrucciones:

- Puedes (1) enviar la pregunta por mensaje de texto, (2) llamar y preguntar a tu padre/madre/guardián u otro adulto de confianza, o (3) hacerles la pregunta en persona.
- Escribir su respuesta en la hoja de la tarea.
- Es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre/madre/guardián u otro adulto de su confianza sobre sus metas y las metas que ellos tienen para ti.
- Discutiremos esta tarea durante la Lección 8.

Introducción y Pregunta: Di a tu padre/madre/tutor legal u otro adulto de confianza:

“En mi clase de El Camino, estamos hablando sobre salud reproductiva y relaciones saludables. Nos han asignado que le preguntemos a nuestro(a) padre/madre/tutor”:

¿Cuándo es un buen momento para iniciar una familia?

Respuesta:

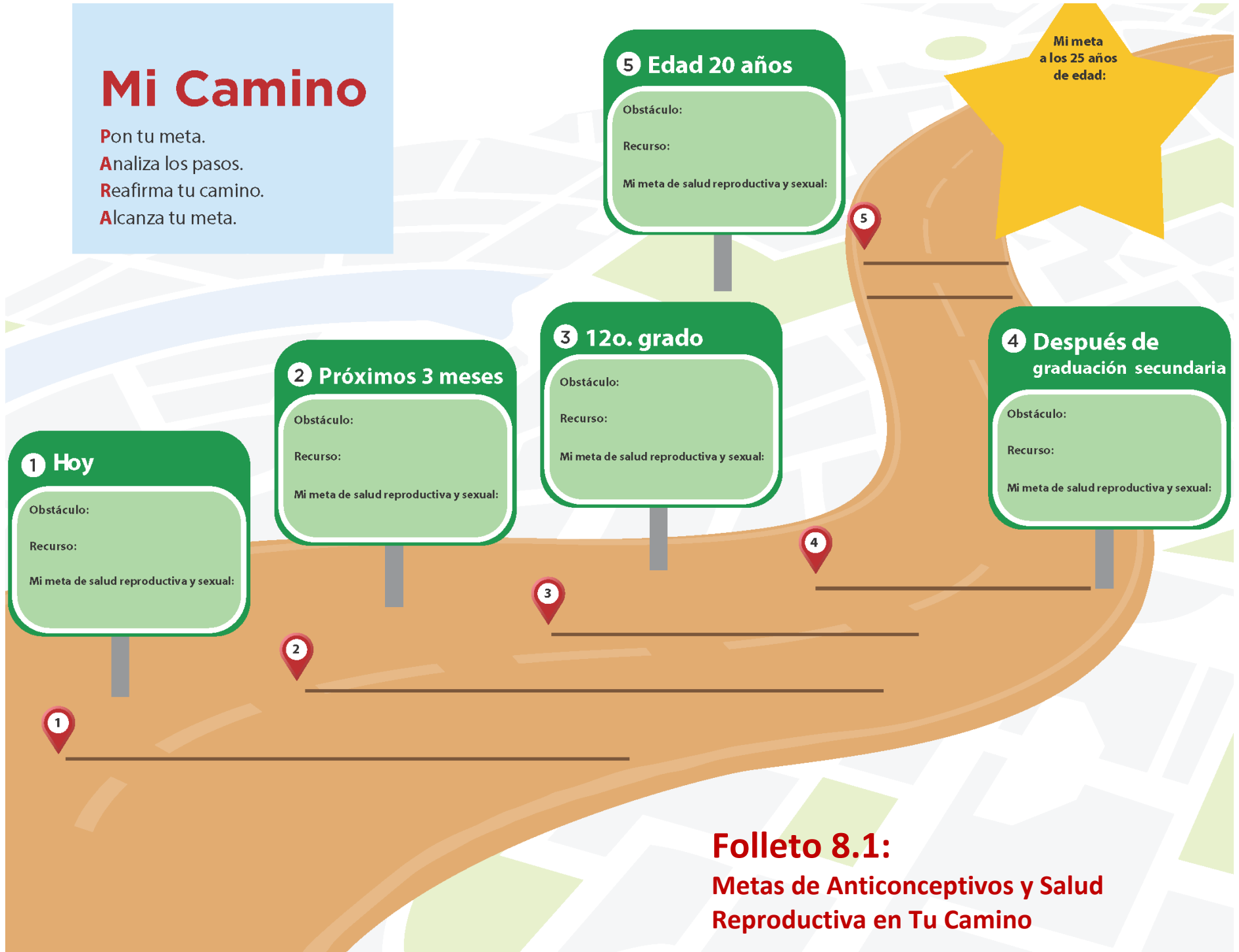
Lección 8

Mensaje Clave Lección 8:

- Los profesionales médicos son un recurso para elegir y usar un anticonceptivo efectivo.

Mi Camino

Pon tu meta.
Analiza los pasos.
Reafirma tu camino.
Alcanza tu meta.



Folleto 8.1:
Metas de Anticonceptivos y Salud Reproductiva en Tu Camino

- 1. Pon tu Meta:** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.
- 2. ¡Analiza los Pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu mapa del camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.
- 3. ¡Reafirma tu Camino!** 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.
- 4. ¡Alcanza tu Meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. 2) **Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** 4) **Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimas!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

Folleto 8.2

Sofía y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada

Direcciones

- Tu grupo pequeño tiene 8 minutos para completar el siguiente guion. Usarán el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – lo que los adolescentes deben saber en la página 28** y todo lo que han aprendido en las últimas tres lecciones para completar el guion.
- Elijan a tres personas del equipo para actuar como: 1) enfermera especializada, 2) Sofía y 3) David.
- Dos grupos serán invitados a presentar su actuación de 2-3 minutos frente al resto del grupo.

Suposiciones

- La clínica en estas representaciones es una que da servicio a todas las personas – incluyendo adolescentes y jóvenes adultos con papeles o indocumentadas. Personas de todos los sexos (como pacientes y parejas que apoyan) también son bienvenidos en la clínica.
- El centro de salud tiene subsidio para proveer métodos anticonceptivos gratis o de bajo costo a adolescentes.
- Los adolescentes y jóvenes adultos pueden recibir los servicios de anticoncepción sin notificar a sus padres.
- Todos los servicios son confidenciales.

Sofía y David van a la clínica

En lecciones pasadas, escuchamos que Sofía y David han estado pasando mucho tiempo juntos. No han tenido sexo y tanto Sofía como David quieren estar preparados en caso de que decidan tener sexo. David y Sofía han visto distintos métodos para decidir cuál podría ayudarles más a seguir en su camino, y alcanzar sus metas de terminar la escuela y conseguir los trabajos que ellos quisieran en el futuro. Sofía está decidiendo entre dos métodos de su preferencia – el implante y el DIU.

Sofía no estaba segura a dónde ir para obtener anticonceptivos. Habló con una amiga que le recomendó una clínica cerca de donde viven. La amiga de Sofía le dijo que la enfermera especializada le dio mucha información y le ayudó a decidir cuál método anticonceptivo era mejor para ella.

Sin embargo, Sofía aún siente nervios de hacer la cita e ir a la clínica. David ha aceptado ir a la clínica con Sofía. A Sofía la ayudó saber que David iría con ella para animarse a hacer la cita.

El día de la cita, Sofía y David tomaron el autobús a la clínica. Ambos estuvieron muy callados durante el camino. Sofía se preguntaba qué estaría sintiendo David. David se preguntaba lo mismo de Sofía.

Al llegar a la clínica, se sorprendieron al ver que había mucha gente. Había muchos jóvenes en la sala de espera. La mujer en la recepción fue muy servicial y se aseguró de que llenaran todos los formularios de información correctamente.

En la sala de espera había mucha información sobre anticonceptivos, embarazo, e infecciones de transmisión sexual. Sofía recogió unos cuantos folletos. Sofía se sentía un poco abrumada. ¿Cómo podría tomar la decisión correcta sobre cuál anticonceptivo usar? Finalmente, Sofía fue llamada a la sala de consulta.

Guion de la Obra

Enfermera Especializada: Buenas tardes, Sofía. Mi nombre es Michelle y soy enfermera especializada aquí en la clínica. Sofía, ¿has pensado qué método anticonceptivo quisieras usar?

Sofía: Quisiera saber más sobre.... *(Circula el método anticonceptivo que ha sido asignado a tu grupo):* DIU Implante

Enfermera Especializada: Por supuesto, muy bien. Definitivamente puedo darte más información sobre eso. El _____ (DIU/Implante) está disponible aquí en la clínica.

Sofía: Muy bien. ¿Me puede decir cómo funciona el _____(DIU/Implante)?

Enfermera Especializada: Claro. *(Escribe algo de información sobre cómo funciona ese método)*

Sofía. OK. Eso tiene sentido. ¿Cómo lo uso?

Enfermera Especializada: Buena pregunta. *(Escribe algo de información sobre cómo usar ese método)*

Enfermera Especializada: ¿Tienes más preguntas?

Sofía: Mi novio David y yo hemos estado tratando de aprender más sobre anticonceptivos. ¿Podemos pedirle que entre y discutamos más sobre el (DIU/Implante)?

Enfermera Especializada: Si, por supuesto. (La enfermera va a la sala de espera a invitar a David para que pase con Sofía).

Enfermera Especializada: Sofía y yo estábamos discutiendo información sobre el DIU/Implante. ¿Tienes alguna pregunta?

David: ¿Cómo le puedo ayudar a Sofía a usar el _____(DIU/Implante)?

Enfermera Especializada: David, me parece muy bien que quieras apoyar a Sofía. (Escribe cómo es que David puede apoyar a Sofía a elegir e insertar ese método)

David: ¿Este método también protege en contra de infecciones de transmisión sexual?

Enfermera Especializada: No. (Escribe algunos consejos que la Enfermera Especializada podría dar a Sofía y David para protegerse contra infecciones de transmisión sexual. Asegúrense de discutir el uso tanto de condones como anticonceptivos para prevenir embarazo no intencional e ITS)

Enfermera Especializada: ¿Tienen más preguntas sobre el _____ (*DIU/Implante*)?

David/Sofía:

¿Cuál sería una pregunta que podrían tener David o Sofía sobre el (DIU/Implante)?

Enfermera Especializada: Esta es una muy buena pregunta. (Proporciona una respuesta a la pregunta en la línea de abajo)

Sofía: ¿Qué pasa si no me gusta este método?

Enfermera Especializada: Necesitas darle oportunidad a tu cuerpo para que se adapte a un nuevo método anticonceptivo. Pero, es importante que sepas que a veces el primer método que intentas usar no es el mejor para ti. Si eso sucede, puedes intentar otro método. Si sientes que quieres probar otro método regresa a la clínica - - pero recuerda, antes de tu cita en la clínica abstente de tener sexo o continua con el método actual. David, tú puedes ayudar a Sofía si decide cambiar su método anticonceptivo. Pero recuerda - - Sofía tiene la última palabra sobre el método anticonceptivo que funcionará mejor para ella.

Sofía: Muchas gracias por responder todas nuestras preguntas. Estamos muy contentos de haber venido hoy. Creo que he decidido empezar a usar el DIU/Implante.

Enfermera Especializada: El gusto es mío. Me da mucho gusto que hayan venido a visitarnos. Hoy han tomado una decisión importante. Sofía, debes quedarte aquí unos minutos más para arreglar todo y que empieces a usar el DIU/Implante.

Lección 9

Mensajes Clave Lección 9:

- En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo.
- Comunica tus límites de manera firme para prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual.

Folleto 9.1

Dos Estilos de Comunicación

Sumiso: Cuando no comunicas lo que realmente piensas, sientes o quieres.

¿Cuándo se comunica la gente de manera sumisa?

- Cuando teme herir los sentimientos de otros.
- Cuando teme crear un conflicto.
- Cuando se siente emocional (como enojado o desilusionado) y se siente muy distraído(a) por esos sentimientos como para comunicarse claramente.
- Cuando no encuentra las palabras para expresar lo que está sintiendo.

Firme: Cuando respetuosamente, de forma clara y firme dices lo que estás pensando, sintiendo o queriendo. Dices lo que verdaderamente quieres decir, y lo dices en serio. Dices cuáles son tus necesidades y proteges tus límites. Los límites personales definen un punto en el que tu no actuarás de cierta manera o participarás de ciertos comportamientos. Por ejemplo, un límite personal de alguien podría ser que el/ella no tendrá sexo hasta que el/ella sea mayor y en una relación comprometida.

¿Cuándo se comunica la gente de manera firme?

- Para dar a conocer su opinión de manera clara.
- Cuando quiere ser específico y directo con lo que quiere comunicar.
- Cuando siente seguridad con su decisión y conoce sus límites personales.

Nota: Sólo porque tú te comuniques de manera firme no quiere decir que la otra persona también lo hará. Si no te escuchan, quizás tengas que alejarte. **Recuerda**, no utilices lenguaje rudo, irrespetuoso, insultos o violencia física.

Una Nota sobre Ser Firme y Permanecer en Tu Camino

Permanecer en tu camino es lo que te ayudará a alcanzar tus metas para el futuro y algún día tener un trabajo que te permita vivir cómodamente. Para permanecer en tu camino, deberás de poner y proteger tus límites de manera firme –especialmente cuando se trata de tener sexo.

Recuerda que la única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no tener sexo pene-vaginal. Si decides tener pene-vaginal sexo y no quieres que ocurra un embarazo, debes usar un método anticonceptivo efectivo. Para prevenir infecciones de transmisión sexual, también debes usar condón de manera constante.

Algunas personas las obligan a tener relaciones sexuales y esto no es culpa suya.

Folleto 9.2

La Experiencia de Santiago en la Fiesta de Pedro

La Situación

Anteriormente escuchamos que Santiago y Sofía fueron a la Fiesta de Pedro. En la fiesta, Santiago se encontró con dos amigos de la escuela media, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y ofrece marihuana a Santiago. Revisaremos la situación y pensaremos en algunas maneras en que Santiago pudo haber respondido si no quería fumar marihuana.

Escenario 1

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

Santiago: (Mira hacia un lado y habla en voz baja) No...

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Continúa mirando hacia abajo o a un lado. Se muestra tímido y ansioso) Bueno, no se... está bien (Santiago toma el cigarrillo).

Sebastián: Si, eso es... la vamos a pasar muy bien esta noche.

Escenario 2

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

Santiago: (Parado derecho y seguro de sí mismo; Mira directo a Sebastián y habla en tono calmado pero firme). ¿En serio? Yo me la estoy pasando bien escuchando la música y platicando. Yo no fumo marihuana.

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Negando con la cabeza, continúa hablando en tono de voz calmado pero firme) Sebastián, no quiero fumar marihuana. Solo me da gusto que nos hayamos encontrado y podamos pasar más tiempo juntos.

Sebastián: Está bien, okay. Todo bien.

Folleto 9.3

Comunicación Firme No Verbal

1. Existen muchas maneras de comunicarnos. La comunicación no verbal se refiere a las expresiones faciales (sonreír, verse sorprendido) y el lenguaje corporal (pararse derecho, usar las manos para enfatizar lo que dices).
2. Para una comunicación firme, es importante que tus acciones no verbales apoyen lo que quieres decir.
3. Algunos ejemplos de comunicación firme no verbal son:
 - **Hacer contacto visual.** Mira a la persona con la que hablas de manera que se vea seriedad en lo que estás diciendo. Evita parecer molesto o “con la mirada deslumbrada”.
 - **Usa una expresión facial seria.** Tú quieres comunicar que lo que dices es en serio.
 - **Párate derecho y con seguridad.** Tu postura ayuda a comunicar que sabes lo que quieres hacer y que lo que dices es importante para ti.
 - **Enfatiza tus palabras de manera no verbal.** Cuando digas “no” mueve tu cabeza o usa tus manos con movimientos que enfatizen “no”. **No** utilices gestos groseros con las manos.
 - En caso de ser necesario, **aléjate de la situación.**

Folleto 9.4

Instrucciones y escenas de prácticas de comunicación no verbal para estudiantes

1. Formen pares.
2. Revisen los escenarios. Existen dos personajes en cada escenario (Alicia y Pedro; Sofía y David). Una persona actuará como Alicia en el primer escenario y la otra persona actuará como Sofía en el segundo escenario.
3. En cada escenario, la persona que actúe como Pedro/David lee las líneas y la otra persona haciendo el rol de Alicia/Sofía deben una **comunicación no verbal sólo para rechazar** las sugerencias que hace Pedro/David.
4. Toma unos minutos para pensar cómo responderás de manera firme cuando actúes el rol de Alicia/Sofía. Planeen la manera en que van a actuar.
5. ¡No se enfoquen en escribir cosas! ¡Más bien enfóquense en practicar sus habilidades de comunicación no verbal!
6. Realiza cada escenario una sola vez.
7. Tienes un total de 6 minutos para realizar esta actividad.

Escenas de Práctica de Comunicación Firme No Verbal

Alicia y Pedro: En la Fiesta

Antecedentes: Alicia, Sofía y Santiago fueron juntos a la fiesta de Pedro. Santiago se desapareció fuera con viejos amigos y Sofía vio a David y comenzó a bailar con él. Alicia trató de quedarse con Sofía y David y les estaba tomando fotos. Sin embargo, Sofía se mostró molesta y después de un rato Sofía y David fueron al piso de arriba. Alicia caminó por la casa y encontró a Pedro sentado solo en un cuarto viendo fútbol y tomando cerveza. Pedro presiona a Alicia a que tengan sexo. Alicia no quiere tener sexo y utiliza comunicación firme no verbal para rechazarlo.

Pedro: Tenía que alejarme de ahí unos minutos. Algunas de esas personas están un poco locas.

Alicia:

Pedro: Te ves muy bien esta noche. Ven a sentarte aquí conmigo.

Alicia:

Pedro: (Comienza a tocar al brazo de Alicia y a acercarse a ella) Relájate. Toma una cerveza.

Alicia:

Pedro: (Se mueve aún más cerca a Alicia y continúa tratando de poner su brazo alrededor de ella). Eres muy linda. Ándale, es mi cumpleaños.

Alicia:

Añade un final – ¿cómo responde Pedro? ¿qué hace Alicia cuando Pedro sigue presionándola a hacer algo que ella no quiere hacer?

Sofía y David: Después de Visitar la Clínica

Antecedentes: Sofía y David fueron a la clínica para empezar a usar anticonceptivos antes de tener sexo. Cuando hablaron con la Enfermera Especializada, ella les dijo que si están sexualmente activos deberían de usar tanto el anticonceptivo para prevenir un embarazo no intencional, así como condones para protegerse en contra de las ITS. Sofía y David comenzaron a tener sexo unos días después de visitar la clínica. Utilizan tanto el anticonceptivo como condones. Después de un par de semanas, David invita a Sofía a su casa. Se han estado besando y tocando mutuamente. David presiona a Sofía para que tengan sexo sin usar condón.

David: Sofía, yo creo que ya no necesitamos usar condón.

Sofía:

David: Ninguno de los dos tenemos infecciones de transmisión sexual. Siento que no confías en mí.

Sofía:

David: Se sentirá mucho mejor sin condón. Ahora ya somos pareja.

Sofía:

David: Sólo esta vez.

Sofía:

Añade un final – ¿cómo responde David? ¿qué hace Sofía cuando David sigue presionándola a hacer algo que ella no quiere hacer?

Folleto 9.5

Escenas de Práctica de Comunicación Firme

Santiago y Sebastián

Antecedentes: Después de encontrarse en la fiesta de Pedro, Santiago y Sebastián comienzan a pasar más tiempo juntos. Al principio solamente son amigos, pero a Santiago siempre le ha gustado Sebastián y descubre que Sebastián también siente algo parecido. Después de unas semanas, se involucran sexualmente. Santiago sabe que Sebastián ha tenido otras parejas antes de él.

Un día, Sebastián llega a casa de Santiago mientras sus padres están fuera. Sebastián comienza a besar y a tocar a Santiago. Sebastián sugiere que no usen condones. Siempre han usado condones antes, pero Sebastián siente que deben tenerse confianza uno al otro para estar en una relación única (monógama). Santiago utiliza comunicación firme para rechazar tener sexo sin condones.

Sebastián: (acercándose de manera agresiva a Santiago) Me gustas tanto ahora. Pienso que deberíamos de dejar de usar condones ahora que ya llevamos un par de meses juntos.

Santiago:

Sebastián: ¿Qué pasa? ¿No me tienes confianza? Anda, tu sabes lo que siento por ti.

Santiago:

Sebastián: Disfrutaremos más sin condones. Intentémoslo una vez sin usarlos.

Santiago:

Añade un final – ¿cómo responde Sebastián? ¿qué hace/dice Santiago cuando Sebastián sigue presionándolo a hacer algo que él no quiere hacer?

Sofía y David

Antecedentes: Sofía y David han estado juntos por varios meses. Han usado de manera constante anticonceptivos y condones. Sofía se siente bien de estar protegida para no quedar embarazada o contraer una enfermedad transmitida sexualmente. Una tarde, Sofía sale con sus amigas. Después, pasa a casa de David. David se da cuenta de que Sofía ha estado tomando alcohol. Sofía comienza a besar y a tocar a David, pero a David no le gusta cuando Sofía ha bebido mucho y no quiere tener sexo. David usa comunicación firme para rechazar tener sexo cuando Sofía está borracha.

Sofía: (moviéndose agresivamente hacia David) Te ves muy bien David

David:

Sofía: ¿Qué te pasa?... Estoy muy caliente.

David:

Sofía: Ándale... he pensado en ti toda la tarde.

David:

Sofía: No te pongas así de difícil. Solo quiero que la pasemos bien.

David:

Añade un final – ¿cómo responde Sofía? ¿qué hace/dice David cuando Sofía sigue presionándolo a hacer algo que él no quiere hacer?

Folleto 9.6

Lista de Verificación del Observador

Direcciones

1. Observa a tus dos compañeros actuar su escenario.
2. Marca las características de comunicación firme (ver abajo) a medida que las ves viendo en práctica.
3. Después de acabar la actuación, da tu opinión al compañero que estaba practicando la comunicación firme (Alicia, Santiago, David).

Lista de Verificación

- Usó lenguaje firme no verbal
 - miró directamente a la persona
 - se paró derecho y con seguridad
 - usó expresión facial o gestos para respaldar sus declaraciones
 - tenía una expresión “seria”

- Utilizó lenguaje claro para explicar lo que sentía o quería.

- Explicó por qué se siente de esa manera para ayudar a la otra persona a entender su punto de vista (opcional).

- Usó una frase/palabra clara como “NO”, “DETENTE”, “DESPACIO”, “YO NO QUIERO...”, etc.

- Repitió lo que realmente sentía o quería (en caso de ser necesario).

- Se alejó si la persona no respetó su respuesta

Lección 10

Mensaje Clave Lección 10:

- Comunícate de manera firme para apoyarte a ti mismo, tus relaciones y tu camino.

Folleto 10.1

¿Qué es el consentimiento?

- **CONSENTIMIENTO** es el acuerdo que debe haber entre dos personas en caso de que vayan a tener sexo. El consentimiento tiene que ser abordado mediante comunicación firme.

Es responsabilidad de ambas personas obtener el consentimiento activo. Cuando alguien no ha dado su consentimiento pero se ve obligado a tener relaciones sexuales, eso es violación.

- Hay varias partes que forman parte del consentimiento, y todas deben ocurrir antes de que alguien participe de manera mutua y equitativa en una relación sexual.
- **AMBOS EN LA PAREJA....**
 - **NECESITAN SER CAPACES DE DAR CONSENTIMIENTO.** Para dar consentimiento, una persona debe estar completamente consciente de lo que él/ella está haciendo. Un niño(a) no es capaz de hacer un acuerdo para participar en comportamientos sexuales con un adulto. El uso de alcohol y drogas puede interferir con la habilidad de alguien para tomar decisiones claras sobre tener sexo. Mientras más tome alcohol o ingiera drogas una persona, tendrá menos capacidad de dar consentimiento.
 - **SON LIBRES DE ACTUAR SIN SENTIR PRESIÓN, AMENAZAS, O VIOLENCIA.** La decisión de tener sexo debe ser sin coerción. Aceptar un regalo o un favor no significa consentir a tener sexo.
 - **DEBEN TENER LA OPCIÓN DE DECIR “NO”.** Aun cuando tú y tu pareja hayan tenido sexo anteriormente, tú o tu pareja pueden decidir no tener sexo en cualquier momento o frenar el acto sexual en cualquier momento. El consentimiento no es permanente y puede ser retirado. **RECUERDA: “No” significa “No”.**
 - **DEBEN COMUNICAR CLARAMENTE SU VOLUNTAD Y PERMISO.** Sólo porque una persona fracase en resistir las insinuaciones sexuales no significa que tenga voluntad de hacerlo. **Guardar silencio no significa dar consentimiento.** Es importante ser honesto al comunicar los sentimientos sobre el consentimiento. Ambas personas deben saber que entienden lo mismo sobre su acuerdo.

Folleto 10.2

¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?

	Si hay consentimiento	No hay consentimiento
Cuando uno de los dos en la pareja se pone ropa sexy		✓
Cuando uno de los dos en la pareja parece dispuesto pero no dice nada		✓
Cuando los dos en la pareja acuerdan tener sexo	✓	
Cuando uno de los en la pareja no ha dicho “no”, pero el/ella está borracho o drogado		✓
Cuando la pareja va a un lugar para estar solos		✓
Cuando la pareja ha tenido sexo antes		✓
Besándose con la pareja		✓
Cuando alguien ha enviado un mensaje de texto con una foto sexy		✓
Cuando uno de los dos en la pareja da un buen regalo		✓

Folleto 10.3

Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables

Folleto 10.4

Poner límites con la pareja – Pedro y Alicia

Direcciones

- Lee el escenario
- Usa comunicación firme y pon límites para Alicia. ¡Ayúdala a permanecer en su camino!
- Después de escribir las líneas, léanlas en voz alta entre ustedes.

Escenario 1: Pedro y Alicia

La sesión anterior, Alicia estaba en la fiesta de Pedro y él trataba de tocarla y besarla. Alicia lo rechazó y se fue de la fiesta. Alrededor de una semana después Alicia vio a Pedro en el vecindario. Al principio Alicia se sintió un poco incómoda, pero Pedro se mostró gracioso y bromeaba con ella. Poco después Alicia se sintió más relajada. Los dos comenzaron a pasar tiempo juntos.

Alrededor de tres semanas después de verse regularmente, Pedro le regala a Alicia un par de aretes hermosos. El regalo hace que Alicia se sienta especial y querida, pero aún no siente que realmente conoce a Pedro y siente que es muy pronto para tener sexo. Alicia también sabe que su madre no aprobaría que ella salga con Pedro pues él tiene 18 años y Alicia tiene 15.

Alicia no está usando ningún tipo de anticonceptivo y sabe que no podría soportar un embarazo y ser madre a esta edad. Y realmente no quiere que nada se interponga en sus planes de ir a la escuela de enfermeras.

El sábado en la noche, Pedro salió con Alicia y pagó una rica cena. Después de cenar, Pedro invitó a Alicia a su casa. Cuando llegan a casa de Pedro, no hay nadie en casa. Alicia toma asiento y Pedro va a la cocina y regresa con dos bebidas. Alicia no quiere tomar y piensa que la situación es riesgosa.

Pedro: Anda, te vi tomando en mi fiesta.

Alicia:

Pedro y Alicia platican un rato y después Pedro se acerca para empezar a desabrochar la blusa de Alicia.

Alicia:

Pedro: Yo sé que estás nerviosa. Sólo has lo que sientas natural. Yo sé que tienes muy buen cuerpo.

Alicia:

Pedro: Tú sabes que me gustas mucho. Piensa en esos aretes que te compré la semana pasada. Esto nos hará sentir mucho más cercanos.

Alicia:

Termina la historia indicando cómo responde Pedro ante el rechazo continuo de Alicia en cuanto a tener sexo.

Folleto 10.4

Poner límites con la pareja – David y Sofía

Direcciones

- Lee el escenario
- Usa comunicación firme y pon límites para Sofía. ¡Ayúdala a permanecer en su camino!
- Después de escribir las líneas, léanlas en voz alta entre ustedes.

Escenario 2: David y Sofía

David y Sofía han estado juntos de manera exclusiva por tres meses. Han tenido sexo y se gustan mucho. Sofía continúa usando un anticonceptivo, pero David quiere dejar de usar condones. Sofía sabe que David ha estado en otras relaciones anteriormente. Cuando fueron a la clínica, a Sofía le hicieron exámenes para ITS, pero David nunca hizo la cita para regresar a que le hicieran el examen a él. Ella le recordó a David que fuera a la clínica para su prueba de ITS, pero él se molestó y le dijo que ella no confiaba en él.

Sofía ha estado estudiado más y va mejor en la escuela. Habló con un consejero profesional sobre su meta de ser fisioterapeuta deportivo. Él la apoyó mucho y le entregó una lista de lo que necesita hacer antes de solicitar ingreso a la universidad. Sofía siente que puede alcanzar su meta si permanece en su camino.

Una tarde, David y Sofía están besándose en la habitación de Sofía. Se quitan la ropa, y Sofía le pasa un condón a David.

David: ¿Por qué seguimos usando condones? Sería mucho mejor si no lo usáramos.

Sofía:

David: Ándale, tú sabes que estoy limpio. No he sentido nada allá abajo como una infección. ¿Acaso no confías en mí?

Sofía:

David: Pero detesto tener que ponerme uno cada vez que tenemos sexo. ¿Qué te parece si no lo hago sólo esta vez? No pasará nada.

Sofía:

Termina la historia indicando cómo responde David ante el rechazo continuo de Sofía de tener sexo sin condón.

Folleto 10.4

Poner límites con la pareja – Santiago y Sebastián

Direcciones

- Lee el escenario
- Usa comunicación firme y pon límites para Santiago. ¡Ayúdalo a permanecer en su camino!
- Después de escribir las líneas, léanlas en voz alta entre ustedes.

Escenario 3: Santiago y Sebastián

Santiago ha perdido tiempo en la escuela pues su madre ha estado enferma y él ha tenido que trabajar en la tienda. Él está tratando de ponerse al día con el trabajo escolar. Santiago realmente quiere alcanzar su meta de ir a la facultad de negocios, y sabe que debe mantener sus calificaciones altas.

La lección anterior, escuchamos que Santiago y Sebastián se involucraron sexualmente. Su relación es casual, y Santiago está seguro de que Sebastián pasa tiempo con alguien más. Hace unas semanas, Santiago y Sebastián fueron a una fiesta. Había mucho alcohol en la fiesta y Sebastián estaba borracho cuando se fueron.

Después de la fiesta, Santiago va de regreso a casa de Sebastián. Sebastián quiere tener sexo sin condón. Santiago sabe que existe un mayor riesgo de contraer una ITS si no usan condón, y no se quiere preocupar por tener que hacerse pruebas y tener el dinero y tiempo para tratarse en caso de que resulte positivo con alguna ITS.

Sebastián: Ey, ¿qué te pasa? Es sábado en la noche – hay que divertirnos.

Santiago:

Sebastián: Ándale, sabes que se siente mejor sin condón. ¿Por qué estás tan irritable?

Santiago:

Sebastián: Pensé que teníamos algo bueno juntos.

Santiago:

Termina la historia indicando cómo responde Sebastián ante el rechazo de Santiago de tener sexo.

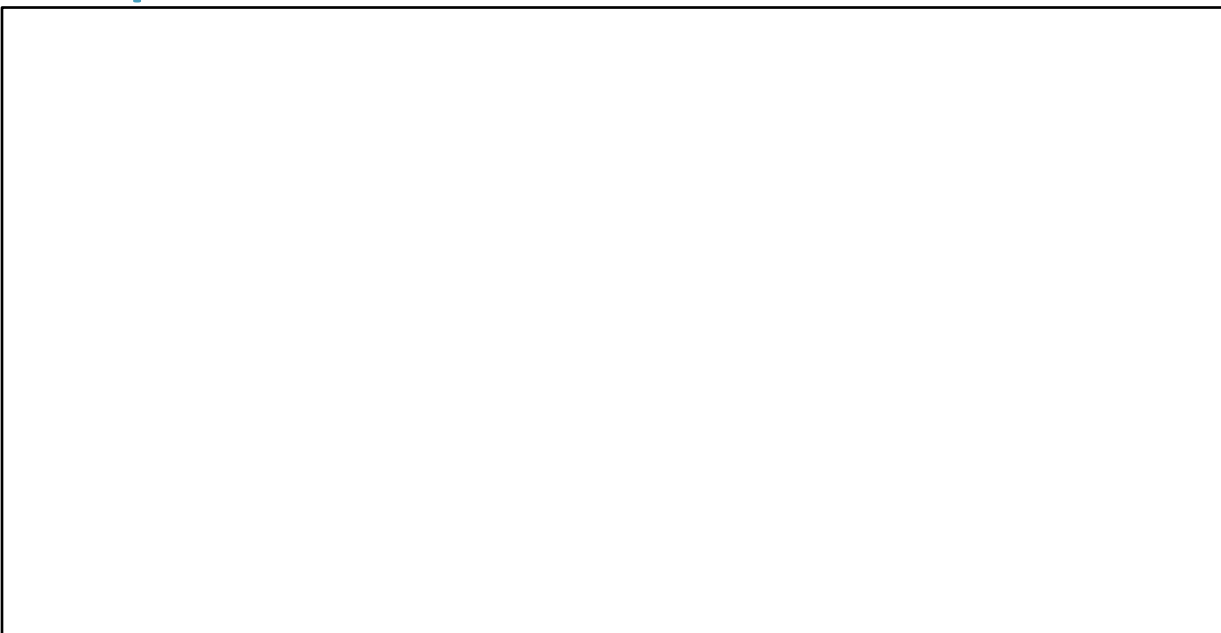
Lección 11

Folleto 11.1

Mensajes clave del programa

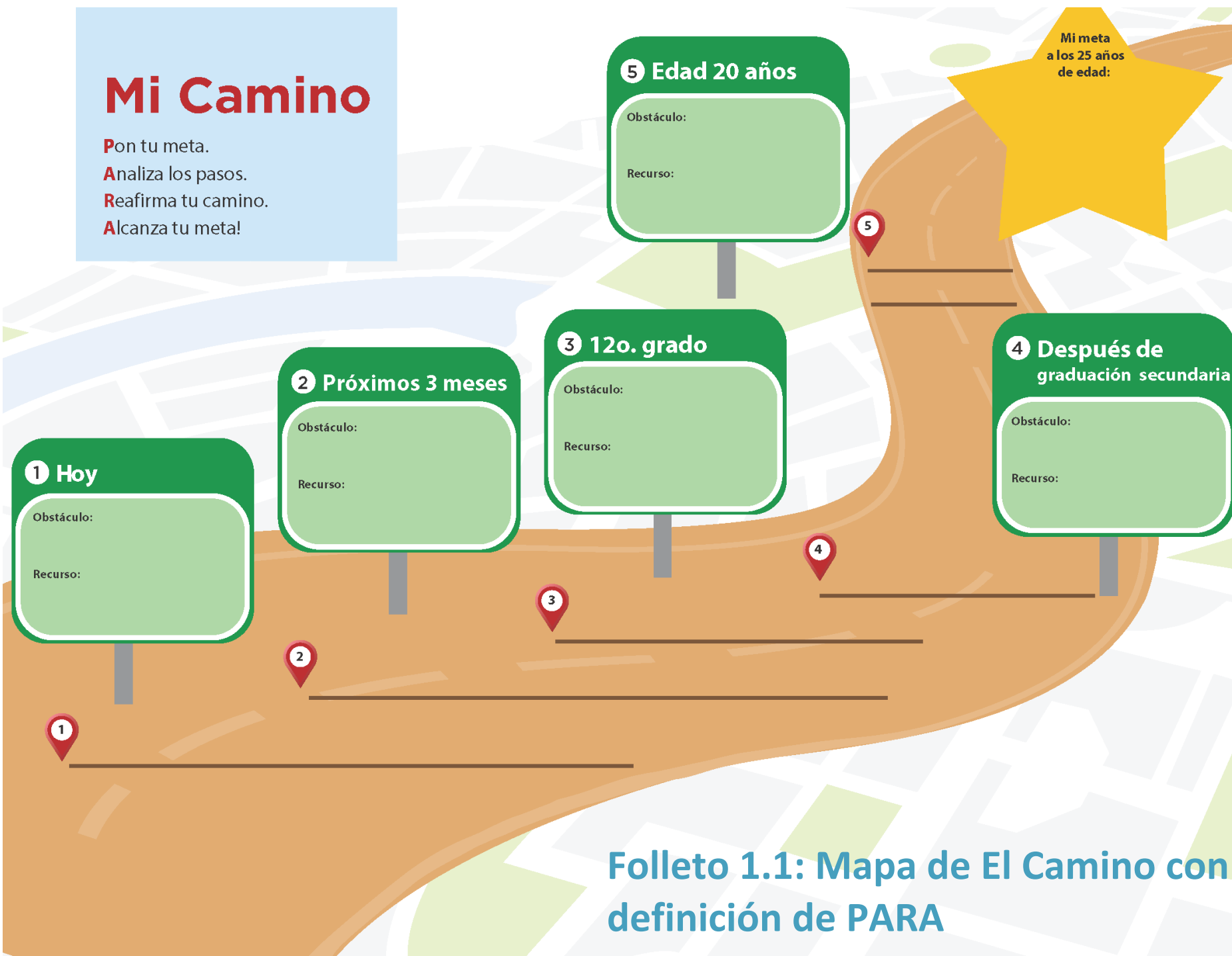
1. TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
2. Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu Camino, Alcanza tu meta
3. Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
4. Ten sexo solamente cuando estés listo.
5. Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
6. En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo

Yo aprendí:



Mi Camino

Pon tu meta.
Analiza los pasos.
Reafirma tu camino.
Alcanza tu meta!



Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA

- 1. Pon tu Meta:** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.
- 2. ¡Analiza los Pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu mapa del camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.
- 3. ¡Reafirma tu Camino!** 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.
- 4. ¡Alcanza tu Meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. 2) **Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** 4) **Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimes!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

Folleto 11.2

Pasos a lo largo de los caminos de Ángela y Carlos

Los cuatro actos incluidos en esta hoja de trabajo son parte de la historia de Ángela y Carlos. Recuerda que presentamos a Ángela brevemente en la Lección 1. Es la prima mayor de Sofía. A continuación, conoceremos más sobre Ángela y su novio Carlos, y sus experiencias durante cuatro años, empezando con el 10º grado y terminando con su primer año en la universidad. Cada acto representa una época en que Ángela y Carlos necesitan comunicar límites y tomar decisiones importantes para proteger sus caminos.

Instrucciones

- Lee la novela, un acto a la vez.
- Después de leer cada acto de la novela, practica aplicar lo que has aprendido en el programa de El Camino respondiendo a cada una de las preguntas en la hoja de trabajo. No dudes en revisar algunos de los folletos en tu cuaderno de trabajo. Algunos de los folletos que podrían ser útiles son:
 - **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber en la página 28**
 - **Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva para jóvenes y recursos sobre condones en la página 32**
 - **Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación en la página 50**
- Repetiremos esta actividad para los cuatro actos de la novela.

Primer Acto – 10º grado

Ángela pone sus metas para el futuro

Qué está sucediendo...

Ángela está en 10º grado. Ella quiere ser ingeniera de software (programas) para cuando cumpla los 25 años. Es buena estudiante y pertenece al club de teatro de su escuela. Su padre murió cuando era más chica. Ella es muy cercana a su madre, abuela y dos hermanos. Desafortunadamente, casi no ve a su madre porque ella tiene dos trabajos para sacar a la familia adelante. Recientemente, Sofía, la prima menor de Ángela ha venido a los Estados Unidos a vivir con ellos. Hace poco, Ángela conoció a Carlos en su clase de álgebra. Ángela y Carlos han comenzado a pasar tiempo juntos fuera de la escuela. A Ángela le gusta mucho Carlos, pero sabe que no está lista para tener sexo.

En caso de ser necesario, consulta tu **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA en la página 4** para ayudarte.

Preguntas

1. ¿Cuál es la meta a largo plazo de Ángela? ¿Cómo podría la cultura afectar la decisión de Ángela sobre su meta a largo plazo? ¿Cuáles son cinco pasos que Ángela deberá tomar para lograr su meta a largo plazo?
 - a. Inmediatamente
 - b. En los próximos 3 a 6 meses
 - c. Durante el 12º grado
 - d. Después de la graduación de la escuela preparatoria
 - e. A la edad de 21 años
2. ¿Cuál es el obstáculo que podría crear un bloqueo para Ángela? ¿Cómo podría prevenir o superar este obstáculo? ¿Qué recursos puede utilizar para seguir en su camino?

Segundo Acto – 11º grado

Ángela y Carlos comunican sus límites sobre esperar para tener sexo

Qué está sucediendo...

Ángela está terminando el 11º. grado. Sigue saliendo con Carlos –y los dos se gustan mucho. Ángela quiere proteger su meta de ser ingeniera de software para cuando tenga 25. Ella sabe que la única manera de prevenir el embarazo no intencional y las ITS al 100% es no tener sexo. Ella no está lista para tener sexo ahorita. Ella piensa que Carlos siente lo mismo, pero no han hablado sobre eso todavía.

Un día están solos en casa de Carlos y se están besando. Ángela empieza a sentirse ansiosa y le preocupa que lo que están haciendo termine en sexo. Ángela se aleja de Carlos y le dice que necesita tiempo para pensar. Carlos se sorprende y le pregunta a Ángela por qué se aleja de él.

Ángela decide usar comunicación firme para hablar con Carlos sobre no estar lista para tener sexo.

En caso de ser necesario, consulta tu **Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación en la página 50** para ayuda.

Preguntas

1. ¿Qué le están diciendo a Ángela sus señales de advertencia?

2. ¿Cómo puede verse afectado el camino de Ángela al tener sexo sin protección y ocasionarle desvíos?

3. Ángela reafirma sus límites sexuales. Usando un estilo de comunicación firme, escribe una línea o dos para que Ángela le diga a Carlos y le ayude a ella a comunicar sus límites sexuales.

4. ¿Por qué podría ser difícil que Ángela siga comunicándose de manera firme cuando se trata de hablar con Carlos?

5. ¿Cómo la ayudará a Ángela el comunicar de manera firme sus límites sexuales a Carlos

Tercer Acto – 12º grado

Carlos comunica sus límites sobre no tener sexo sin protección

Qué está sucediendo...

Ángela y Carlos están en 12º grado. Están enamorados. Han platicado sobre tener sexo.

Carlos obtuvo su licencia de conducir. Después de ir al cine un fin de semana, Carlos y Ángela comienzan a besarse en el carro. Empiezan a quitarse la ropa mutuamente. Está claro que ambos están listos para tener sexo. Ninguno de los dos tiene un condón. Carlos y Ángela no están listos para convertirse en padres, y ambos tienen metas a largo plazo. Ángela aún está enfocada en ser ingeniera de software (programas) y Carlos está interesado en una carrera en el mundo de la medicina.

Carlos decide usar el modelo PARA, con el fin de apoyar las metas de los dos.

En caso de ser necesario, consulta tu **Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación en la página 50** para ayuda.

Preguntas

1. ¿Qué le están diciendo a Carlos sus señales de advertencia?

2. ¿Cómo puede verse afectado el camino de Carlos al tener sexo sin protección y que lo podría llevar a un desvío?

3. Carlos reafirma sus límites sexuales. Usando un estilo de comunicación firme, escribe una línea o dos para que Carlos le diga a Ángela y le ayude a él a comunicar sus límites sexuales.

4. ¿Cómo le ayudará a Carlos el comunicar de manera firme sus límites sexuales a Ángela para alcanzar sus metas?

Cuarto Acto – Primer año de universidad

Ángela toma pasos para obtener anticonceptivos

Qué está sucediendo...

Ángela y Carlos han iniciado su primer año de universidad. Carlos se enlistó en la Marina después de la graduación y está recibiendo entrenamiento como médico. Ángela y Carlos sólo pueden verse más o menos una vez al mes. Ellos se aman. Ha estado usando condón cada vez que tienen sexo, pero saben que necesitan visitar un centro de salud para obtener un método anticonceptivo más efectivo. Francisco, un amigo de Carlos, estaba teniendo sexo con su novia y su condón se rompió. Su novia usó anticonceptivo de emergencia, pero la experiencia los asustó mucho. Tanto Carlos como Ángela quieren evitar esta situación.

En caso de ser necesario, consulta tu **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber en la página 28** y **Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva para jóvenes y recursos sobre condones en la página 32** para ayuda.

Preguntas

1. Debido a que Ángela va a la universidad en la misma ciudad que tu escuela preparatoria, ¿qué clínica le recomendarías visitar?

2. ¿Cómo se puede involucrar Carlos en el uso de anticonceptivos de la pareja?

3. ¿Cómo podría la cultura afectar los sentimientos de Carlos sobre su papel en cuanto a Ángela y el uso de anticonceptivos?

4. Elige un método anticonceptivo para Ángela:

DIU Implante Inyección Parche Anillo Píldora

5. ¿Por qué es este método una buena elección para ella?

Preguntas: Sofía y David

Parece que Carlos y Ángela van bien y permanecen en sus caminos. Sofía y David ahora están en 11º grado. Sofía extraña a Ángela desde que ella se fue a la universidad. Sin embargo, al visitar a Ángela en su universidad ella se ha sentido más emocionada sobre su propia educación y de alcanzar sus metas. David ha estado trabajando medio tiempo y además sigue jugando para el equipo de soccer. David ya ha hablado con su entrenador sobre intentar obtener una beca de soccer para asistir a la universidad.

1. ¿Dónde crees que va Sofía en su camino? ¿Cómo crees que va David en su camino?

2. ¿Cómo crees que va la relación entre Sofía y David? [Sondeo: ¿sigue la relación entre ellos? ¿Por qué si o por qué no?]

3. ¿Crees que cambiaron las metas de Sofía? ¿Cómo cambiaron?

4. ¿Ha tenido Sofía atajos y desvíos?? ¿Cómo le han afectado a Sofía los atajos y desvíos para permanecer en su camino?

5. ¿Qué le podrías decir a Sofía sobre permanecer en su camino y alcanzar sus metas?
¿Qué le dirías a David sobre permanecer en su camino y alcanzar sus metas?

Letreros para Vota con Tus Pies

**No estoy de
acuerdo**

De Acuerdo