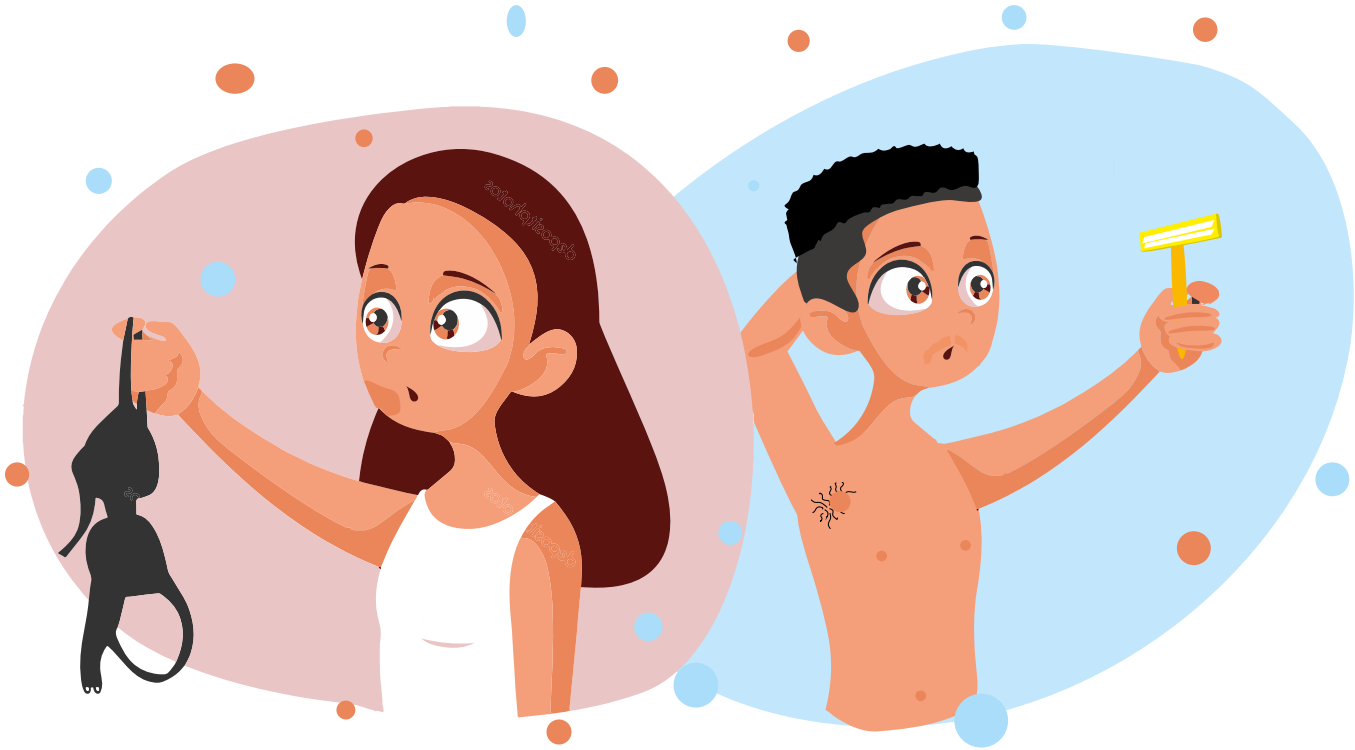
Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 2

Mi desarrollo físico en la adolescencia

INDICE

Introducción **4**
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a **5**
a. Pubertad. 5
b. Órganos sexuales y reproductivos. 7
c. Fertilidad masculina y femenina 10
d. Fecundación: combinación de la fertilidad masculina y femenina 12
e. Higiene y Pubertad. 12

Sesión 1: ¿Qué pasa en mi cuerpo? **14**
A. El enganche: Juguemos relevo de cangrejos. 15
Edad: 10 – 12 años **15**
B. Investigación lúdica: ¿Qué le pasa a mi cuerpo? 15
C. Construcción colectiva del conocimiento 18
Edad: 13 años en adelante **21**
B. Investigación lúdica: Mi cuerpo y yo. 21
C. Construcción colectiva del conocimiento 24
D. Cierre conceptual 24
E. Evaluación lúdica: El fósforo 25
F. Cierre afectivo: Las palabras de despedida. 25
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento. 26
H. Materiales de apoyo 27

Sesión 2: Nuestros órganos sexuales y reproductivos **29**
Edad: Todas las edades
A. El enganche: El elefante. 30
B. Investigación lúdica: Como son nuestros órganos sexuales y reproductivos. 31
C. Construcción colectiva del conocimiento 32
D. Cierre conceptual 35
E. Evaluación lúdica: El cuerpo 35
F. Cierre afectivo: El dado de la amistad. 37
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento. 37
H. Materiales de apoyo 39

Sesión 3: Somos fértiles (I parte) **43**
Edad: Todas las edades
A. El enganche: Calles y avenidas. 44
B. Investigación lúdica: Mi fertilidad femenina. 45
C. Construcción colectiva del conocimiento 48
D. Cierre conceptual 49
E. Evaluación lúdica: Ensalada de frutas. 50
F. Cierre afectivo: Retazos. 50
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento. 51
H. Materiales de apoyo 53

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Sesión 4: Somos fértiles II **54**
Edad: Todas las edades
A. El enganche: ¡A cambiar! 55
B. Investigación lúdica: Mi fertilidad masculina. 55
C. Construcción colectiva del conocimiento 57
D. Cierre conceptual 57
E. Evaluación lúdica: Los lentes de color. 58
F. Cierre afectivo: El brindis grupal. 59
G. Materiales de apoyo 59

Sesión 5: Uniendo nuestras fertilidades femeninas y masculinas **60**
Edad: Todas las edades
A. El enganche: Expresión corporal. 61
B. Investigación lúdica: ¿Cómo quedamos embarazadas las mujeres? 62
C. Construcción colectiva del conocimiento 63
D. Cierre conceptual 64
E. Evaluación lúdica: Los perritos. 64
F. Cierre afectivo: El papel final. 65
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento. 66
H. Materiales de apoyo 67

Sesión 6: Cuidando nuestra higiene corporal **72**
Edad: Todas las edades
A. El enganche: Las alfombras musicales. 73
B. Investigación lúdica: Ocuparse del cuerpo. 74
C. Construcción colectiva del conocimiento 75
D. Cierre conceptual 76
E. Evaluación lúdica: Doble rueda. 76
F. Cierre afectivo: La orquesta de la risa. 77
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento. 77
H. Materiales de apoyo 78

INTRODUCCIÓN

La pubertad es una época en la que los cuerpos de las niñas y los niños cambian, producto del desarrollo de nuevas sustancias químicas en el cuerpo llamadas hormonas; es lo que convierte a los jóvenes en adultos. Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedarse embarazada, y el niño está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

Con la puesta en práctica del presente fascículo se pretende que los adolescentes sean más conscientes del funcionamiento de sus cuerpos, y de los cambios que van a experimentar a medida que llegan a ser adultos, y que estén mejor preparados para abordar los problemas y las dificultades relativas a su salud sexual y reproductiva.

En el presente fascículo se abordan estos cambios a través de seis sesiones que se describen a continuación:

SESIÓN: 1. ¿Qué pasa en mi cuerpo?

SESIÓN: 2. Nuestros órganos sexuales y reproductivos.

SESIÓN: 3. Somos fértiles I

SESIÓN: 4. Somos fértiles II

SESIÓN: 5. Uniendo nuestras fertilidades femeninas y masculinas.

SESIÓN: 6. Cuidando nuestra higiene corporal.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

HABILIDAD A DESARROLLAR: CONOCIENDO SOBRE NUESTRO DESARROLLO FÍSICO EN LA ADOLESCENCIA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar ciertos cambios físicos y emocionales que experimentan tanto los niños como las niñas durante la pubertad.
2. Identificar la edad o la época en que se produce la pubertad.
3. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
4. Comenzar a entender lo que sienten sexualmente.
5. Definir conceptos de fertilidad masculina y femenina.
6. Romper mitos comunes en relación con la fertilidad femenina y la masculina.
7. Describir el proceso de la fecundación.
8. Tomar conciencia de los signos de la fertilidad en uno mismo.
9. Desarrollar hábitos para mantener una buena higiene.

MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o vivencial.

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

a. Pubertad

¿Qué es la adolescencia?

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

¿Qué es la pubertad?

Pubertad es el nombre que se le da a la época en la que las/los niñas y niños comienzan a desarrollarse y cuando su cuerpo pasa por cambios que le convierten de niño a adulto. Es el período de la vida en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta.

Normalmente, los cambios en la pubertad empiezan entre los 8 y 13 años en las mujeres, y entre los 10 y 15 años en los hombres, si bien hay algunas personas que empiezan antes o después. Cada persona es algo diferente y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización.

Durante esta etapa, que dura de 2 a 5 años, las/los adolescentes experimentan grandes cambios en su desarrollo. Algunas personas crecen de cuatro a más pulgadas en un año. Este crecimiento natural en las/los adolescentes es la última vez que el cuerpo se estira en altura. Cuando termine el período de desarrollo, habrán alcanzado su altura de adultos.

El cuerpo produce unas sustancias químicas, llamadas hormonas, que estimulan a su desarrollo y producen cambios que convierten a los/las adolescentes en adultos.

Cuando el cuerpo comienza la pubertad, la glándula pituitaria (una glándula en forma de guisante situada en la parte inferior del cerebro) comienza a segregar unas hormonas especiales. Dependiendo de si eres un niño o una niña, esas hormonas trabajan en diferentes partes del cuerpo.

En los niños, las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos - las glándulas en forma de huevos situados en el escroto (saco que cuelga debajo del pene) - y les hace comenzar a fabricar testosterona y semen. La testosterona es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los niños durante la pubertad, y los hombres necesitan semen para poder reproducirse (ser el padre de un bebé).

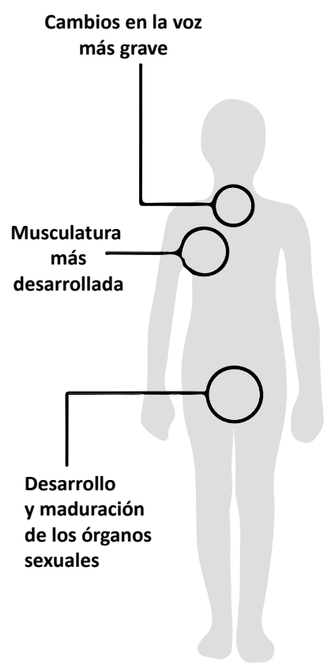
En las niñas, las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios. Los ovarios contienen huevos que las niñas han tenido en su cuerpo desde su nacimiento. Estas hormonas hacen que los ovarios comiencen a fabricar otra hormona, llamada estrógeno. Juntas, estas hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación que es cuando sale sangre por la vagina.

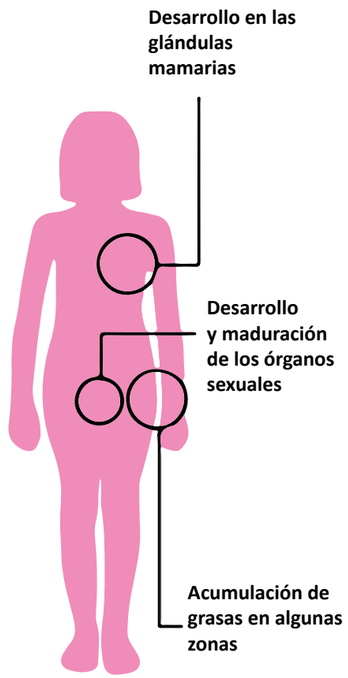
A veces el cuerpo comienza a crecer rápidamente. Esta época por lo general tiene de dos a tres años de duración y cuando está en su punto culminante, algunos niños pueden crecer cuatro o más pulgadas (10 o más centímetros) en un año. Cuando termine esta época de crecimiento repentino, habrás llegado, o estarás a punto de llegar, a tu estatura adulta.

Con este crecimiento repentino, ciertas partes del cuerpo, como los pies, crecen más rápidamente que el resto del cuerpo. Aunque este cambio es normal, puede hacerte sentir torpe o desproporcionado. Eventualmente, el resto de tu cuerpo cambia de forma y te sentirás menos desproporcionado.

En los varones. Los hombros se ensanchan y sus cuerpos se vuelven más musculosos. Es probable que algunas partes del cuerpo (especialmente las manos y piernas) crezcan más que otras. Muchos varones sufren molestos dolores típicos del crecimiento en sus brazos y piernas, dado que los huesos crecen más rápidamente que los músculos y éstos no pueden seguirle el ritmo.

Algunos varones empiezan a tener una especie de inflamación debajo de sus tetillas, marcando el inicio del crecimiento del pecho. Esto se debe a las hormonas que circulan por el cuerpo y, por lo general, desaparecen con el tiempo.





FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Durante la pubertad, los varones empiezan a tener erecciones y eyaculación como resultado de sueños eróticos. Observarán otros cambios también, como por ejemplo se les alargará y ensanchará el pene, así como los testículos se agrandarán.

En las mujeres. El cuerpo se redondea más y se torna más femenino. Suben de peso, especialmente en las caderas, y se desarrollan sus senos, empezando por un poco de inflamación debajo de los pezones. Podría suceder que uno de los senos se desarrolle más rápidamente que el otro, pero se igualarán con el tiempo.

Las niñas observarán un aumento de la grasa del cuerpo y, a veces, algunas molestias debajo de los pezones a medida que vayan creciendo los senos; ello es normal. Alrededor de uno a dos años después de que los senos comienzan a desarrollarse, se produce el primer ciclo menstrual, otro indicio de que la pubertad sigue avanzando. Ello implica que las hormonas de la pubertad están cumpliendo su función.

Las adolescentes podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no indica que les sucede algo malo, sino que es otra indicación de los cambios del cuerpo y de las hormonas.

b. Órganos sexuales y reproductivos

Órganos sexuales masculinos

Pene: Órgano masculino externo que sirve para la relación sexual. Por su interior pasa la uretra, conducto por donde sale tanto la orina como el semen. El pene está formado por dos cuerpos cavernosos para la erección y un cuerpo esponjoso por debajo que aloja la uretra. En la punta del pene el cuerpo esponjoso se agranda para formar el glande y su corona.

Prepucio: es una capa de piel que sobrepasa el pene cubriendo al glande cuando el pene se encuentra flácido.

Escroto: es una bolsa de piel en cuyo interior están contenidos los testículos. Posee varias capas dentro de las cuales se encuentran fibras musculares que provocan la elevación y descenso de los testículos.

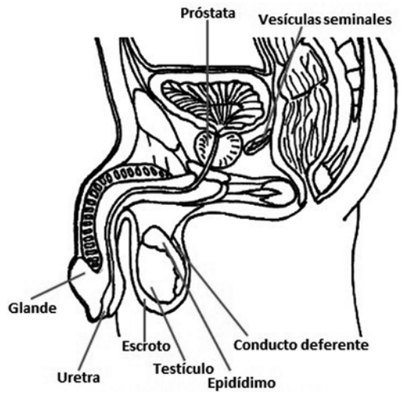
Testículos: son dos glándulas en forma de huevo que se desarrollan en la cavidad abdominal y que antes del nacimiento descienden hacia el escroto, que los mantienen fuera del cuerpo, porque los testículos necesitan una temperatura más baja. Su función es la producción de la hormona testosterona y de los espermatozoides dentro de los túbulos seminíferos.

Epidídimo: se encuentran en la parte superior rodeando a los testículos. En ellos terminan de madurar y se almacenan los espermatozoides hasta el momento de la eyaculación. Si no salen en la eyaculación, los espermatozoides son absorbidos por el tejido que los rodea.

Conducto deferente: existe un conducto por cada testículo, su función es conducir a los espermatozoides desde el epidídimo hasta la vesícula seminal.

Vesículas seminales: son dos bolsas de unos 7 cm que se encuentran situadas detrás de la vejiga, a los lados de la próstata. Poseen una capa muscular y otra secretora. Sus funciones son almacenar y nutrir los espermatozoides.

Próstata: es una glándula que rodea a la uretra. Se encuentra debajo y delante de la vejiga, está formada por tejido glandular y es atravesada por los conductos eyaculadores. Su función es producir un líquido alcalino, claro y lechoso que nutre a los espermatozoides y los protege de la acidez de la uretra producida por la orina. Esta secreción, junto con el líquido de las vesículas seminales, forma el semen.



Glándulas de Cowper: estas dos glándulas se encuentran cerca de la próstata y su función es producir un líquido que lubrica la uretra y el pene durante la excitación. Este líquido puede contener espermatozoides, por lo que la práctica de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación no es un método anticonceptivo seguro.

Uretra: conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina en el meato urinario, en el glande. Su función es doble: elimina la orina y conduce el semen en el momento de la eyaculación.

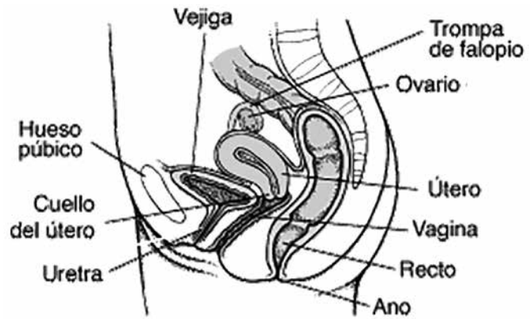
Espermatozoides: son las células reproductoras masculinas. Tienen cabeza, cuello y cola. En la cabeza están los 23 cromosomas que representan la mitad de la herencia biológica del ser humano. La maduración de los espermatozoides dura entre 60 y 70 días. Su producción se inicia en la pubertad y termina con la muerte.

Órganos sexuales Femeninos

El cambio más obvio que ocurre en la mujer al llegar a la pubertad es el desarrollo de los **senos** o **glándulas mamarias**, cuya función es producir leche después del parto. El tamaño de los senos no tiene ninguna relación con la capacidad de producir leche, ni con la cantidad de esta. Están formados por cinco elementos: el pezón, la aureola (parte oscura que rodea al pezón), las glándulas productoras de leche, músculo y grasa.

La vulva: es el conjunto de órganos genitales externos: el monte de venus o monte púbico, los pliegues de la piel llamados labios mayores y labios menores, el clítoris y el vestíbulo. Durante la pubertad empieza a crecer vello en algunas zonas de la vulva.

Monte de venus o monte púbico: es un abultamiento de tejido graso que se encuentra sobre el hueso del pubis, en la parte inferior del abdomen; está cubierto de vello.



Vista lateral

Labios mayores: son dos pliegues más prominentes, tienen una piel de color un poco más oscuro que el resto; sus paredes externas están cubierto de vello.

Labios menores: son formaciones de tejidos color rosado y son un poco húmedas; en la parte anterior conforman el prepucio y el frenillo del clítoris, y continúan hacia atrás para formar el vestíbulo.

Clítoris: es un órgano muy sensible, del tamaño de una arveja, que sobresale en la parte anterior de los pliegues de los labios menores, sobre el meato urinario. Su función se hace evidente durante el coito o la masturbación, en los cuales varían de tamaño y posición según los niveles de excitación.

Vestíbulo: es un espacio de forma oval cuyos lados están formados por los labios menores. En él se encuentran el meato urinario y el orificio vaginal.

Meato urinario: es el orificio donde termina la uretra y por el cual sale la orina.

Orificio vaginal: está ubicado en la parte posterior al vestíbulo. Es la puerta que comunica los genitales externos con los internos. Este orificio se encuentra parcialmente cubierto por una membrana llamada himen.

Himen: es una membrana cuya forma y elasticidad varían de mujer a mujer. En su porción central tiene orificios que permiten el paso de los fluidos vaginales y uterinos, como la menstruación.

Glándulas de Bartholin: son dos y están en los labios menores. Estas secretan líquido abundante durante la excitación sexual, contribuyendo a la lubricación vaginal.

Vagina: es un conducto músculo – membranoso, de 8 a 12 cm de largo, que comunica al útero con la vulva. También es llamada canal del parto.

Útero o matriz: es un órgano hueco que se encuentra en la parte baja del abdomen entre la vejiga y el recto. La forma del útero es similar a la de una pera invertida. La función principal del útero es albergar al óvulo fecundado y proveerle de las condiciones necesarias para que se implante en una de sus paredes y crezca hasta conformar un nuevo ser humano.

Trompas de Falopio: son dos tubos que se localizan en la parte superior del útero y que miden de 10 a 12 cm de largo por 1 o 2 mm de ancho. Su función es atrapar al óvulo expulsado de los ovarios y transportarlo hasta el útero.

Ovarios: son dos órganos que se localizan debajo y cerca de cada uno de los extremos de las trompas de

Falopio, y que contienen los óvulos. Los ovarios cumplen dos funciones: la maduración de los óvulos y la producción de las hormonas femeninas (estrógeno y progesterona), que provocan cambios secundarios durante la pubertad y preparan al útero para la fecundación.

Óvulos: se encuentran en los ovarios desde el nacimiento y dejan de madurar durante la menopausia. La vida de cada óvulo dentro del cuerpo de la mujer es de 24 horas, luego se deteriora y se elimina en la próxima menstruación.

Ovulación: es un proceso que comienza entre los 10 y 14 años y termina entre los 45 y 50 años. En este proceso un ovario libera un óvulo maduro.

Coito: Es un término usado comúnmente para describir la penetración del pene en la vagina, sin embargo, actualmente el significado se extiende a la penetración en cualquier orificio corporal.

c. Fertilidad masculina y femenina

Como ya se habló anteriormente la menstruación es el flujo normal y sano de sangre y tejidos procedentes del útero. Se denomina también la “regla” o el “período” de la mujer.

Algunas niñas pueden empezar a menstruar a partir de los nueve o diez años, pero otras no tienen su primera regla hasta unos años después.

La mujer sabe que su regla ha comenzado cuando sale un poco de sangre de su vagina. Es por ello que es importante prever aproximadamente en qué momento del mes se empezará a sangrar, para poder usar una toalla higiénica o algún otro tipo de protección y así evitar mancharse de sangre la ropa.

El ciclo menstrual es el período que comienza el primer día de la regla de la mujer hasta el día anterior al inicio de su siguiente regla. Dado que ello sucede con regularidad, se llama “ciclo”.

La duración del ciclo menstrual (el período que transcurre entre una regla y otra) varía según cada mujer. En el caso de algunas, el ciclo dura sólo 21 días (o puede durar menos). En el caso de otras, dura 35 días o más. Los ciclos irregulares son comunes en aquellas mujeres que recién empiezan a menstruar.

La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada. Es fértil solamente algunos días de cada ciclo menstrual. La mujer es fértil por unos pocos días de cada ciclo desde su primera menstruación hasta la menopausia.

La ovulación es el desprendimiento periódico de un huevo (óvulo) maduro de uno de los ovarios. Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer.

La menopausia es aquella etapa de la vida en que la mujer deja de menstruar. Esto sucede porque las hormonas que hacen madurar a los óvulos en los ovarios dejan de hacerlo.

La menopausia ocurre normalmente a finales de los cuarenta o principios de los cincuenta años de la mujer. Pero la menopausia puede suceder antes o después. Algunas mujeres dejan de menstruar cuando tienen 35 años y algunas siguen menstruando hasta bien avanzados los cincuenta.

Síntomas del cuerpo durante la menstruación

Es probable que la mujer tenga:

Síntomas físicos:
calambres, dolor, inflamación, aumento de peso, ansias de comer, hinchazón o dolor en los senos, manos o pies, problemas en la piel, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad.

Síntomas emocionales:
mal genio o poca paciencia, agresión, enojo, ansiedad o pánico, confusión, falta de concentración, tensión nerviosa, fatiga o depresión.

Estos cambios se denominan a veces síndrome premenstrual.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

¿Qué productos usan las mujeres durante la menstruación?

Toallas higiénicas: Están diseñadas para colocarse en la entrepierna bien cerca del cuerpo. Tienen tiras de cinta que las mantiene adheridas a la ropa interior, la que a su vez ayuda a sujetar estas toallas para que queden cerca de la abertura vaginal. Tienen una especie de forro protector plástico para minimizar el derrame de sangre. Si la mujer usa estas toallas, tiene que tirarlas en una letrina, enterrarlas o quemarlas después de usarlas.

Tampones: Se trata de objetos de algodón que son más pequeños y comprimidos que tienen la forma de un tubo sólido y que se colocan en la vagina durante la menstruación. El algodón se va ablandando a medida que absorbe la sangre que proviene del útero y sale por la vagina. El tampón tiene un cordón de algodón suave pero resistente que queda colgando fuera de la vagina. Se utiliza para halar y extraer el tampón.

Uno siempre debe lavarse las manos antes y después de insertarse el tampón. Es necesario también cambiarlo con frecuencia porque podría causar alguna infección si se lo deja en la vagina. Nunca se debe dejar un tampón durante más de ocho horas.

Paños limpios de algodón: Estos paños vienen cortados del tamaño justo para el lugar del calzón donde irán colocados y constan de varias capas de tela de algodón que están cosidas una encima de la otra. Tienen que estar limpios. Se los debe lavar bien y colgar en un lugar privado pero soleado para que se sequen.

Independientemente de lo que decida usar (paños, toallas o tampones), deberá cambiarlo con frecuencia para evitar mancharse la ropa y el olor. Cuando la sangre menstrual entra en contacto con el aire, puede emanar un fuerte olor.

La niña puede preguntarle a su hermana, madre u otra mujer de la familia qué es lo que usa. Es conveniente que sepa que si los coloca en una bolsa plástica dentro de su bolso o mochila escolar normalmente podrá evitar una situación embarazosa.

¿Qué es una erección?

La erección se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y se pone duro y recto. Las erecciones son a veces el producto de las fantasías y pensamientos sexuales de los varones.

Las erecciones no son una señal de que el varón tiene que tener relaciones sexuales. Al tener la erección, no podrán orinar con facilidad porque el músculo cierra la vejiga. Tendrá que esperar que se le pase la erección antes de poder orinar.

¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación se produce cuando el semen sale del pene erecto del adolescente u hombre como consecuencia de su excitación sexual. El hombre no tiene porqué eyacular cada vez

El sueño mojado (o eyaculación nocturna) es la erección del pene del varón mientras duerme y la eyaculación es involuntaria. A raíz de esto, la ropa interior o la cama del varón están mojadas cuando se despierta.

d. Fecundación: combinación de la fertilidad masculina y femenina

¿Qué sucede durante el coito?

Los espermatozoides en el semen navegan en dirección al útero y luego pasan por las trompas de Falopio en busca de un óvulo para fertilizar. Durante el coito o la relación sexual, se eyaculan varios millones de espermatozoides. Algunos de ellos viven hasta tres días dentro de la mujer.

¿Cómo se produce la fecundación?

Durante el ciclo menstrual, se desprende un óvulo de los ovarios de la mujer. Este huevo u óvulo flota por las trompas de Falopio en dirección al útero. Durante las 24 horas en que el óvulo se mueve lentamente por las trompas de Falopio, tiene probabilidades de encontrarse con espermatozoides, si los hubiere.

El óvulo es varias veces más grande que cada espermatozoide. Solamente un espermatozoide puede penetrar y fertilizar el óvulo. Una vez fertilizado, el óvulo se implanta en la pared del útero. Este proceso toma alrededor de seis días. Una vez que se implanta bien, el huevo fertilizado comienza a crecer.

¿Cómo se sabe si se está embarazada?

Inmediatamente después de la implantación del óvulo, se segregan hormonas en el cuerpo para prevenir la menstruación y asegurar el desarrollo del feto. Estas hormonas pueden ser detectadas mediante análisis o pruebas de la sangre y orina de la mujer. Muchas mujeres saben que están embarazadas porque no menstrúan, o bien porque observan cambios en el cuerpo, como por ejemplo inflamación o dolor en los senos y aumento de peso. Pero el hecho de no menstruar no es un indicio seguro de embarazo.

e. Higiene y Pubertad

Prácticas saludables que debes hacer

Lavarse el cuerpo

Si se lava el cuerpo, no solamente está limpio sino que evita infecciones y enfermedades. Es conveniente bañarse con agua y jabón, o con agua solamente, una o dos veces por día dependiendo del clima. Hay que lavarse las manos antes y después de comer. Así como también hay que hacerlo después de ir al baño, a fin de evitar la transmisión de bacterias e infecciones.

Lavarse la cara con agua y jabón, un mínimo de dos veces al día, puede servir para solucionar el problema del acné, o bien para que sea menos grave.

Oler bien

Para oler bien debajo de los brazos, en las axilas, hay que usar desodorante, talco para bebés, o el producto que sea más común en su entorno para ello.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Cabello o vello

Hay que lavarse con champú el cabello para mantenerlo limpio. Es conveniente hacerlo todos los días o cada dos o tres días. Todo depende de las creencias culturales.

Boca y dientes

Se debe usar lo que sea más común en el país para lavarse los dientes después de cada comida y antes de irse a la cama a la noche. Limpiarse los dientes sirve para evitar caries o el deterioro de los dientes.

Ropa interior

Se usa ropa interior limpia para evitar infecciones y mantener limpios los órganos genitales.

Órganos genitales (hombres)

Es importante lavarse y limpiarse el pene todos los días. Hay que lavarse el escroto, entre el escroto y los muslos, entre las nalgas y el ano con agua y jabón todos los días.

En el caso de niños que no estén circuncidados, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente esta parte. Independientemente de que el varón esté circuncidado o no, es importante lavar y limpiar el pene y el área alrededor del ano todos los días.

Órganos genitales (mujeres)

Las jovencitas tienen que lavarse alrededor de la vulva y el ano con agua todos los días. El interior de la vagina se limpia naturalmente por sí solo. Nunca se debe tratar de lavar el interior de la vagina, salvo que algún profesional de salud le dé instrucciones para hacerlo.

Las niñas tienen que limpiarse de adelante para atrás después de ir al baño. Independientemente de que usen papel higiénico, papel común, agua, pasto u hojas para limpiarse. Si lo hacen en dirección contraria, corren el riesgo de arrastrar los gérmenes del ano hacia la vagina y la uretra. Ello podría ocasionarles alguna infección.

Durante la menstruación es necesario cambiar regularmente las toallas higiénicas, puede ser tres o cuatro veces al día según sea la cantidad de flujo que tenga.

SESIÓN: 1.
¿QUE PASA EN MI CUERPO?

TIEMPO: 2 HORAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar ciertos cambios físicos y emocionales que experimentan tanto los niños como las niñas durante la pubertad.
2. Identificar la edad o la época en que se produce la pubertad.
3. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
4. Comenzar a entender lo que sienten sexualmente.

MÉTODOS UTILIZADOS: Discusión colectiva, vivencial.

MATERIALES:

• Dos hojas de papel y lápiz o marcador para cada uno de los participantes. • Seis hojas papelógrafo • Marcadores. • Masking tape • Salón amplio, • un trozo de cartulina, • lápiz de colores o crayolas.

PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso a. Pubertad. Lea cuidadosamente la sesión 1 y prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

A algunos adolescentes les da vergüenza hablar sobre los cambios de sus cambios de su cuerpo, especialmente las niñas. Aun cuando se sienta algo incómodo, es importante acordarse de que mucha gente joven usa una jerga especial para referirse a las partes de sus cuerpos y todos estos términos en la vida diaria. Es importante conservar la calma. Si acepta con naturalidad lo que digan, se ganará la confianza y franqueza de los participantes para las demás sesiones.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar relevo de cangrejos.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

A. EL ENGANCHE: JUGUEMOS RELEVO DE CANGREJOS

Participantes: Todos.

Materiales: Una tiza, dos pañoletas.

Tiempo: 20 minutos.

Divida: al grupo en dos equipos con igual número de integrantes.

Marque: una línea de salida en el piso con una tiza y una línea meta a una distancia de 15 metros de la línea de salida.

Oriente: que cada equipo formará en fila india y se colocarán detrás de la línea de salida.

Indique: que cuando usted de la señal los primeros de cada fila se deberán atar los tobillos: el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta. Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y rápidamente, vuelven para dar el pañuelo al resto de los integrantes del equipo de su fila, y así sucesivamente hasta terminar. Gana el primero que acaba.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me he sentido?*
- *¿De qué me he dado cuenta?*
- *¿Qué tiene que ver esto con el tema de la sesión de hoy?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Asegúrese: que digan algo con respecto al cuerpo.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ¿QUE LE PASA A MI CUERPO? (60 MINUTOS)

EDAD: 10 – 12 AÑOS

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: • Dos hojas de papel y lápiz o marcador para cada uno de los participantes. • Seis hojas papelógrafo • Marcadores. • Masking tape • Salón amplio, • un trozo de cartulina, • lápiz de colores o crayolas.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivos:

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

1. Identificar cinco cambios físicos que ocurren durante la pubertad tanto en las niñas como los niños, y hablar de cómo se sienten al respecto.

2. Identificar tres cambios emocionales que acompañan a la pubertad y hablar de cómo se sienten al respecto.
3. Identificar la edad o la época en que se produce la pubertad.
4. Hablar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.
5. Entender que es normal tener sentimientos y pensamientos sexuales.

Primera parte:

Coloque: seis hojas de papelógrafo alrededor del salón.

Escriba: una de las siguientes palabras en cada papelógrafo:
Hombre - Senos –Vagina- Mujer- Pene- Nalgas

Indique: a los participantes que circulen por el salón y anoten las palabras o frases que se usan en el lenguaje popular para cada una de las palabras que aparecen en los papelógrafos.

Dígales: que usen cualquier palabra o frase que conozcan. Infórmeles que está permitido usar palabras que ellos pudieran considerar “malas”. De un tiempo de 5 minutos para hacerlo.

Reúnase: una vez que todas/os hayan terminado, reúnanse y lean entre todos en voz alta, cuidadosa y lentamente.

Pregunte:

- *¿Les dio vergüenza ver, escribir u oír estas palabras? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Cuándo usamos palabras del lenguaje popular y cuándo usamos palabras que son más formales? ¿Por qué?*
- *¿Algunas de estas palabras les parecen fuertes u ofensivas?*
- *¿Usamos alguna vez estas palabras para hablar de las mujeres y los hombres, en general?*
- *¿Cómo creen ustedes que se sienten los hombres o las mujeres al oírlas? ¿Por qué creen que es así?*
- *¿Qué significan cuando las usan?*
- *¿Se olvidaron los participantes de frases con significados positivos? ¿Por qué?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Diga: hoy vamos a hablar de los cambios físicos y emocionales que están observando y ocurriendo, o que van a experimentar en sus cuerpos como parte de la pubertad. Este ejercicio sirve para que podamos hablar de la pubertad con mayor soltura.

Señale: a las/los participantes acerca de la importancia de mantener una conducta apropiada al hablar de nuestros cuerpos. Resalte que todos tienen que ser tratados con respeto y dignidad y que se debe tratar a las niñas y los niños de la misma forma. Y pídales también que dibujen a alguien del sexo opuesto al de ellos/as.

Coloque: un papelógrafo y hagan una lluvia de ideas de la siguiente pregunta: “¿Qué es la adolescencia?”

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Escuche: atentamente las intervenciones de las/los participantes.

Asegúrese: de capturar los siguientes puntos

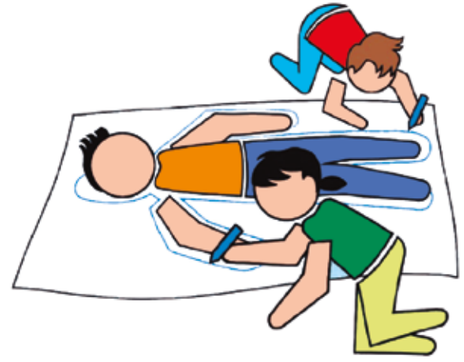
- Un período entre la niñez y la adultez (edades 10-19).
- Un período de desarrollo sexual, el cual incluye cambios emocionales, psicológicos y físicos.
- Un período de experimentación
- Un período de momentos excitantes para aprender acerca de nuevas ideas, valores, información y habilidades.
- Un tiempo para descubrir quiénes son ellos y qué es importante para ellos.
- Un período cuando ocurre la pubertad. (Repase la definición de pubertad.)
- Generalmente, las chicas entran a la pubertad más temprano que los niños. Los cuerpos de algunas niñas comienzan a cambiar tan temprano como los 8 años; y otras no comienzan hasta los 14.
- Los cuerpos de los niños usualmente comienzan a cambiar desde los 10 a los 12 años

Explique: que en la sesión de hoy hablaremos de la pubertad y todos los cambios que experimentamos durante este periodo de la vida.

Segunda parte:

Divida: al grupo en dos. Uno que esté conformado solo por mujeres y el otro solo por varones.

Entregue: papelógrafo y marcadores a cada grupo.



Pídales: a los niños que dibujen un bosquejo de un cuerpo masculino y a las niñas que dibujen un bosquejo de un cuerpo femenino. Para lo cual una persona deberá acostarse sobre el papel y otra persona dibuja el contorno de sus cuerpos. Habrá un dibujo por grupo (uno para los chicos y otro para las chicas).

Dígales: que marquen en la figura todos los cambios que ellos han notado en sus cuerpos o de otro del mismo sexo que haya entrado en la adolescencia.

Coloque: las figuras en la pared para que todos la vean. Añádale cualquier cambio del cuerpo que falte.

Escriba: como títulos en dos papelógrafo lo siguiente: Cambios en las niñas, Cambios en los niños. A como se muestra a continuación.

Piel	Cambios en las niñas	Cambios en los niños
Cabello		
Senos		
Tamaño del cuerpo		
Sudor		

Pida: a las/los participantes que comparen las diferencias en el aspecto físico, observando en el dibujo de ellos/as a los 16 años.

Pregúnteles: acerca de otros cambios físicos que no puedan ver. Por ejemplo, pregúnteles lo siguiente:

"¿Qué sucede con la voz durante la pubertad?"

Anote: los nuevos cambios de sus cuerpos en el papelógrafo, como se indica en el cuadro que aparece a continuación.

	Cambios en las niñas	Cambios en los niños
Voz		
Órganos sexuales femeninos.		
Órganos sexuales masculinos.		

Lea: después de cubrir cada parte del cuerpo, lea en voz alta el Mensaje principal del facilitador/a que aparece en la tercera columna del cuadro siguiente.

Asegúrese: que las/los participantes hayan escrito en los papelógrafos que todas las diferencias que aparecen en el cuadro a continuación. Si no, debe reforzarlo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Destaque lo siguiente:

Respuestas más comunes	Cambios en las niñas	Cambios en los niños	Mensaje principal del facilitador/a
Piel	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.	Esto dura toda la pubertad y después normalmente termina. Hay que lavarse la cara todos los días con agua y jabón.
Cabello	Comienza a crecer el vello de las piernas, en las axilas y en el pubis.	Comienza a crecer el vello de las piernas, del pecho y de la cara, en las axilas y en el pubis.	La cantidad de vello nuevo que crece en el cuerpo es diferente en cada joven, ya sea varón o mujer.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Respuestas más comunes	Cambios en las niñas	Cambios en los niños	Mensaje principal del facilitador/a
Senos	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito	Es probable que crezcan los senos de la misma manera o que alcancen el mismo tamaño. También es normal que uno de ellos sea un poco más pequeño que el otro.
Tamaño del cuerpo	Se ensanchan las caderas, se agrandan los senos, aumenta el peso y la altura.	Se ensanchan los hombros y el pecho, aumenta el peso y la altura.	Las niñas pueden llegar a su altura definitiva antes que los niños. Sin embargo, para cuando termina la pubertad, los varones son a menudo más altos y pesan más que las mujeres.
Sudor	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.	Se puede controlar lavándose y bañándose diariamente.
Voz	La voz se hace un poco más suave	La voz se torna más profunda y a veces se quiebra.	Las voces masculinas pueden subir o bajar de tono repentinamente. Este fenómeno se llama "quebrarse la voz" y a veces puede resultar un poco vergonzoso. Pero dejará de hacerlo con el tiempo.
Órganos sexuales femeninos.	Comienza la regla o menstruación y el área vaginal se torna más húmeda.		Las niñas podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no implica que tienen algo malo. Esto es normal. Más adelante vamos a hablar de este flujo vaginal y también de la regla.
Órganos sexuales masculinos.		Se presentan eyaculaciones y erecciones mientras duermen. Crecen el pene y los testículos.	Es totalmente normal en los varones tener erección y eyaculación mientras duermen y vamos a hablar de ello más adelante.

Tercera parte:

Divida: en grupos pequeños de tres o cuatro participantes cada uno.

Pídale: a cada grupo que se tomen unos minutos para pensar acerca de los cambios emocionales y sociales que están ocurriendo a medida que empiezan la pubertad y que hablen de ellos. Pídales que piensen en lo siguiente

- Los cambios en cómo se sienten acerca de sí mismos.
- Los cambios en la relación con sus padres.
- Los cambios en las amistades y los sentimientos de amor.

Pídale: a cada grupo que comparta con todos tres cambios emocionales o sentimientos nuevos que estén viviendo o que vayan a vivir o experimentar.

Procure: mencionar lo siguiente como sentimientos comunes de quienes están entrando en la pubertad.

- Luchar con los aspectos de identidad y cuestionarse a sí mismo.
- Cambios de humor, enojo y depresión.
- La necesidad de tener más independencia y privacidad.
- Las relaciones con los amigos y las opiniones de los demás se tornan más importantes.
- Mayor preocupación o inquietudes por el aspecto exterior y el cuerpo.
- Preocupación por el futuro (la escuela, la familia, el trabajo, etc.).
- Nuevos “amores platónicos” o “enamoramientos pasajeros” con estrellas de cine, músicos o cantantes, maestros o compañeros.
- Curiosidad por los órganos sexuales.
- Sentir atracción sexual por otra gente.
- Mayor confianza, imaginación y expectativas para los cambios futuros
- Impaciencia de experimentar y aprender cosas nuevas.
- Deseo por comportamientos de adulto.
- Inestabilidad emocional, confusión y compulsividad.
- Fuerte conciencia sexual
- Ser atraídos y querer ser atractivos para el sexo opuesto.

Explique: que todos estos sentimientos son normales. Es común sentirse ansiosos en esta etapa de crecimiento. Es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, responder a todos esos sentimientos constituye una gran responsabilidad. Todos somos seres sexuales. Puede ser conveniente hablar con los padres y demás adultos de confianza acerca de la sexualidad. Vamos a hablar de ello más adelante.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

INVESTIGACIÓN LÚDICA: “MI CUERPO Y YO” (60 MINUTOS)

EDAD: 13 AÑOS EN ADELANTE

Participantes: 13 años en adelante.

Materiales: Salón amplio, un trozo de cartulina, lápiz de colores o crayolas, juego de tarjetas con los cambios físicos, psicológicos y sociales, diseños de los cuerpos femenino y masculino.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Que los y las participantes reflexionen sobre los cambios en la etapa de la pubertad y reconozcan los beneficios de conocerlo para el logro de desarrollo integral de esta etapa en su vida.

Primera parte:

Coloque: cinco hojas de papelógrafo alrededor del salón.

Prepare: un papelógrafo con la definición de adolescencia según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Indique: a las/los participantes que sentados en sus sillas formen un círculo.

Haga: una lluvia de ideas con las/los participantes, planteando la siguiente pregunta generadora:

¿Qué es Adolescencia?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Anote: en los papelógrafos las ideas de los/las participantes con ayuda de uno de ellos.

Asegúrese: de capturar los siguientes puntos:

Adolescencia es:

- Un período entre la niñez y la adultez (edades 10-19).
- Un período de desarrollo sexual, el cual incluye cambios emocionales, psicológicos y físicos.
- Un período de experimentación
- Un período de momentos excitantes para aprender acerca de nuevas ideas, valores, información y habilidades.
- Un tiempo para descubrir quiénes son ellos y qué es importante para ellos.
- Un período cuando ocurre la **pubertad**. (Repase la definición de pubertad.)
- Generalmente, las chicas entran a la pubertad más temprano que los niños. Los cuerpos de algunas niñas comienzan a cambiar tan temprano como los 8 años; y otras no comienzan hasta los 14.
- Los cuerpos de los niños usualmente comienzan a cambiar desde los 10 a los 12 años.

Presente: el papelógrafo con la definición de adolescencia de la OMS y compártala con los/las participantes:

Para la OMS (Organización mundial de la salud) la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años. La pubertad o adolescencia inicial, es la primera fase, comienza aproximadamente alrededor de los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende entre los 15 a los 19 años.

En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad;

Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo. La denominación de jóvenes comprende desde los 15 a los 24 años, incluyendo por tanto parte de la adolescencia (de 10 a 19 años) y la juventud plena (de los 19 a los 24 años).

Pregunte:

¿Qué hacían cuando eran niños/as?

¿Qué hacen ahora?

¿Qué han escuchado de la pubertad?

¿Cuáles son los principales cambios en la adolescencia?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Anote: en los papelógrafos las ideas de los/las participantes con ayuda de uno de ellos.

Segunda parte:

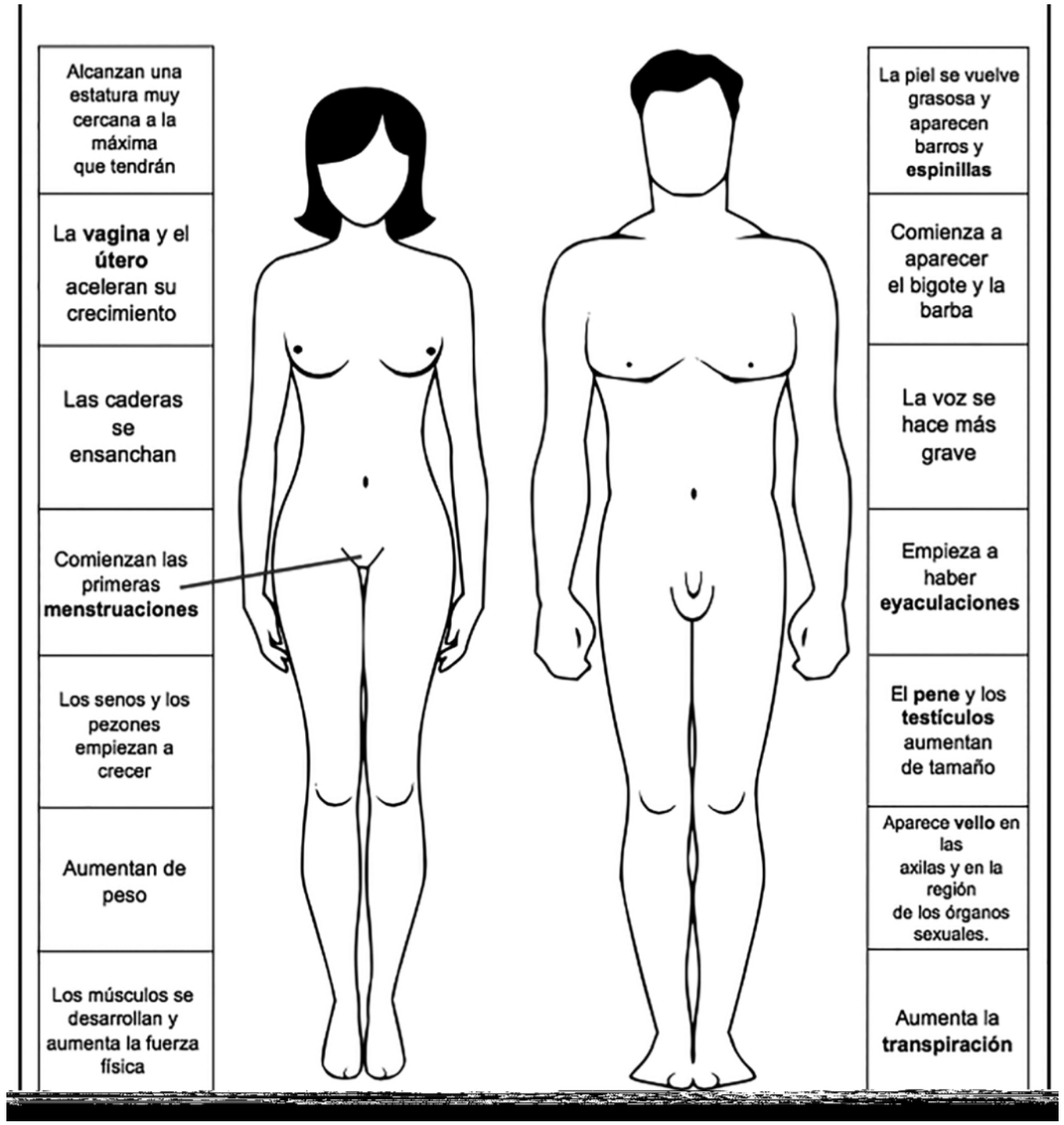
Diga: hoy vamos a hablar de los cambios físicos y emocionales que están observando y ocurriendo, o que van a experimentar en sus cuerpos como parte de la adolescencia. Este ejercicio sirve para que podamos hablar de la adolescencia con mayor soltura.

Señale: a las/los participantes acerca de la importancia de mantener una conducta apropiada al hablar de nuestros cuerpos. Resalte que todos tienen que ser tratados con respeto y dignidad y que se debe tratar a las niñas y los niños de la misma forma.

Forme: grupos de 5 integrantes, cada grupo recibe un juego de tarjetas con cambios físicos, los diseños de los cuerpos femenino y masculino y dibujos con los cambios sicológicos y sociales que previamente preparó.

Indique: que coloquen las tarjetas de los cambios físicos utilizando las flechas de los diseños de los cuerpos. Y luego colocan los cambios sicológicos y sociales. (Los cambios psicológicos y sociales deber ser colocados en medio de los dos diseños porque corresponden a ambos sexos) parecido a como están en el dibujo siguiente:

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia



Pídales: que en plenaria, exponen sus trabajos grupales.

Retroalimente: sobre los cambios que se dan en esta etapa.

Lea: uno de los siguientes enunciados al primer integrante del Equipo A (o como le hayan puesto). Esa persona deberá consultar al resto del equipo para decidir si el enunciado es un “mito” o una “realidad”.

Una vez que responda el primer jugador, diga si la respuesta es correcta y marque los puntos en el papelógrafo.

Adjudique: un punto a cada respuesta correcta. Si responde correctamente, pida al jugador que explique por qué es correcta. Si responde incorrectamente, proporcione la respuesta correcta y dé una explicación breve del porqué.

Lea: otro enunciado a continuación al primer integrante del Equipo B y luego alterne entre un equipo y otro hasta que todos hayan tenido oportunidad de responder.

Pida: a los equipos, después de haber leído cada uno de los mitos y las realidades, que piensen en dos cosas que hayan oído decir sobre la menstruación y los sueños eróticos y que las compartan con todos.

Indique: al otro equipo que diga si se trata de un mito o de una realidad y, una vez más, dígales si están en lo cierto y por qué.

Sume: los puntos al final y anuncie el equipo ganador.

¿Mito o realidad?

Enunciado	Mito o Realidad
1. La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma.	**Mito**
2. Las bebidas frías no producen cólicos menstruales.	**Realidad**
3. Las mujeres pueden comer cosas picantes o agrias durante la menstruación.	**Realidad**
4. El hecho de que la mujer no menstrúe podría significar que está embarazada.	**Realidad**
5. Si el hombre no eyacula, se juntará el semen y le explotará el pene o los testículos.	**Mito**
6. La mujer no corre riesgo alguno al lavarse la cabeza o bañarse durante su regla.	**Realidad**
7. El hecho de sangrar durante la menstruación implica que la mujer es sucia.	**Mito**
8. Cuando un varón u hombre tiene un sueño erótico quiere decir que necesita relaciones sexuales.	**Mito**
9. Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular.	**Mito**
10. La mayoría de los varones tienen sueños eróticos durante la pubertad.	**Realidad**
11. Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente.	**Mito**

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Nota para el/la facilitador/a

Si lo desea, puede adaptar o añadir los mitos locales de su comunidad a la lista anterior.

Finalice: la actividad diciendo lo siguiente:

- *¿Cómo se sintieron con esta actividad?*
- *¿Qué realidades aprendieron?*
- *¿Creen ustedes que es bueno tener estos mitos en la comunidad?*
- *¿Qué podría hacerse para que la gente entienda mejor la menstruación y los sueños eróticos?*

TERCERA PARTE

INTRODUCCIÓN A LA FERTILIDAD FEMENINA.

Discusión de grupo. (10 minutos)

Pregunte: a los/las participantes, si preferirían hacer la sesión en grupos separados o juntos.

Explique: que puede separar las mujeres de los varones para una mayor participación. Sin embargo, ambos sexos deberían aprender acerca del sistema reproductivo del sexo opuesto.

Pregunte: a los varones, de lo que oyeron decir sobre la menstruación y ¿de quién o quienes lo escucharon?

Pida: entre las mujeres, voluntarias para que hablen de lo que oyeron decir sobre la menstruación a sus hermanas, madres, tías, amigas y parientes, así como medios de comunicación, escuela, etc.

Escuche: las intervenciones de las participantes, confirme o corrija lo que han dicho.

CUARTA PARTE

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN? (20 minutos)

Escriba: la palabra “menstruación” en un papelógrafo

Diga: a las/los participantes que es importante saber todos los hechos acerca de la menstruación.

Muestre: la lámina del ciclo menstrual.

Explique: El Ciclo menstrual

Cuando una niña nace, ella tiene miles de óvulos en sus dos ovarios. Cada óvulo es del tamaño de un grano de arena. Los pequeños puntos en las dos bolas son los óvulos. Las dos bolas son los ovarios.

El óvulo es recogido por la amplia salida de la trompa de Falopio y comienza a moverse hacia el útero- el área en forma de “v”-. Al mismo tiempo, el útero comienza a prepararse, adecuarse para cualquier eventualidad de fertilización del óvulo por el engrosamiento de sus paredes internas (endometrio).

Un óvulo puede convertirse en un bebé sólo si se fertiliza al unir se con el espermatozoide de un varón. Si el espermatozoide y el óvulo se unen, una mujer queda embarazada. El óvulo fertilizado se adhiere a la pared gruesa del útero. Esta pared engrosada (endometrio) nutre y mantiene al niño hasta su nacimiento. Si un óvulo no es fertilizado por un espermatozoide, esta capa de endometrio no es necesaria y se cae.

El endometrio, el tejido y el óvulo salen del útero expulsados a través de la vagina y salen del cuerpo. Esto es la menstruación. La menstruación ocurre aproximadamente 14 días después de la ovulación, si el óvulo no es fertilizado. El período menstrual puede durar de 2-8 días; el período menstrual promedio dura de 4-6 días. El ciclo menstrual ocurre cada mes hasta que la mujer llega al período de la menopausia. Todo el proceso explicado se detiene durante el embarazo y se reinicia nuevamente después que el niño nace.

Distribuya: el folleto de la **Explicación del Ciclo Menstrual** con su respectivo dibujo y pídales que lo lean detenidamente. De un máximo de 10 minutos para que lo lean.

Asegúrese: de verificar la comprensión y aclarar cualquier pregunta que tengan las/los participantes.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Coloque: en un papelógrafo la imagen del ciclo menstrual que previamente dibujo en grande.

Oriente: a las/los participantes que aparearan las palabras con la imagen.

Entregue: a las/los participantes tarjetas de colores que contendrán por separado las siguientes palabras escritas:

- La sangre sale a través de la vagina
- Liberación de hormonas
- El óvulo baja por la trompa de Falopio
- No hubo bebé
- El endometrio se engrosa
- Los óvulos salen de los ovarios
- Se desprende el endometrio
- Se forma un nuevo óvulo

Diga: a las/los participantes estudiantes que organicen las palabras en el orden correcto alrededor de la figura para mostrar qué pasa durante el ciclo menstrual mensualmente. Dígales que no miren el folleto.

Repase: después que todos hayan tenido la oportunidad para aparear las palabras con la figura, miren el folleto y repasen el orden correcto:

a. **Liberación de hormonas**
b. **Formación de un nuevo óvulo**
c. **El endometrio se engrosa**
d. **El óvulo sale de los ovarios**
e. **El óvulo baja por la trompa de Falopio**
f. **No hubo bebé**
g. **Se desprende el endometrio**
h. **La sangre sale a través de la vagina**

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Prepare: un papelógrafo con los siguientes puntos para conclusión y las lee a los/las participantes.

1. La menstruación es natural, un proceso normal por el que el cuerpo pasa. Esto ocurre cuando el óvulo no es fertilizado por un espermatozoide. Tener el período significa que una niña ya puede reproducir.

2. Es normal para cada chica tener un ciclo menstrual diferente y comenzar a menstruar a diferente edad.

3. La sangre que pasa por la vagina no es malsana y no quiere decir que algo esté mal. Una buena higiene es muy importante y debería ser practicada todo el tiempo, pero especialmente durante la menstruación.

4. Una vez la joven comienza la menstruación ella puede quedar embarazada.

5. Aunque los niños no menstrúan, ellos necesitan entender cómo ocurre la menstruación. Es importante para ellos conocer cómo trabajan los órganos reproductivos y cómo ocurre el embarazo. Es también importante para ellos apoyar a las chicas cuando estén menstruando. Esto quiere decir no burlarse de ellas o fastidiarlas.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: ENSALADA DE FRUTAS

Participantes: todos.

Material: cartulina, lápices de colores o crayolas. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos

Dibuje: en varias cartulinas de tamaño carta unas frutas y detrás escriba una pregunta de evaluación de la actividad.

Coloque: los dibujos en el centro del salón.

Pida: a las/los participantes que observen las frutas y elijan la que más le gusta.

Indique: que la persona que tomó por ejemplo el mango, lea en voz alta la pregunta que viene detrás de la fruta y da su respuesta. Los demás integrantes del grupo también pueden ayudar a dar la respuesta.

Preguntas de evaluación:

1. *¿Qué es fertilidad?*
2. *¿Qué es menstruación?*
3. *¿Qué es ciclo menstrual?*
4. *¿Qué es la ovulación?*
5. *¿Qué le pareció la actividad?*
6. *¿Qué sugerencia da para mejorar la actividad?*

F. CIERRE AFECTIVO: RETAZOS.

Participantes: Todos.

Material: Retazos de telas de diferentes colores, marcadores permanentes.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Promover las manifestaciones de reconocimiento entre los integrantes

Distribuya: a cada participante varios retazos de telas de diferentes colores. Con marcadores deberán escribir en cada retazo, alguna palabra o frase con el que identifique a uno de sus compañeros/as.

Diga: que el retazo simboliza una vida más que paso por la de cada uno, por lo que todos llevamos puesto un gran abrigo hecho de diferentes retazos.

Invite: una vez que todos hayan finalizado, invítelos a que compartan verbalmente los retazos que se llevan puesto.

Cierre: la sesión leyendo el siguiente texto.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

ESTOY HECHA DE RETAZOS

Autora: Cora Coralina

Estoy hecha de retazos, pedacitos coloridos de cada vida que pasa por la mía y que voy cosiendo en el alma.

No siempre son bonitos, ni siempre felices, pero me agregan y me hacen ser quien soy.

En cada encuentro, en cada contacto, voy quedando mayor…

En cada retazo una vida, una lección, un cariño, una nostalgia…

Que me hacen más persona, más humana, más completa.

Y pienso que es así como la vida se hace: de pedazos de otras gentes que se van convirtiendo en parte de la gente también.

Y la mejor parte es que nunca estaremos listos, finalizados…
Siempre habrá un retazo para añadir al alma.

Por lo tanto, gracias a cada uno de ustedes, que forman parte de mi vida y que me permiten engrandecer mi historia con los retazos dejados en mí.

Que yo también pueda dejar pedacitos de mí por los caminos y que puedan ser parte de sus historias.

Y que así, de retazo en retazo podamos convertirnos, un día, un inmenso bordado de “nosotros”.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio “La historia de Amelia” y que contesten las preguntas que se encuentran en la página 8 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

LA HISTORIA DE AMELIA

Mi primer período me llegó cuando yo tenía 12 años. Yo estaba muy asustada porque no sabía cómo pude herirme tan profundo. Estaba asustada. Me encontraba en la escuela cuando note sangre por todas mis piernas cuando fui al baño durante el receso. Me puse un papel en mis panties, pero yo estaba muy preocupada. Parecía que el sangrado no pararía. Yo fui donde mi profesor y le dije que estaba enferma. Él me regañó porque me perdí un examen y me fui llorando. Corrí todo el camino a casa.

Tan pronto como llegué a casa, tenía miedo de que mi mamá me castigara, así que le conté que estaba enferma y me acosté en la cama. La mañana siguiente me desperté y había sangre por toda la sábana. Pensé que tenía alguna enfermedad y que probablemente iba a morir. Me quedé en la cama y traté de no moverme. Mi mamá se había ido y mi hermano mayor entró y le dije que estaba sangrando entre las piernas. Él dijo que era porque yo "dejé que un niño me tocara ahí." Y empecé a llorar y a gritar "Eso no es verdad, eso no es verdad." Mi tía Mary corrió al cuarto y dijo, "¿Qué sucede?" Mi hermano me dijo que yo estaba haciendo algo sucio y me castigaron por sangrar. Mi tía Mary lo regañó y le dijo, "Chico, ¡tú no sabes nada! Eso es natural; eso quiere decir que Amelia es una mujer, como yo y su mamá. Ahora sal de aquí y ve a la tienda y compra algunas toallas sanitarias para tu hermana que se convirtió en una mujer." Mi tía Mary me dio un gran abrazo y me explicó acerca de la menstruación y el período mensual.

Me sentí muy aliviada; sabía que siempre podía confiar en mi tía Mary. Aprendí que todo lo que me estaba pasando era normal y parte del crecimiento. Yo estaba muy sorprendida, pero me sentí feliz. Ella hasta me dejó hacerle algunas preguntas. Yo le pregunté el por qué nadie me había dicho que esto me pasaría. Ella me dijo que a veces las personas se sienten avergonzadas de discutir estos temas, pero me aseguró que no era nada de lo que deberían estar avergonzadas.

Divida: a las/los participantes en 4 pequeños grupos y pídales que discutan las siguientes preguntas:

- *¿Por qué Amelia estaba asustada de decirle a alguien que ella estaba sangrando?*
- *¿Por qué Amelia se molestó cuando su hermano dijo que eso fue porque ella se dejó tocar de algún niño?*
- *¿Suena esto como una historia que podría pasar realmente? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Las jóvenes aprenden acerca de la menstruación antes de que esto suceda, o es un tema que no ha sido discutido?*

H. MATERIAL DE APOYO

FOLLETO: EXPLICACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL

Cuando una niña nace, ella tiene miles de óvulos en sus dos ovarios. Cada óvulo es del tamaño de un grano de arena. Los pequeños puntos en las dos bolas son los óvulos. Las dos bolas son los ovarios.

El óvulo es recogido por la amplia salida de la trompa de Falopio y comienza a moverse hacia el útero- el área en forma de "v"-. Al mismo tiempo, el útero comienza a prepararse, adecuarse para cualquier eventualidad de fertilización del óvulo por el engrosamiento de sus paredes internas (endometrio).

Un óvulo puede convertirse en un bebé sólo si se fertiliza al unir se con el espermatozoide de un varón. Si el espermatozoide y el óvulo se unen, una mujer queda embarazada. El óvulo fertilizado se adhiere a la pared gruesa del útero. Esta pared engrosada (endometrio) nutre y mantiene al niño hasta su nacimiento.

Si un óvulo no es fertilizado por un espermatozoide, esta capa de endometrio no es necesaria y se cae. El endometrio, el tejido y el óvulo salen del útero expulsados a través de la vagina y salen del cuerpo. Esto es la menstruación. La menstruación ocurre aproximadamente 14 días después de la ovulación, si el óvulo no es fertilizado. El período menstrual puede durar de 2-8 días; el período menstrual promedio dura de 4-6 días. El ciclo menstrual ocurre cada mes hasta que la mujer llega al período de la menopausia. Todo el proceso explicado se detiene durante el embarazo y se reinicia nuevamente después que el niño nace.

SESIÓN: 4. SOMOS FÉRTILES (II parte)

TODAS LAS EDADES

TIEMPO: 2 HORAS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Proporcionar información sobre el ciclo menstrual y su funcionamiento, con el propósito de que los/las participantes conozcan mejor su cuerpo. Describir la eyaculación, emisiones nocturnas (sueños mojados) y erecciones. • Disipar mitos concernientes a la eyaculación, emisiones nocturnas (sueños mojados) y erecciones.
MÉTODOS UTILIZADOS:	Discusión colectiva, vivencial, lluvia de ideas.
MATERIALES:	Papelógrafos, • Marcadores, Masking tape, folleto de la fertilidad masculina.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso c. Fertilidad masculina y femenina. Lea cuidadosamente la sesión 4 y prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

La mayoría de las personas tiene más información sobre los órganos sexuales y reproductivos femeninos por su papel en la reproducción que sobre los órganos sexuales y reproductivos de los hombres, y algunas personas dan poca o menor importancia al papel masculino en la reproducción. Esto se puede contrarrestar a través de toda la sesión enfatizando, por ejemplo, la similitud entre los testículos y los ovarios, o diciéndoles que la célula sexual de los hombres determina el sexo del bebe.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 0 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “A cambiar”

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

A. EL ENGANCHE: ¡A CAMBIAR!

Participantes: Todas las edades.

Materiales: salón amplio, tizas.

Tiempo: 10 minutos.

Entregue: un trozo de tiza a cada participante.

Indique: que se distribuyan por el salón, separados a una distancia de 3 metros, formando una rueda por todo el salón.

Pida: que cada participante dibuje un círculo alrededor de sus pies, con el trozo de tiza que le entregó.

Usted también dibuja su círculo pero en el centro de la rueda.

Continúe: mencionando los nombres de otras personas.

Explique: que cada vez que mencione el nombre de dos de los integrantes del grupo, estos deben correr y cambiar de círculo. Cuando usted diga ¡A cambiar!, todo el grupo cambia de lugar, incluyéndola/o a usted.

La persona que queda en el círculo del centro, dirige el juego.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se sintieron?*
- *¿Cómo se sintió su cuerpo?*
- *¿Cómo se sintió su espíritu?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Diga: que durante esta sesión hablaremos de la fertilidad masculina y de lo importante que es conocer sobre ella para poder tomar buenas decisiones.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “MI FERTILIDAD MASCULINA” (60 MINUTOS)

Participantes: Todos

Materiales: Papelógrafos, • Marcadores, Masking tape, folleto de la fertilidad masculina.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Describir la eyaculación, emisiones nocturnas (sueños mojados) y erecciones.
• Disipar mitos concernientes a la eyaculación, emisiones nocturnas (sueños mojados) y erecciones

PRIMERA PARTE

¿QUÉ SON LOS SUEÑO MOJADOS, LA EYACULACIÓN, Y LAS ERECCIONES? (30 minutos)

Pídale: a los integrantes del grupo voluntariamente, algunas informaciones que hayan escuchado acerca de las erecciones, la eyaculación y los sueños mojados. Estas pueden ser informaciones que ellos piensen que sean verdaderas o falsas o información escuchada de sus hermanos, tíos, otro amigo, parientes, en la escuela, los medios, etc.

Escriba: las respuestas en un papelógrafo.

Confirme: o corrija, después que los/las participantes hayan tenido la oportunidad de hablar, confírmeles o corríjales sus declaraciones (vea la Información de Contenido para La fertilidad masculina).

Asegúrese: de señalar que los sueños mojados, las eyaculaciones y las erecciones son una parte normal de la pubertad.

Destaque:

- Un niño no puede evitar tener una erección o sueños eróticos.
- Erecciones y sueños eróticos son completamente normales.
- Esto quiere decir que un niño se va convirtiendo en hombre.
- Los varones no tienen que eyacular cada vez que tienen una erección.
- El semen del hombre sale de su pene cuando eyacula.
- La eyaculación indica que un niño puede embarazar a una niña.

SEGUNDA PARTE

VERDADERO O FALSO (20 minutos)

Pegue: dos tarjetas de color, del tamaño de una hoja de papel bond señales en los lados opuestos del salón: uno con la palabra “Verdadero” y una con la palabra “Falso.”

Lea: las siguientes oraciones y diga a las/los participantes que vayan al lado de la palabra basándose en si la oración es Verdadera o es Falsa.

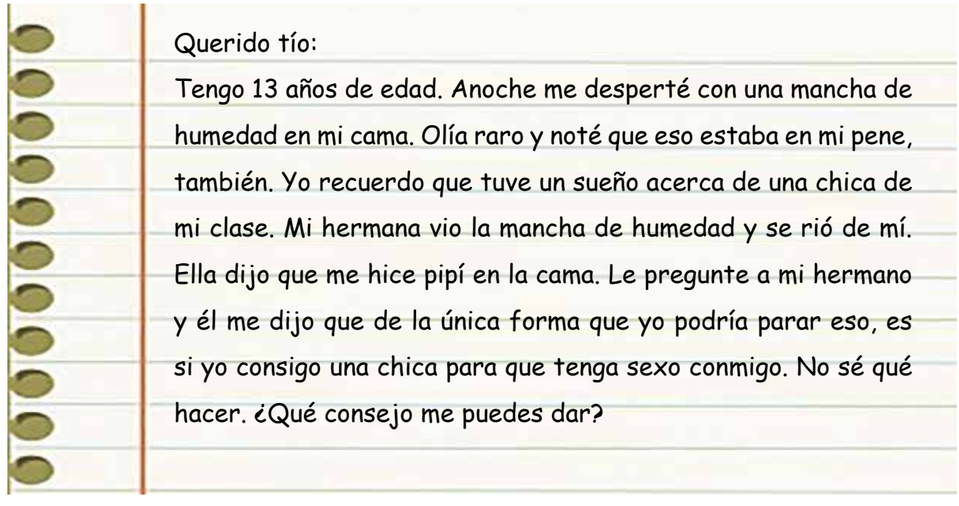
Oraciones:

1. *Si un chico eyacula en su sueño esto quiere decir que él está te o relaciones sexuales.*
2. *Un chico que tiene sueños mojados debería comenzar a tener relaciones sexuales.*
3. *Los sueños mojados son lo mismo que orinar en la cama.*
4. *Cuando un chico tiene una erección, él debe tener sexo, así el pene se baja.*
5. *Cuando un chico eyacula, quiere decir que él puede embarazar a una chica.*

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Lea: la siguiente carta de Daniel para su tío



Pida: a los/las participantes que propongan unos cuantos consejos para Daniel.

Escuche: las intervenciones del grupo.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Diga: para el cierre de la sesión lo siguiente:

1. Los niños no pueden controlar cuándo ellos tendrán una eyaculación o un sueño mojado. Tal y como los chicos no deben burlarse de las chicas cuando están menstruando, las chicas no deben burlarse de los chicos si ellos tienen una erección o sueños mojados.
2. Las erecciones y los sueños mojados son completamente normales. Esto quiere decir que un chico se está convirtiendo en un hombre. Los chicos no tienen que eyacular cada vez que ellos tienen una erección.
3. La eyaculación quiere decir que un chico es físicamente capaz de embarazar a una chica.

E. EVALUACION LÚDICA: LOS LENTES DE COLOR

Participantes: todos.

Material: cuatro lentes de juguetes de diferentes colores. Música. Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos

Diga: que las/los participantes formen un círculo.

Distribuya: los lentes entre los/las participantes.

Oriente: que mientras suene la música, los lentes deben ir pasando de persona a persona. Cada quien se los pone y luego se los da a la persona que está a su derecha. Las personas que, al detenerse la música, tienen los lentes, deben opinar y evaluar la actividad, según sea el color de sus lentes.

Los lentes rojos opinan y evalúan el contenido de la actividad.

Los lentes amarillos dan su opinión sobre la participación de la gente.

Los lentes azules valoran la coordinación o facilitación.

Los lentes verdes evalúan la metodología.

Preguntas de evaluación:

1. *¿Qué es eyaculación?*
2. *¿Qué es el sueño mojado?*
3. *¿A qué edad inicia la fertilidad en los varones?*
4. *¿Opine sobre la participación del grupo?*
5. *¿Quién fue la persona del grupo que más participó en la sesión?*
6. *¿Quién fue la persona del grupo que menos participó?*
7. *De su opinión sobre la preparación del facilitador/a.*
8. *¿El/la facilitador/a logró mantener motivado al grupo?*
9. *¿El/la facilitador/a contesto a todas las interrogantes del grupo?*
10. *De su opinión sobre la metodología empleada por el/la facilitador/a.*
11. *¿Qué actividades le gustaron más?*
12. *¿Qué actividades le gustaron menos?*

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

F. CIERRE AFECTIVO: EL BRINDIS GRUPAL

Participantes: Todos.

Material: Vasos descartables, gaseosas.

Tiempo: 10 minutos

Prepare: una bebida y algo dulce o salado para compartir.

Llene: los vasos con una bebida y de pie, formen una gran ronda para hacer un brindis.

Diga: a los/as participantes que se tomen unos minutos para pensar por qué brindaría cada uno. .

Pida: que compartan el motivo de su brindis con el resto del grupo. Una vez que todos y todas las integrantes hayan pronunciado su mensaje se procederá a levantar los vasos y brindar en grupo.

G. MATERIAL DE APOYO

FOLLETO: LA FERTILIDAD MASCULINA

Una erección ocurre cuando el pene se llena con sangre y se pone duro y firme. Las erecciones pasan a veces cuando los chicos tienen fantasías y piensan acerca de cosas sexuales, o a veces por ninguna razón en lo absoluto. Los chicos no tienen ningún control sobre cuándo esto pasará. Es muy común para los niños despertarse en la mañana con una erección. Mientras está dormido en la noche, el pene de un chico probablemente se pondrá erecto y luego bajará alrededor de cinco a siete veces. Esto es completamente normal y saludable. Tener una erección no es una señal de que un niño necesita tener sexo. Cuando el pene está erecto, un niño se encontrará que él no puede orinar fácilmente porque un músculo cierra la vejiga. Él tendrá que esperar hasta que la erección baje para poder orinar.

La Eyaculación sucede cuando el semen sale del pene erecto del hombre o del chico debido a una excitación sexual. Un hombre no tiene que eyacular cada vez que él tiene una erección. Si él espera, la erección bajará por su propia cuenta sin causar ningún daño. Cuando un chico comienza la pubertad, el semen eyaculado tiende a ser ligeramente claro o ligeramente amarillo. A medida que el chico se convierte en un hombre, comienza a producir una cantidad mayor de esperma maduro, y su eyaculación probablemente se convertirá más blanquecina. Los chicos no nacen con esperma; ellos comienzan a producirlo durante la pubertad. Un niño comienza a producir esperma y continuará durante su vida entera. Si el esperma es eyaculado dentro de la vagina de una mujer, ella pudiera quedar embarazada. La eyaculación puede también llevar enfermedades que podrían infectar a una mujer.

Un sueño mojado (o una emisión nocturna) es cuando el pene de un chico se pone erecto y él eyacula mientras duerme. Esto causa que el pantaloncillo del chico o la cama estén un poco mojados cuando él despierte. Si un chico no sabe acerca de los sueños mojados, él podría preocuparse o confundirse. Los sueños mojados son completamente naturales y normales. Un chico no puede él mismo parar de tener sueños mojados.

SESIÓN: 5.
UNIENDO NUESTRAS FERTILIDADES FEMENINA Y MASCULINA: FECUNDACIÓN O EMBARAZO.

TODAS LAS EDADES

TIEMPO: 2 HORAS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Al final de esta sesión, los participantes podrán hacer lo siguiente: 1. Describir tres cosas que deben ocurrir para que una joven o mujer quede embarazada. 2. Definir la fecundación y el embarazo.
MÉTODOS UTILIZADOS:	Discusión colectiva, vivencial, lluvia de ideas.
MATERIALES:	Papelógrafos, • Marcadores, Masking tape, la lámina titulada "**en busca de la fecundación**" y el folleto "**Cómo ocurre el embarazo**".

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la Lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso d. Fecundidad: combinación de la fertilidad femenina y la fertilidad masculina. Lea cuidadosamente la sesión 5 y prepare cada uno de los materiales que va a necesitar en cada momento metodológico.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

La mayoría de las personas tiene más información sobre los órganos sexuales y reproductivos femeninos por su papel en la reproducción que sobre los órganos sexuales y reproductivos de los hombres, y algunas personas dan poca o menor importancia al papel masculino en la reproducción. Esto se puede contrarrestar a través de toda la sesión enfatizando, por ejemplo, la similitud entre los testículos y los ovarios, o diciéndoles que la célula sexual de los hombres determina el sexo del bebe.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar "Expresión Corporal"

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

A. EL ENGANCHE: EXPRESIÓN CORPORAL

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: a los/las participantes que caminaran por el salón concentradas, sin platicar, con las manos sueltas, fuera de los bolsillos.

Pídales: que imaginaran y harán los gestos de diferentes situaciones que usted diga.

Trate: de cambiar los estados de ánimos y situaciones.

Situaciones:

- Tienen dolor en la espalda. Les duele mucho. También les duele un dedo del pie derecho y se soban el dedo.
- Ya se les quitaron todos los dolores, pero están muy, pero muuuyyyy tristes.
- Ahora se les metió una basura en el ojo y ustedes tratan de sacársela.
- Ahora están muy alegres…ya se les pasó todo…ahora están disgustados, mírense las caras.
- Les pica la espalda y no pueden rascarse porque no alcanzan con las manos…ahora se rascan la espalda contra la pared.
- Están nadando muy alegres y tienen un calambre en el pie.
- Están embarazados de 8 meses y van al mercado y les agarro los dolores de parto. Tienen dolores como retortijones, les duele mucho… gritan de dolor.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se sintieron?*
- *¿Cómo se sintió su cuerpo?*
- *¿Cómo se sintió su espíritu?*

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Diga: Diga al grupo que ahora que ya saben todo sobre la fertilidad femenina y la masculina, van a hablar de lo que sucede cuando se combinan.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: "¿COMO QUEDAMOS EMBARAZADAS LA MUJERES? (60 MINUTOS)

Participantes: Todas las edades.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 40 minutos.

Pida: voluntarios entre los participantes para que cuenten lo que comúnmente se dice sobre cómo ocurre el embarazo.

Escriba: sus respuestas en un papelógrafo.

Dibuje: en un papelógrafo un óvulo y un espermatozoide.

Resalte: el hecho de que hay tres cosas que deben suceder para que haya embarazo:

1) debe haber un óvulo presente en una de las trompas de Falopio de la mujer;
2) el espermatozoide del hombre debe unirse al óvulo para fertilizarlo; y
3) el óvulo fertilizado deberá fijarse el mismo a la pared del útero (endometrio) de la mujer.

Señálale: que todos en el salón fueron concebidos a través de una **relación sexual.**

Pregunte: ¿Qué es la relación sexual o coito? Esta pregunta sirve para iniciar la discusión.

Anímelos: a decir lo que saben sobre el proceso y dígales que van a estudiar más el tema durante la sesión.

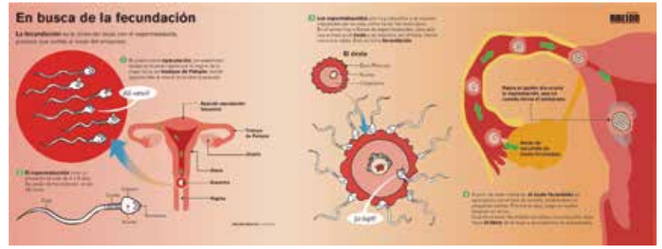
Entregue: la lámina titulada "**en busca de la fecundación**" y el folleto **"Cómo ocurre el embarazo".**

Muestre: la lámina y explique lo siguiente:

1) Los espermatozoides entran a la vagina de la mujer cuando tiene relaciones sexuales (coito) con un hombre.
2) Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, millones de espermatozoides son eyaculados del pene dentro de la vagina.
3) Los espermatozoides eyaculados nadan a través de la vagina, dentro del útero y a través de la trompa de Falopio buscando un óvulo.
4) Tiene que desprenderse un óvulo maduro de los ovarios y encontrarse dentro de la trompa de Falopio para que haya fecundación.
5) Normalmente, el óvulo se desprende alrededor de la mitad del ciclo menstrual, pero no se puede predecir exactamente qué día sucederá. El óvulo de la mujer sobrevive en la trompa de Falopio durante 24 horas, después de desprenderse de los ovarios, mientras que el espermatozoide puede durar hasta cinco días.
6) Si un óvulo maduro está presente, en la trompa de Falopio y se encuentra con un espermatozoide la **fertilización** puede tomar lugar. Aunque millones de espermatozoides puedan estar presentes, sólo uno puede fertilizar el óvulo.

7) El momento en que se produce la unión del óvulo con el espermatozoide se llama **fecundación**.
8) El óvulo fertilizado se mueve a través de la trompa de Falopio y se implanta él mismo en el útero, donde crecerá el feto. Si el óvulo no es fertilizado, ocurrirá la menstruación.

Las mujeres pueden quedar embarazadas desde el inicio de los períodos menstruales hasta que los períodos paren en la edad de la menopausia.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Use **Mitos del Embarazo,** (que está al final del fascículo), repase cada mito y aclare cualquier error que los estudiante pudieran tener.

Pegue: dos señales en el final del salón en lados opuestos –uno con la palabra "Verdadero" y otra con "Falso"

Diga: a los/las participantes que se paren al lado de la señal apropiada si ellos creen que la declaración es verdadera o falsa.

Lea: las siguientes afirmaciones.

- Una chica puede quedar embarazada aun si ella no ha comenzado a menstruar.
- Una chica puede quedar embarazada durante la menstruación.
- Una chica no puede quedar embarazada si ella tiene relaciones sexuales estando de pies.
- Si una chica orina justamente después de tener relaciones sexuales, ella no puede quedar embarazada.
- La abstinencia (no tener sexo) es la única manera 100 por ciento efectiva de prevenir el embarazo.
- Una vez el muchacho se excita o tiene una erección, él tiene que tener relaciones sexuales o esto podría ser dañino para su salud.
- La primera vez que una chica tiene una relación sexual ella no puede quedar embarazada.
- Una chica no puede quedar embarazada si un chico le promete que ella no quedará embarazada.
- Un chico puede sacar su pene antes de eyacular y la chica no quedará embarazada.
- Hay métodos o formas de prevenir el embarazo.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Coloque: sobre la pared la hoja de papelógrafo donde ha escrito la siguiente información a manera de conclusiones para cerrar esta parte de la sesión.

1. La unión de un espermatozoide y un óvulo se llama fecundación.
2. El esperma entra a la vagina de la mujer durante la relación sexual. Mediante relación sexual es como ocurre el embarazo.
3. Tener o no tener relaciones sexuales es una decisión entre dos personas. Ambos deberían estar de acuerdo.
4. La mujer solamente puede quedar embarazada ciertos días del mes. Ellos son los llamados días fértiles. No se puede quedar embarazada en los otros días. Son los días infértiles.
5. Cada vez que la mujer tiene relaciones sexuales durante sus días fértiles, tiene probabilidades de quedar embarazada.
6. La mujer tiene la capacidad de quedar embarazada en la medida en que siga teniendo su ciclo menstrual. Cuando llegue a la menopausia, deja de menstruar y, por ende, no puede quedar embarazada.
7. Aun cuando la niña haya empezado a menstruar y esté en condiciones físicas de quedar embarazada, es mejor que espere a ello hasta tanto esté física y mentalmente preparada para tener un bebé.
8. El varón que ha llegado a la pubertad es fértil todos los días y puede dejar embarazada a una mujer cualquier día de su vida.
9. Las y los adolescentes tienen el derecho de decir “no” si ellos no quieren tener relaciones sexuales.
10. Hay una variedad de métodos anticonceptivos modernos disponibles que ayudan a prevenir el embarazo. La abstinencia, o evitar la actividad sexual es la única manera 100 por ciento efectiva de evitar el embarazo

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LOS PERRITOS

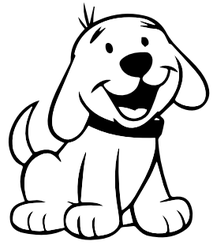
Participantes: todos.

Material: hojas de papel con dibujos de perritos mostrando cuatro expresiones diferentes.

Tiempo: 10 minutos

Entregue: a cada participante una hoja que contiene los dibujos de cuatro perritos (triste, alegre, admirado y enojado).

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia



Indique: que cada persona marca con una X el perrito que represente el estado de ánimo con que termina la actividad. Por ejemplo si se siente triste, marca con la X el perrito triste.

Oriente: que al reverso de la hoja escriba por qué eligió a ese perrito y otras observaciones que quiera hacer sobre la actividad.

F. CIERRE AFECTIVO: EL PAPEL FINAL.

Participantes: Todos.

Material: Hoja de papel.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Favorecer el sentimiento de grupo.

Forme: un círculo con todos los/las participantes.

Entregue: una hoja de papel bond a cada participante.

Diga: que todos los integrantes del grupo realizarán las instrucciones que usted les dé.

Pida: que agiten la hoja de papel, comiencen lentamente y poco a poco aumentan la agitación de la hoja progresivamente lo más rápido posible sin que la hoja se rompa.

Haga: una pausa para descansar y pregunte sobre la sensación que les generó el ruido y el esfuerzo físico. La idea es pedirles que relacionen la sensación actual con la del inicio del curso.

Pídales: que empiecen a darle forma diferente a la hoja sin romperla, pueden arrugarla o hacerle varios pliegues. Cada modificación que realicen en el papel será un logro personal y/o grupal, o una situación significativa.

Explique: que la forma del papel podrá ir mutando porque cada pedazo de la hoja arrugada representa el nivel de conciencia que cada uno fue adquiriendo.

Solicite: para concluir, que alisen la hoja sin romperla.

Pida: nuevamente agitar el papel, comenzar lentamente y aumentar progresivamente lo más veloz que se pueda. Se descansa y les pide que intenten comparar el ruido y el cansancio que sintieron al empezar la actividad con esta última experiencia.

Pegunte:

- *¿Fue el mismo ruido?*
- *¿La sensación de cansancio les generan las mismas sensaciones al inicio que al final?*
- *¿Qué sintieron de diferente al agitar la hoja lisa y arrugada?.*
- *¿Creen que la actividad refleja de alguna manera su proceso grupal, por qué?*

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio para corroborar los conocimientos "Falso o Verdadero" que se encuentran en la página 9 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

FALSO O VERDADERO

Ejercicio 1: Marque con una X si la oración escrita es Falso o Verdadero

No	Pregunta	Falso	Verdadero
1	Todos los ciclos menstruales son iguales.		
2	Todas las mujeres que tienen la regla ovulan		
3	No es posible quedarse embarazada durante la menstruación		
4	No se debe hacer ejercicio físico durante el periodo		
5	La sangre se coagula dentro del cuerpo si te bañas mientras menstruas.		
6	Si un mes no te viene la regla, se te queda dentro retenido, no te limpias y es malo.		
7	Se sincroniza el ciclo con el de tus amigas si vives tiempo con ellas.		
8	Es malo tener relaciones sexuales con la menstruación.		
9	Si tienes periodos irregulares te costará quedarte embarazada.		

Nota: Las respuesta está al final del módulo

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

H. MATERIALES DE APOYO

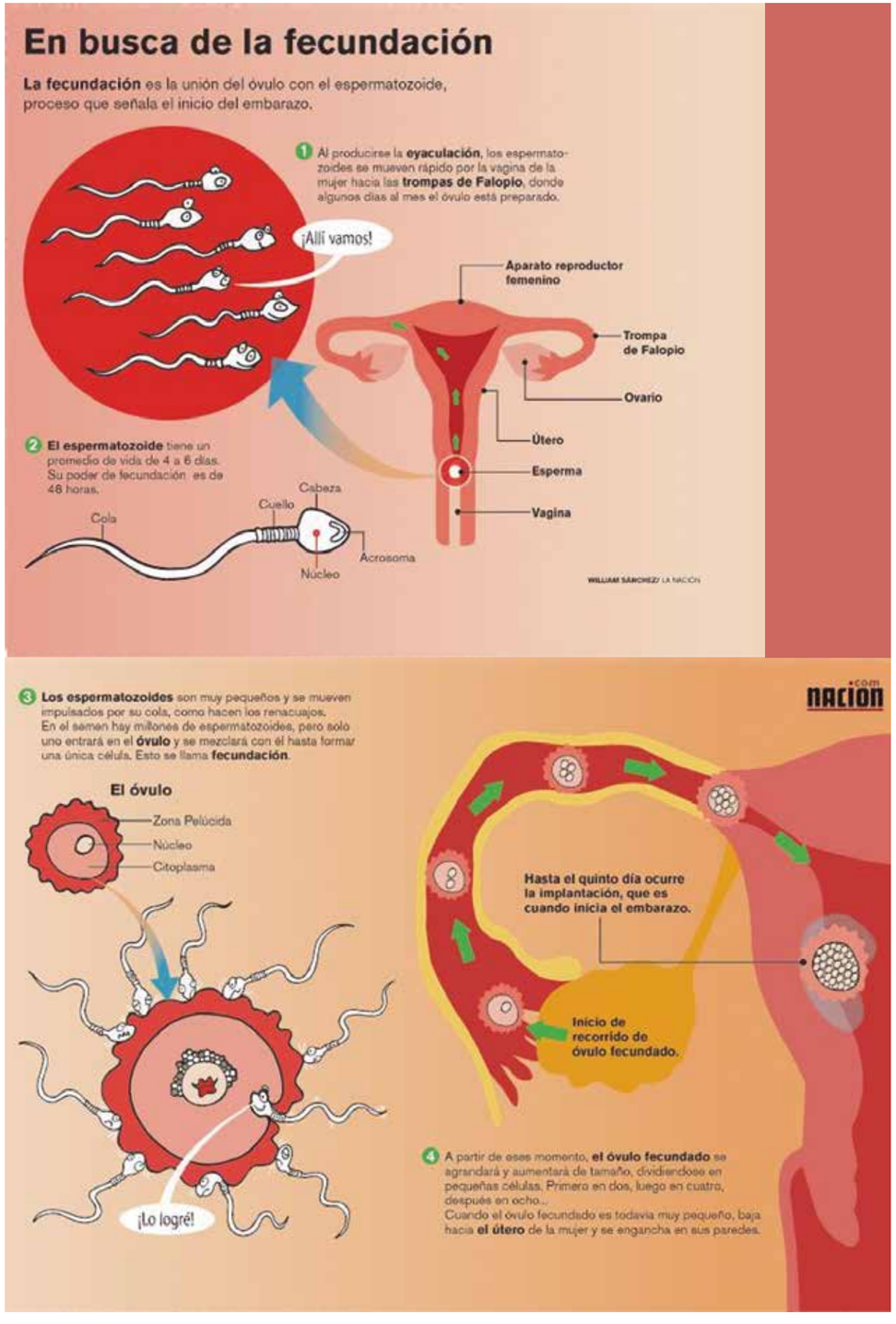
FOLLETO: CÓMO OCURRE EL EMBARAZO

La relación sexual es la introducción del pene del hombre dentro de la vagina de la mujer. Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, millones de espermatozoides son eyaculados del pene dentro de la vagina. Los espermatozoides eyaculados nadan a través de la vagina, dentro del útero y a través de la trompa de Falopio buscando un óvulo.

Si un óvulo maduro está presente, la **fertilización** puede tomar lugar. Aunque millones de espermatozoides puedan estar presentes, sólo uno puede fertilizar el óvulo.

El óvulo fertilizado se mueve a través de la trompa de Falopio y se **implanta** él mismo en el útero, donde crecerá el feto. Si el óvulo no es fertilizado, ocurrirá la menstruación.

Las mujeres pueden quedar embarazadas desde el inicio de los períodos menstruales hasta que los períodos paren en la edad de la menopausia. Recuerda que tú puedes quedar embarazada aun la primera vez que tengas relaciones sexuales si no usas un método de planificación familiar efectivo.



FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

MITOS SOBRE EL EMBARAZO

- **Una chica puede quedar embarazada aun si todavía no ha comenzado a menstruar. Eso es verdad.** Los óvulos pueden ser soltados dentro del útero durante la ovulación, antes de su primer período menstrual.

- **Una chica puede quedar embarazada durante la menstruación. Eso es verdad.** Cuando las chicas inician la menstruación, sus ciclos pueden ser irregulares y los óvulos pueden ser soltados dentro del útero en diferentes ocasiones.

- **Una chica no puede quedar embarazada si ella tiene sexo parada. Eso es falso.** Una chica puede quedar embarazada en cualquier posición.

- **Si una chica orina justo después de sexo, ella no puede quedar embarazada. Eso es falso.** La orina pasa a través de la uretra; esto no remueve los espermatozoides de la vagina.

- **La abstinencia (no tener sexo) es el único método de planificación familiar que es 100 por ciento efectivo. Eso es verdad.** Si una chica se abstiene de tener relaciones sexuales, ella no quedará embarazada. Sin embargo, los espermas soltados en o cerca de la vagina pueden entrar al canal de la vagina y posiblemente resulte en un embarazo.

- **Una vez que un chico se excita o consigue una erección, él tiene que tener relaciones sexuales o esto podría ser dañino para su salud. Eso es falso.** No es dañino resistir a actuar en urgencia sexual. El semen no se devuelve. Un chico puede experimentar alguna incomodidad si él está sexualmente excitado por un período de tiempo. Esto decaerá si él se relaja o se masturba.

- **Una chica no puede quedar embarazada la primera vez que ella tiene relaciones sexuales. Eso es falso.** Una chica puede quedar embarazada la primera vez que ella tiene relaciones sexuales.

- **Una chica no puede quedar embarazada si el chico le promete que ella no quedará embarazada. Eso es falso.** Si el esperma es depositado dentro de la vagina de la mujer, siempre hay riesgo de embarazo.

- **Un chico puede sacar su pene antes de eyacular y la chica no quedará embarazada. Eso es falso.** Algunos espermatozoides pueden ser soltados aun antes de la eyaculación.

- **Hay métodos o formas de no quedar embarazada. Eso es verdad.** Para la mayoría, un método moderno de anticoncepción es usado apropiadamente, esto puede prevenir el embarazo.

FALSO O VERDADERO: RESPUESTAS

1. Todos los ciclos menstruales son iguales. Falso.

Un ciclo menstrual normal dura entre tres y cinco días, con una periodicidad de entre 28 y 30 días, pero se encuentran mujeres con ciclos más largos, sobre todo mujeres jóvenes. Con el paso de los años, es normal que los ciclos se vayan acortando hasta 25-26 días.

2. Todas las mujeres que tienen la regla ovulan. Falso.

Se puede tener la regla sin ovular. Normalmente las mujeres que tienen ciclos de 28-30 días, suelen tener ciclos ovulatorios. Los ciclos muy largos de más de 35 días o muy cortos de menos de 25 pueden indicar la ausencia de ovulación, pero no siempre. Estos ciclos más largos pueden ser ovulatorios igualmente.

3. No es posible quedarse embarazada durante la menstruación. Falso.

Aunque es infrecuente, puede ocurrir debido a que los espermatozoides son capaces de permanecer vivos en la vagina hasta cinco días, aunque la mayoría mueren a las 48-72 horas. “Además, puede ocurrir que la ovulación sea algo más precoz de lo habitual”.

4. No se debe hacer ejercicio físico durante el periodo. Falso.

El deporte no está contraindicado durante los días de menstruación. De hecho, realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo el dolor.

5. La sangre se coagula dentro del cuerpo si te bañas mientras menstruas. Falso.

Lo único que sucede es que, debido al cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos, pero esto se debe a la contracción de los vasos sanguíneos y a que, en el agua, la atracción gravitacional no es tan fuerte.

6. Si un mes no te viene la regla, se te queda dentro retenido, no te limpias y es malo. Falso.

Si un mes no viene la regla o la mujer pasa varios meses sin tenerla por algún tratamiento que esté recibiendo, no pasa nada. La sangre no se queda retenida.

7. Se sincroniza el ciclo con el de tus amigas si vives tiempo con ellas. Falso.

No se ha encontrado ningún estudio que lo avale.

8. Es malo tener relaciones sexuales con la menstruación. Falso.

La regla no debe impedir disfrutar de las relaciones sexuales. No hay ningún problema por tenerlas.

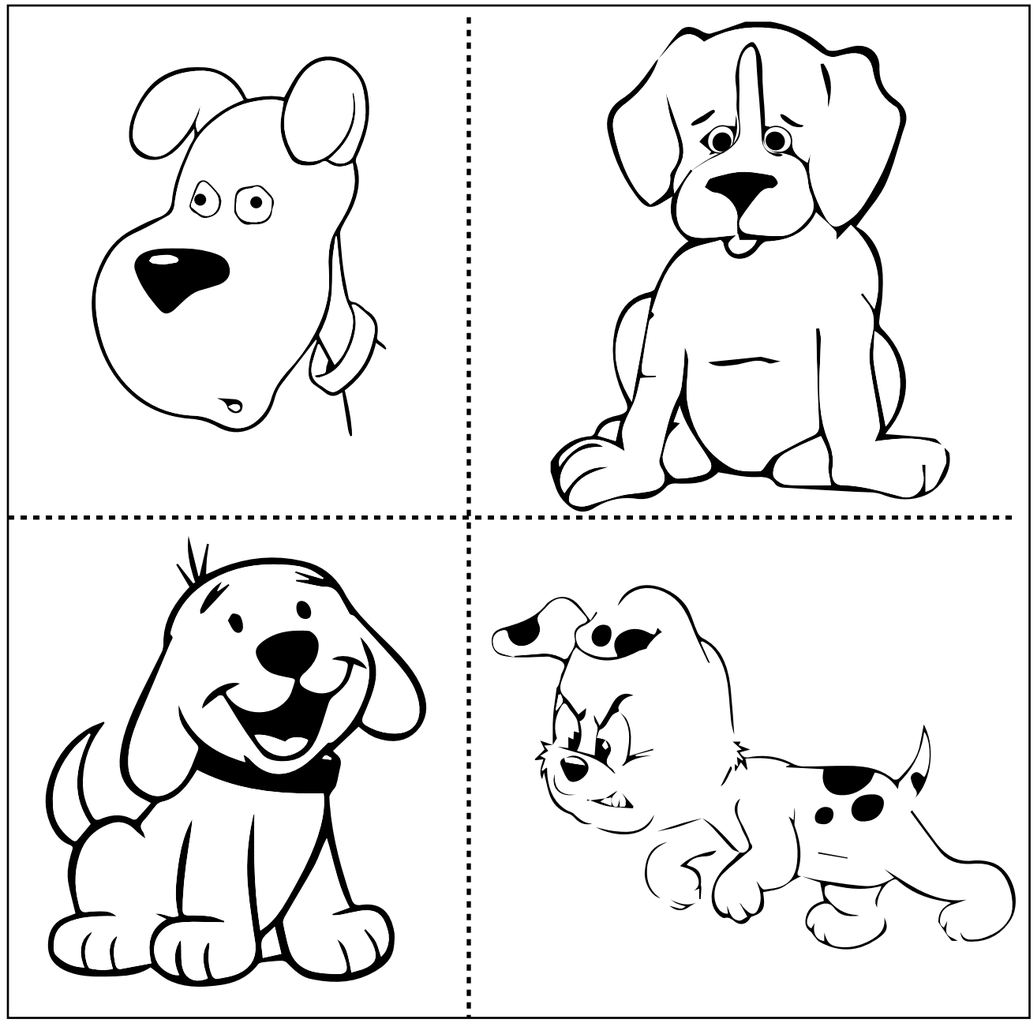
9. Si tienes periodos irregulares te costará quedarte embarazada. Falso.

Esto solo va de la mano en algunos casos. En la mayoría de los casos, la mujer podrá quedarse embarazada sin problema.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

LOS PERRITOS

Hoja de Evaluación



SESIÓN: 6.
CUIDANDO NUESTRA HIGIENE CORPORAL

TODAS LAS EDADES

TIEMPO: 2 HORAS	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Al final de esta sesión, los participantes podrán hacer lo siguiente: 1. Explicar la necesidad de una mayor higiene durante la pubertad. 2. Describir los procedimientos de higiene para los adolescentes.
MÉTODOS UTILIZADOS:	Discusión colectiva, trabajo en grupos, juego colectivo
MATERIALES:	Papelógrafos, música, afiches, marcadores.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la información que está al inicio del fascículo, específicamente en acápite e. Higiene y Pubertad • Lea cada paso de la sesión 6. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión. • Prepare los afiches, según las instrucciones.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Las y los adolescentes pueden sentirse inhibidos cuando se trata de hablar de ellos/ellas mismos. 2. Para la preparación de la sesión, es importante que tome en cuenta: las características físicas de cada uno de las y los participantes, las discapacidades físicas o sensoriales, la identidad sexual, el origen o etnia. 3. Promueva el aprendizaje de habilidades y valores como la empatía, el respeto entre los / las participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “Las alfombras musicales”

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

A. EL ENGANCHE: LAS ALFOMBRAS MUSICALES

Participantes: Todas las edades.

Materiales: papelógrafos, música.

Tiempo: 10 minutos

Entregue: una hoja de papelógrafo a cada uno de las/los participantes.

Solicite: que se coloquen formando un círculo, parados/as sobre la hoja de papelógrafo que le entregó.

Explique: que mientras suene la música, todos deben bailar y girar alrededor de las hojas de papelógrafo.

Retire: tres hojas de papelógrafo del piso.

Oriente: que cuando la música deje de sonar, cada persona se para sobre un papelógrafo. Las personas que se quedan sin hojas, salen del juego.

Siga: jugando así hasta que solamente queden unas pocas personas jugando.

Cambie: las reglas del juego. Vuelvan a jugar pero ahora ninguna persona puede quedar eliminada. Todas las personas bailan mientras suena la música. Quite tres papelógrafos del piso. Detenga la música y todas las personas buscan pararse encima de las hojas. Se ayudan entre sí.

Quite: más hojas del suelo. Se detiene la música y todos buscan un puesto. Es necesario que se ayuden unas a otras para colocarse sobre la hoja.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron las mujeres?

¿Y los hombres?

¿Qué diferencia hay entre la primera y la segunda vez que jugamos?

¿Cuál de las dos maneras es mejor? ¿Por qué?

Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: "OCUPARSE DEL CUERPO" (DISCUSIÓN COLECTIVA (60 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Materiales: Fichas • Papelógrafos • Marcadores.

Tiempo: 10 minutos.

Diga: a los/las participantes que ya hablamos sobre los cambios que sufre el cuerpo durante la pubertad.

- *¿Significa eso que tenemos que ocuparnos de nuestro cuerpo de una manera diferente? ¿Cómo?*
- *¿Por qué es importante mantener limpias las distintas partes del cuerpo?*
- *¿Cómo se puede mantener limpia cada una de las partes del cuerpo?*

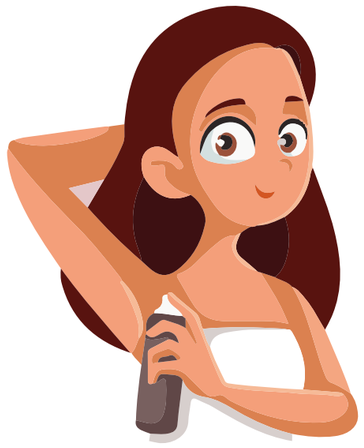
Escuche: las intervenciones de las/los participantes.

Mencione: cualquier otra parte o aspecto del cuerpo que se les haya olvidado (cara, cabello, dientes, olores y órganos genitales).

Aviso publicitario/comercial sobre el cuidado o aseo del cuerpo Actividad en grupos pequeños (40 minutos)

Divida: a los participantes en parejas o grupos pequeños y asígneles un tema. Use el folleto "Higiene corporal en la adolescencia" para hacer un afiche para cada tema con la información básica. Repártalas a cada grupo (o como alternativa, fotocopie cada página y distribuya un tema a cada grupo).

- **Lavarse el cuerpo**
- **Oler bien**
- **Cabello o vello**
- **Boca y dientes**
- **Ropa interior**
- **Órganos genitales del hombre**
- **Órganos genitales de la mujer**



Indique: a los grupos que revisen la información relativa a estos temas.

Pida: a cada grupo que prepare un aviso comercial para televisión o radio, o un aviso publicitario para algún periódico o revista, destinado a promocionar algún nuevo producto interesante o algún método para manejar su tema. Por ejemplo, un aviso publicitario podría consistir en un afiche que indique cuáles son los pasos completos y el proceso general para oler bien. Pida a los participantes que usen la imaginación y sean creativos.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Por ejemplo, podrían inventar algún producto para usar, actuar en el papel de "expertos" en el tema, o incorporar alguna actividad, como nuevos pasos de baile para realizar mientras se lavan los dientes o usan el hilo dental, o bien elaborar un "rap" para mantenerse limpios.

Prepare: previamente usted un afiche publicitario de cualquiera de los temas.

Muéstreles: lo que usted hizo para darles un ejemplo.

Pida: a los/las participantes que después de finalizar su tarea, compartan su aviso comercial o publicitario con todo el grupo en general.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Liga del saber sobre higiene. Juego colectivo (30 minutos)

Divida: a los participantes en dos equipos.

Explique: que harán una carrera de preguntas y respuestas sobre higiene.

Indique: que hará una pregunta al Equipo 1. El equipo tiene 30 segundos para responder. Si la respuesta es correcta, entonces el equipo recibe un punto. Si la respuesta es incorrecta, haga la misma pregunta al Equipo 2. Continúe hasta que hayan contestado correctamente todas las preguntas. El equipo que tenga más puntos gana.

Lista de preguntas:

1. *¿Qué deben usar las /los adolescentes para lavarse los genitales? (Agua y jabón)*
2. *Si el pene no está circuncidado, ¿cómo se debe lavar? (Retraer ligeramente el prepucio y lavar el glande del pene)*
3. *¿Cuál es la mejor manera de cuidar el acné de la cara? (Lavarse la cara por lo menos dos veces al día con agua y jabón.)*
4. *¿Cuál es la mejor manera de mantenerse limpio? (La respuesta es lo que sea más común en su entorno.)*
5. *¿Cuál es la mejor manera de lavarse los dientes? (La respuesta debe ser lo que sea más común en su entorno.)*
6. *¿Por qué nos lavamos los dientes? (Para evitar caries y mantenerlos limpios.)*
7. *¿Por qué usamos ropa interior limpia? (Para evitar infecciones y mantener limpios los genitales.)*
8. *¿Cuándo se debe tener la precaución de lavarse siempre las manos? (Antes de las comidas, después de las comidas y después de ir al baño.)*
9. *¿Por qué debe uno lavarse las manos después de ir al baño? (Para evitar la transmisión de bacterias e infecciones.)*
10. *¿Deben ponerse perfume (hierbas, duchas vaginales, etc.) las mujeres en la vagina? (No porque les ocasionará sequedad, irritación o infección.*

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 5 minutos.

Finalice la sesión destacando lo siguiente:

- Mantenerse limpio es equivalente a mantenerse sano.
- La limpieza y el aseo tienen que formar parte de la rutina diaria.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: DOBLE RUEDA

Participantes: Todos.

Material: Preguntas de evaluación.

Tiempo: 10 minutos

Prepare: las preguntas de evaluación antes de jugar.

Forme: dos grupos con igual número de participantes.

Indique: que el grupo 1 hace un círculo tomados de la mano y mirando hacia afuera. El grupo 2 hace otro circuito, tomados de la mano y mirando hacia adentro. Quedando así uno frente a otro.

Oriente: que mientras suena la música los dos grupos giran hacia la derecha. Y cuando se calla la música, los grupos se detienen, cada uno tendrá a si a una pareja nueva, con quien platicará la pregunta que usted haga.

Preguntas de evaluación:

1. *¿Qué fue lo nuevo que aprendiste hoy?*
2. *¿Opine sobre la participación del grupo?*
3. *¿Quién fue la persona del grupo que más participó en la sesión?*
4. *¿Quién fue la persona del grupo que menos participó?*
5. *De su opinión sobre la preparación del facilitador/a.*
6. *¿El/la facilitador/ a logró mantener motivado al grupo?*
7. *¿El/la facilitador/a contesto a todas las interrogantes del grupo?*
10. *De su opinión sobre la metodología empleada por el/la facilitador/a.*
11. *¿Qué actividades le gustaron más?*
12. *¿Qué actividades le gustaron menos?*

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

F. CIERRE AFECTIVO: LA ORQUESTA DE LA RISA.

Participantes: Todos.

Material: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos

Informe: al grupo que hoy tiene ganas de dirigir una orquesta de risas. Y lo fantástico es que los instrumentos que se escucharán serán las risas de los/las participantes.

Forme: tres subgrupos y los ubicará a la derecha, a la izquierda y en frente de usted.

Indique: que usted es el director/a de la orquesta e imitara los movimientos de un director o directora de orquesta y que le dará indicaciones a los participantes.

Diga: que al mover usted el brazo derecho hacia arriba, el grupo de la derecha deberá reír con el sonido de la sílaba JA. Mientras que al levantar el brazo izquierdo, el grupo ubicado en dicha dirección deberá reír con el sonido de la sílaba JE.

Cuando deje cualquiera de los brazos extendido hacia adelante, señalando al grupo que tiene enfrente, el mismo reirá con la sílaba JI. Al levantar ambos brazos y cruzarlos en forma de equis los tres grupos pronunciarán la risa con JO.

Dirija: la orquesta está haciendo diferentes movimientos para que los grupos intercalen los sonidos de las risas. También puede bajar los brazos y dejarlos quietos para que ningún grupo emita sonido.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Indique: que realicen el ejercicio “El cuestionario de la higiene” que se encuentran en la página 10 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

EL CUESTIONARIO DE LA HIGIENE

P. Mi hermana me dijo que era bueno ponerse perfume, hierbas, etc. en la vagina para tener buen olor. ¿Hay algo malo con eso?

R. _____

_____

P. ¿Cuán a menudo debo lavarme el cabello?

R._____

_____

P. ¿Todos los hombres se afeitan?

R. _____

_____

P. ¿Está bien apretarse los granitos del acné que uno tenga en la cara?

R. _____

_____

Respuestas. Al final de los materiales de apoyo

G. MATERIAL DE APOYO

FOLLETO HIGIENE CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA.

Lavarse el cuerpo

Si se lava el cuerpo, no solamente está limpio sino que evita infecciones y enfermedades. Es conveniente bañarse con agua y jabón, o con agua solamente, una o dos veces por día dependiendo del clima.

Hay que lavarse las manos antes y después de comer. Así como también hay que hacerlo después de ir al baño, a fin de evitar la transmisión de bacterias e infecciones.

Lavarse la cara con agua y jabón, un mínimo de dos veces al día, puede servir para solucionar el problema del acné, o bien para que sea menos grave.

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

Oler bien

Para oler bien debajo de los brazos, en las axilas, hay que usar desodorante, talco para bebés, o el producto que sea más común en su entorno para ello.

Cabello o vello

Hay que lavarse con champú el cabello para mantenerlo limpio. Es conveniente hacerlo todos los días o cada dos o tres días. En otros casos, está bien lavarse una vez por semana. Todo depende de las creencias culturales.

Los varones deben hablar sobre afeitarse con su padre o madre, algún hermano mayor u otro adulto en quien confíen. Las jovencitas pueden preguntar a alguna mujer de su confianza todo lo relativo a afeitarse el vello de las piernas. No todos los hombres y las mujeres se afeitan. Ello depende de la cultura y las decisiones personales.

Boca y dientes

Se debe usar lo que sea más común en el país para lavarse los dientes después de cada comida y antes de irse a la cama a la noche. Limpiarse los dientes sirve para evitar caries o el deterioro de los dientes. Es conveniente usar pasta dentífrica con fluoruro para fortalecer los dientes.

Ropa interior

Se usa ropa interior limpia para evitar infecciones y mantener limpios los órganos genitales.

Órganos genitales (hombres)

Es importante lavarse y limpiarse el pene todos los días. Hay que lavarse el escroto, entre el escroto y los muslos, entre las nalgas y el ano con agua y jabón todos los días.

En el caso de niños que no estén circuncidados, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente esta parte. Independientemente de que el varón esté circuncidado o no, es importante lavar y limpiar el pene y el área alrededor del ano todos los días.

Órganos genitales (mujeres)

Las jovencitas tienen que lavarse alrededor de la vulva y el ano con agua todos los días. El interior de la vagina se limpia naturalmente por sí solo. Nunca se debe tratar de lavar el interior de la vagina, salvo que algún profesional de salud le dé instrucciones para hacerlo. Algunas niñas y mujeres tratan de lavarse dentro de la vagina con jabones fuertes, algunas mujeres usan desodorantes, perfumes, hierbas o duchas vaginales para limpiarse la vagina. Nada de ello es necesario y hasta podría ser perjudicial porque tales productos pueden cambiar los líquidos normales que fluyen del interior de la vagina y podrían irritar la piel interior y producir alguna infección.

Las niñas tienen que limpiarse de adelante para atrás después de ir al baño. Independientemente de que usen papel higiénico, papel común, agua, pasto u hojas para limpiarse.

Si lo hacen en dirección contraria, corren el riesgo de arrastrar los gérmenes del ano hacia la vagina y la uretra. Ello podría ocasionarles alguna infección.
Durante la menstruación es necesario cambiar regularmente las toallas higiénicas, puede ser tres o cuatro veces al día según sea la cantidad de flujo que tenga

FASCÍCULO 2: Mi desarrollo físico en la adolescencia

EL CUESTIONARIO DE LA HIGIENE

P. Mi hermana me dijo que era bueno ponerse perfume, hierbas, etc. en la vagina para tener buen olor. ¿Hay algo malo con eso?

R. Sí, ello le producirá sequedad, irritación o infección en la vagina. Algunas mujeres se ponen productos en la vagina porque no les gusta el flujo vaginal que tienen. Pero estas secreciones son normales. Las mujeres no deben ponerse productos en la vagina. Es suficiente lavarse los genitales con agua y jabón.

P. ¿Cuán a menudo debo lavarme el cabello?

R. Ya sea todos los días o cada dos o tres días está bien. En otros casos, está bien lavarse una vez por semana.

P. ¿Todos los hombres se afeitan?

R. No. Algunos hombres se dejan crecer la barba o los bigotes. Algunos hombres no tienen que afeitarse porque no les crece mucho vello facial.

P. ¿Está bien apretarse los granitos del acné que uno tenga en la cara?

R. Es conveniente no hacerlo, es decir no tocar ni apretar los granos porque ello podría ocasionar alguna infección. Además quedan cicatrices.