

Guía Para el Uso de los Juegos Didácticos

Entregada a las Oficinas Técnicas de la Municipalidad de Aguacatán: la Oficina Municipal de la Juventud, la Oficina Municipal de la Protección de Niñez y Adolescencia, la Dirección Municipal de la Mujer

16 de noviembre de 2018



Índice del Guía

<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>3</u>
<u>RULETA</u>	<u>3</u>
<u>MEMORIA</u>	<u>12</u>
<u>DÓMINOS</u>	<u>20</u>
<u>JUEGO DE MESA</u>	<u>22</u>

Introducción

Los siguientes juegos didácticos se pretenden fortalecer el conocimiento de participantes en capacitaciones sobre salud sexual y reproductiva y las drogas y alcohol. Utilizando juegos conocidos para reforzar contenido de dichos temas, los juegos inyectan un sentido de dinamismo y diversión en cualquier capacitación.

Estudios han encontrado que el uso de juegos educativos trae muchos beneficios al ambiente de aprendizaje. No solo que aumentan motivación entre participantes, sino inculcan una actitud positiva hacia el aprendizaje. Además, se les provee a los participantes oportunidades de mostrar su conocimiento con menos presión y estrés.

Estos juegos se pueden usar en conjunto en estilo rally o se puede seleccionar un juego específico para complementar un taller completo.

“Jugar es la forma favorita de aprender de nuestro cerebro” Diane Ackerman

Ruleta

Numero de Participantes: 5-10

Tema Tocado: Infecciones de Transmisión Sexual

Coloque la ruleta en el suelo o en la pared. Explíqueles a los participantes que este juego se utilizara para repasar su conocimiento sobre varias infecciones de transmisión sexual (ITS) y aprender sobre unas nuevas si no las conocen.

Pida que uno de los participantes gire la ruleta. La sección en que cae la flecha será la ITS que a esa participante le toca explicar. Si no el participante sabe se le puede pedir a los demás que aporten sus conocimientos. La facilitadora debe de reforzar la información con mas hechos de esa ITS. El juego sigue para que cada persona tenga una oportunidad de girar la ruleta.

Descripción de ITS:

HERPES GENITAL

Transmisión: Es una infección causada por virus que se transmite por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada. El uso adecuado del condón ayuda a prevenir la transmisión del virus, pero no en un 100% porque pueden

estar presentes las ampollas en lugares muy cerca de los genitales que no cubre el condón.

El virus puede transmitirse también a la/el recién nacida/o cuando pasa por el canal vaginal durante el parto, y puede causar daños severos al bebé (cómo ampollas en la piel, problemas respiratorios, retraso del desarrollo, y problemas de la vista).

Signos y síntomas de herpes genital: Pueden aparecer ampollas dolorosas solas o agrupadas en los genitales. Estas ampollas normalmente causan dolor y picazón. A veces en el primer episodio, si es severo, se presentan síntomas de gripe como fiebre y dolores musculares. Cuando las ampollas estallan producen pequeñas úlceras. La úlcera puede parecer como una alergia acompañada con picazón. No siempre es dolorosa, pero puede ir acompañado de dolor y crecimiento de ganglios inguinales.

Las etapas y el desarrollo de herpes genital: Los signos y síntomas aparecen de 2-7 días después de haber tenido una relación sexo-genital con una persona que está infectada de herpes, y los síntomas pueden durar de 4-15 días. Los síntomas pueden reaparecer varias veces al año, cuando las defensas (sistema inmune) de la persona infectada están bajas.

No hay cura: El virus se queda en el cuerpo para toda la vida, por lo que las ampollas suelen reaparecer periódicamente. Existen **tratamientos** (antivirales) que ayudan a disminuir el tiempo que estén presentes las ampollas, a reducir la frecuencia de reactivaciones y también la probabilidad de pasar el virus a parejas sexuales.

Es importante que sepas: A pesar de que no haya lesiones, el virus del herpes se puede transmitir. Si están presentes las ampollas, hay que abstenerse de tener relaciones sexo-genitales porque hay una alta probabilidad de transmisión a la pareja.

PAPILOMAS (“Virus de Papiloma Humano” o VPH)

Transmisión: Es una infección causada por virus que se transmite por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada de VPH, y sin el uso de un condón. Los papilomas pueden transmitirse a un recién nacido durante el parto, si la embarazada tiene verrugas genitales causadas por VPH.

Signos y síntomas de VPH: La mayoría de las personas no se presentan con signos exteriores del virus. Para las personas cuya sistema inmune no puede defenderse contra el virus, se presentan con verrugas en forma coliflor.

La consecuencia más severa del VPH en la mujer es el cáncer del cuello uterino. También puede producir cáncer de pene y ano.

El desarrollo de VPH: Tiene un período de desarrollo largo: los síntomas empiezan a aparecer entre 6 semanas o 8 meses después de haber tenido la relación sexual desprotegida con una persona infectada.

Tratamientos: No hay una cura para VPH, pero hay tratamientos para los síntomas – las verrugas y el cáncer del cérvix. Las verrugas pueden desaparecer con tratamiento, pero

el virus todavía vive en el cuerpo, y las verrugas pueden aparecer nuevamente meses o años después. Si se detecta a tiempo los problemas que pueden desarrollar un posible cáncer, hay más probabilidad de poder curarlo. Existe una vacuna que provee protección contra unos distintos tipos del virus de VPH, pero es nueva y todavía cara y difícil de encontrar en nuestro medio.

Es importante que sepas: Ante la primera verruga que aparezca debes acudir al servicio de salud, pues cuanto más deja pasar el tiempo, las verrugas aumentan en tamaño y la cantidad.

Toda mujer que ha iniciado su vida sexual, debe acudir cada año a su control y realizarse un Papanicolau (un examen que consiste en que el/la médico/a extrae un pequeño tejido adentro de la vagina, y posteriormente lo analizan para saber si hay alguna infección) ya que el VHP no siempre se manifiesta con verrugas, y el cáncer de cervix puede ser su primera manifestación.

GONORREA

Transmisión: Es una infección causada por bacteria que se transmite por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada de gonorrea, y sin el uso de un condón.

Las embarazadas que tienen gonorrea pueden transmitirle la infección al niño durante el parto. Esto puede provocar conjuntivitis (infección grave en los ojos) del recién nacido, que puede producirle ceguera. También puede producir una infección de la sangre del bebé.

Los signos y síntomas de gonorrea:

Para hombres:

- Dolor y ardor al orinar
- Secreción amarillenta en el pene
- Testículos hinchados
- Si no se trata, la gonorrea puede causar infertilidad Para mujeres
- En la mayoría de mujeres, no hay ningún síntoma, a pesar de que tienen la infección
- Si no se trata, puede causar infertilidad (provocada por infecciones pélvicas repetidas) o aumentar la probabilidad de un embarazo ectópico (la fecundación que se da en las trompas de Falopio y que no puede tener un desarrollo positivo para un embarazo)

En algunos casos, en las mujeres se presenta un aumento del flujo vaginal, dolor abajo del vientre o útero, y dolor al orinar.

Si el hombre presenta síntomas y la mujer no, ambos deben recibir tratamiento médico,

pues de lo contrario hay riesgos de volver a infectarse ambas personas.

El desarrollo de la infección: Los síntomas pueden aparecer de 2-8 días después de haber tenido una relación oral, vaginal o anal desprotegida con una persona infectada con gonorrea. Se puede detectar la bacteria de gonorrea con una muestra de orina.

La cura: La cura es un antibiótico (que debe ser recetado por un/a médico/a). El tiempo de curación es muy rápido y seguro si se detecta la infección a tiempo.

SIFILIS

Transmisión: Es una infección causada por bacteria que se transmite por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada de sífilis, y sin el uso de un condón. También existe la posibilidad de transmitir la enfermedad de madre a hijo en el momento del parto.

Las etapas de sífilis: La primera etapa se presenta en el periodo de 2 semanas a 6 meses después de haber adquirido la infección. Los síntomas de la primera etapa pueden desaparecer después de 8 días, pero la infección progresa en la sangre y avanza a la segunda etapa.

La segunda etapa se produce de 3-6 semanas después de la manifestación de la primera ulceración. Estas erupciones no producen dolor y desaparecen sin tratamiento, aunque la infección va complicándose hasta que llega a la 3a etapa.

En la tercera etapa, no aparecen síntomas de la infección, pero la bacteria continúa atacando el cuerpo hasta por 20 años y pueden causar problemas como deformaciones de los huesos, enfermedades del corazón, daños al sistema nervioso, posible demencia y ceguera. En algunos puede derivar en la muerte

Los signos y síntomas de sífilis: Primera etapa: úlceras no-dolorosas (con apariencia de una quemadura de cigarrillo) en el área genital o en los labios o boca.

Segunda etapa: dolor de cabeza, fiebre, irritación de la garganta, inflamación de ganglios (glándulas debajo de la garganta), erupciones o manchas de color rosado en la piel (frecuentemente en las manos y pies).

Tercera etapa: No hay síntomas, pero la bacteria continúa atacando el cuerpo y puede causar problemas muy graves y mortales.

La cura y el tratamiento: La cura es un antibiótico (que debe ser recetado por un/a médico/a). El tiempo de curación es muy rápido y seguro si se detecta la infección a tiempo. Si no se trata a tiempo, la sífilis puede desarrollarse a lo largo de tres etapas, y puede hacer daño permanente a los órganos del cuerpo.

Es importante que sepas: Una persona que tiene sífilis o síntomas de sífilis debe avisar a

su pareja sexual, e ir con un médico.

CLAMIDIASIS (también conocido como “Clamidia”)

Transmisión:

Es una infección causada por bacteria que se transmite por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada de clamidiasis, y sin el uso de un condón.

Las embarazadas pueden transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, provocando una infección de los ojos y neumonía al nacer.

Los signos y síntomas de clamidiasis:

En hombres:

- El 50% de hombres que tienen clamidiasis no muestran síntomas
- Puede causar una secreción de color ámbar en el pene o ano
- Pueden sentir dolor y ardor al orinar, y deseos de orinar frecuentemente
- Puede provocar una hinchazón inguinal (área entre la parte baja del abdomen y las piernas) En mujeres:
- El 75% de mujeres que tienen clamidiasis no muestran síntomas
- Puede provocar una hinchazón inguinal (área entre la parte baja del abdomen y las piernas)

Las etapas y el desarrollo de la infección: Los síntomas pueden aparecer de 3-10 días después de haber tenido una relación oral, vaginal o anal desprotegida con una persona infectada con clamidiasis.

La cura: La cura es un antibiótico (que debe ser recetado por un/a médico/a). El tiempo de curación es muy rápido y seguro si se detecta la infección a tiempo.

Es importante que sepas: Una persona que tiene clamidiasis o síntomas de clamidiasis debe avisar a su pareja sexual, e ir con un médico. También es importante que las mujeres embarazadas vayan con un médico para hacer pruebas de orina en los primeros dos meses de embarazo, ya que si sale positiva la prueba, pueden tomar un tratamiento para curar la infección y así reducir el riesgo de infectar a su bebé.

HEPATITIS B

Transmisión: Es una infección causada por virus que se puede transmitir por tener relaciones sexo-genitales (orales, anales, vaginales) con una persona que esté infectada

de Hepatitis B, y sin el uso de un condón. Pero, es más común que el Hepatitis se transmite por compartir jeringas y por recibir una transfusión de sangre de un lugar no seguro. En ocasiones puede ser transmitida de la madre al hijo durante el embarazo o durante el parto.

Signos y síntomas de Hepatitis B: Muchas personas tienen síntomas parecidos a la de la gripe, aunque hay personas que no perciben ningún síntoma (y ellos aún pueden transmitir la infección). Lo más común es presentar cansancio, pérdida de apetito y peso, fiebre, tono amarillento de la piel y los ojos, dolor muscular, dolor de estómago, náusea y vómitos, diarrea, orina de color oscuro, heces de color claro.

Etapas y desarrollo del virus: Los síntomas se pueden presentar de 1-6 meses después de adquirir la infección. Puede resultar en la cirrosis del hígado o cáncer del hígado. Puede ser mortal.

El tratamiento: No existe una cura para Hepatitis B, pero existe una vacuna. La mejor prevención del virus es que todos/as los niños/as reciban esta vacuna. En muchos casos de personas que ya están infectadas del virus, hay una necesidad de tomar tratamientos para evitar complicaciones graves con el hígado.

CHANCROIDE (También conocido como “chancro blando”)

Transmisión: Es una infección provocada por una bacteria que se desarrolla en personas con muy poca higiene o en condiciones donde es difícil practicar la higiene porque no hay agua potable. Una mujer embarazada que esté infectada de chancroide puede transmitir la infección a su bebé durante el parto.

El chancroide es una infección causada por bacteria se contagia a través del contacto sexual con una persona infectada.

Síntomas: La primera señal de infección es, generalmente, la aparición de una o más úlceras o bultos elevados en los órganos genitales (pene, ano, vagina). Las úlceras están rodeadas por un borde rojo delgado que pronto se llena con pus y en algún momento se rompe, dejando una herida abierta dolorosa. En el 50% de los casos sin tratamiento, las bacterias del chancroide infectan los ganglios linfáticos de la ingle (área entre la parte baja del abdomen y las piernas). En un plazo de cinco a 10 días de la aparición de las úlceras primarias, las glándulas de un lado (a veces ambos lados) de la ingle se hinchan, endurecen y provocan dolor. Surge una hinchazón redondeada y dolorosa que puede eventualmente reventarse.

Si no se trata el chancro blando, puede llegar a tener el ancho de una moneda de 10 centavos y la profundidad suficiente para meter el dedo índice en su interior.

Desarrollo de la infección: Los síntomas aparecen de 3-10 días después de tener una relación desprotegida, con una persona que tiene chancro blando.

La cura: La cura es un antibiótico tomado o inyectado (que debe ser recetado por un/a

medico/a). El tiempo de curación es muy rápido y seguro si se detecta la infección a tiempo.

Es importante que sepas: Si no es tratada, el chancroide se expande e infecta otras partes del cuerpo, como los muslos, mamas. Si una persona que tiene chancroide toca la ulcera y después toca otras partes de su cuerpo, es fácil que pueda infectar otras partes de su cuerpo.

Virus de Inmunodeficiencia Humana/Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (VIH/SIDA)

¿Qué es el VIH?

El VIH es el virus que causa el SIDA. Este afecta el sistema inmunitario, haciendo que te enfermes más fácilmente. El VIH se propaga en las relaciones sexuales, pero los condones ayudan a que te protejas.

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra las enfermedades que nos ayuda a mantenernos sanos). Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es más fácil enfermarse de gravedad e incluso morir a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.

El VIH puede afectar a cualquiera. En los Estados Unidos, alrededor de un millón de personas viven con VIH, y cada año se presentan más de 41,000 nuevos casos de infección. La mayoría de las personas con VIH no tienen síntomas durante años y se sienten totalmente bien, de modo que es posible que ni siquiera sepan que están infectadas.

Una vez contraído, el virus permanece en tu cuerpo de por vida. No existe cura para el VIH, pero hay medicamentos que ayudan a que te mantengas sano durante más tiempo y que disminuyen las posibilidades de que contagies a otras personas. El tratamiento es muy importante (por eso es vital hacerte la prueba). Prácticamente todas las personas que tienen VIH y no se tratan mueren a causa del virus. Pero con medicamentos, los infectados por el VIH pueden mantenerse sanos y vivir muchos años.

¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?

El VIH es el causante del SIDA. SIDA es una sigla que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. VIH y SIDA no son lo mismo. La gente con VIH no siempre tiene SIDA.

El VIH es el virus que se transmite de persona a persona. Con el tiempo, el VIH destruye un tipo de células importante del sistema inmunitario (denominado células CD4 o células T) que nos protegen de las infecciones. Cuando no tienes suficientes células CD4, tu cuerpo no puede combatir las infecciones como lo haría normalmente.

El SIDA es la enfermedad causada por el daño que el VIH produce en el sistema inmunitario. Una persona tiene SIDA cuando contrae infecciones peligrosas o tiene un número extremadamente bajo de células CD4. El SIDA es la fase más grave de la infección por VIH y, con el tiempo, termina provocando la muerte.

Sin tratamiento, generalmente toma 10 años para que alguien con VIH desarrolle SIDA. El tratamiento desacelera el daño que causa el virus y ayuda a que los infectados se mantengan sanos durante varias décadas.

¿Cómo se contagia la infección por VIH/SIDA?

El VIH es transportado en el semen, las secreciones vaginales, la sangre y la leche materna. El virus ingresa en el cuerpo a través de cortes o heridas en la piel y a través de las membranas mucosas (como el interior de la vagina, el recto y la abertura del pene). Puedes contraer VIH por:

- Tener sexo vaginal o anal sin protección
- Compartir agujas o jeringas para drogarse, hacerse perforaciones en el cuerpo, tatuajes con una aguja sucia
- Ser punzado con una aguja que tiene sangre infectada con el VIH
- Tener heridas o ampollas abiertas que entran en contacto con sangre, semen (esperma) o secreciones vaginales infectados con VIH

En los Estados Unidos, la forma de transmisión más frecuente es el sexo sin protección. Puedes protegerte y proteger a tu pareja usando condones y/o barreras de látex bucales cada vez que tienen relaciones sexuales y evitando compartir agujas.

Este virus también se puede transmitir al bebé durante el embarazo, el parto o al amamantar. Una embarazada con VIH puede tomar medicamentos que reducen considerablemente las posibilidades de que su bebé se contagie.

El VIH no se transmite por la saliva, de modo NO PUEDES contagiarte por dar un beso, compartir alimentos o bebidas, o usar el mismo tenedor o la misma cuchara. El VIH tampoco se contagia por abrazarse, darse la mano, toser o estornudar. Tampoco puedes infectarte por sentarte en el inodoro.

Hace muchos años, había personas que se contagiaban por recibir transfusiones de sangre infectada. En la actualidad, donar o recibir sangre en cualquier centro médico es totalmente seguro. Los médicos, los hospitales y los bancos de sangre no usan las agujas más de una vez y la sangre que se dona se somete a análisis para verificar que no esté infectada con el VIH u otras infecciones.

Síntomas de VIH

Cuando se contrae el VIH en algunas personas el virus puede causar síntomas similares a los de la gripe, que surgen alrededor de 2 a 4 semanas después del contacto con el virus. Estos síntomas pueden incluir:

- Dolor de cabeza;
- Fiebre baja;
- Escalofríos
- Cansancio excesivo;
- Ganglios inflamados;
- Garganta inflamada;
- Dolor en las articulaciones;
- Aftas en la boca;
- Sudores nocturnos;
- Diarrea.

Sintomas de SIDA

El SIDA es la fase más avanzada de la infección por VIH, por lo que al cabo de unos 10 años o más sin haber presentado ningún tipo de síntoma el VIH puede evolucionar al síndrome de inmunodeficiencia humana, período en el que el sistema inmune ha sido destruido progresivamente. Cuando esto ocurre los primeros síntomas del SIDA son:

- Fiebre alta persistente;
- Tos seca prolongada;
- Sudores nocturnos frecuentes;
- Edema de los ganglios linfáticos por más de 3 meses;
- Dolor de cabeza;
- Dolor en todo el cuerpo;
- Cansancio fácil;
- Pérdida de peso rápida;
- Manchas blancas en la lengua y boca la cual está asociada a candidiasis oral frecuente;
- Diarrea desde hace más de 1 mes;
- Manchas rojizas o pequeñas erupciones en la piel, llamadas científicamente Sarcoma de Kaposi.

Memoria

Numero de Participantes: 5-10

Tema Tocado: Métodos Anticonceptivos

Baraje las tarjetas y voltéelas para que estén boca abajo. Organícelas en un cuadro con seis filas y cuatro columnas. Deben haber 12 parejas de tarjetas con un método anticonceptivo en cada una. Asegúrese que las parejas no estén una al lado de la otra.

Pida que uno de los participantes seleccione dos tarjetas. Si no son tarjetas iguales, se devuelven donde estaban. Ahora el próximo participante le toca escoger dos tarjetas con el objetivo de encontrar dos que sean iguales. Siguen rotando turnos entre ellos para que todos participen. Si alguien encuentra un par de tarjetas iguales, a esa persona le toca explicar el método que esta en su tarjeta. El juego sigue hasta que todas las parejas se encuentren.

La facilitadora debe reforzar las explicaciones que dan los participantes con la siguiente información.

Descripción de Métodos Anticonceptivos:

CONDÓN (MASCULINO o FEMININO)

El condón masculino es una especie de funda de látex que se coloca en el pene antes de la penetración para impedir el paso del semen a la vagina. El condón femenino es una bolsa cilíndrica de un plástico fino y resistente, lubricada con dimeticona, que tiene dos anillos flexibles, uno interno y móvil que se usa para insertar el condón y otro externo y fijo que queda colocado fuera de la vagina.

Ventajas

- **ES EL UNICO METODO QUE BRINDA PROTECCION ANTICONCEPTIVA Y PREVIENE LA TRASMISION DE MUCHAS ITS, INCLUYENDO EL VIH.**
- El condón masculino es fácil de adquirir y de bajo costo (o gratis en los servicios de salud). Cuesta más adquirir los condones femeninos.
- No tiene efectos secundarios.
- Se puede interrumpir su uso en cualquier momento. Fácil de mantener a la mano.
- Pueden ser usados por hombres de cualquier edad. Ayuda a retrasar la eyaculación. Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.

Limitaciones:

- Se requiere el uso de un condón en cada relación sexo-genital.
- Algunas personas pueden ser alérgicas al látex o al lubricante del condón.
- Puede interferir en la espontaneidad de la relación sexual.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

Los anticonceptivos orales combinados son preparados hormonales que contienen estrógeno y progestágeno. Son temporales y reversibles. Se toma una pastilla cada día, durante 21 ó 28 días, dependiendo de la presentación. Inhiben la ovulación y aumentan la consistencia del moco cervical, lo que dificulta el pasode los espermatozoides,

evitando así la fecundación. Asimismo, producen cambios en el e endometrio.

Ventajas

- No requieren examen pélvico previo al uso.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Pueden ser proporcionados por personal no médico.
- Económicas (gratuitas en el servicio de salud).
- Flujos menstruales menos abundantes y dolorosos.
- Pueden mejorar la anemia.
- Regularizan los ciclos menstruales.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama.
- Ayuda a prevenir quistes de ovario.
- Puede usarse a cualquier edad.
- Permite el retorno de la fertilidad tan pronto como se interrumpa el uso.

Limitaciones:

- NO PROTEGEN CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- Náuseas (muy común en los primeros tres meses).
- Sangrado en goteo o sangrado entre periodos menstruales, especialmente si la mujer olvida tomar sus pastillas o se demora en tomarlas.
- Dolor de cabeza leve.
- Sensibilidad en los senos.
- Leve aumento de peso.
- Amenorrea (ausencia de menstruación).
- En algunas mujeres pueden ocasionar cambios de temperamento, incluyendo depresión y menor deseo sexual.

JADELLE

Es un método anticonceptivo hormonal temporal y reversible que brinda protección de tres a cinco años. Está compuesto por dos tubitos delgados y flexibles de silicón, que contiene una hormona llamada levonorgestrel. Tienen 4.3 cm de largo y 2.5 mm de diámetro. Los implantes se colocan debajo de la piel, en la cara interna del brazo que menos se use. Impiden la ovulación y condensan el moco cervical para que no pasen los espermatozoides. También produce alteración en el endometrio

Ventajas

- Eficacia elevada.
- Duración prolongada.
- No requiere examen pélvico antes de su uso.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Retorno inmediato de la fertilidad al removerse.

- Puede ser colocado por personal no médico capacitado.
- Puede disminuir el flujo y los dolores menstruales.
- Disminución de las patologías benignas de la mama.
- Protege contra enfermedades pélvicas inflamatorias.

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- En la mayoría de las mujeres causa sangrado/manchado irregular inicialmente y ausencia de menstruación después.
- Puede haber aumento o disminución de peso.
- Requiere personal capacitado para su inserción y remoción.

EL DEPOSITO INTRAUTERINO (DIU)

Es un objeto hecho de plástico y cobre en forma de una "T" que debe ser insertado por un profesional dentro del útero de la mujer. Es recomendable que el DIU sea insertado durante la menstruación o inmediatamente después de terminada la menstruación. También puede ser insertado después del parto.

Ventajas:

- La colocación es muy fácil.
- No necesita gastar más que en el método, hasta su próxima revisión.
- Es muy eficaz y puede estar dentro del útero hasta 10 años sin cambiarlo, dependiendo del tipo.
- Puede retirarse cuando la pareja desee tener otro hijo, porque es completamente reversible.

Limitaciones

- Se presentan algunas molestias en los primeros meses, que son completamente normales y no son peligrosas, como: dolores y sangrados menstruales.
- Algunas mujeres pueden presentar los siguientes problemas: retraso de la menstruación, sangrado muy abundantes después de los primeros meses, dolores fuertes, del estómago o durante las relaciones sexo-genitales. *Si presenta fiebres o escalofríos, flujo vaginal anormal de color verde o amarillo, o una salida del DIU de la vagina, consulte inmediatamente al proveedor de salud calificado.*
- No ofrece ninguna protección contra las ITS, incluyendo el VIH/SIDA.

INYECCIONES

2-3 meses

Es un método anticonceptivo hormonal temporal y reversible que se administra vía intramuscular cada dos o tres meses. Inhibe la ovulación y aumenta la consistencia del

moco cervical, lo que dificulta el paso de los espermatozoides. También produce el adelgazamiento del endometrio.

Ventajas:

- Alta eficacia.
- No requiere un examen pélvico antes de su uso.
- No interfiere con las relaciones sexo-genitales.
- Puede ser administrada por personal capacitado no médico.
- Puede disminuir los dolores menstruales.
- Mejora la anemia.
- Brinda protección contra el cáncer del endometrio, patologías benignas de la mama y fibroides uterinos.
- Es un método discreto.

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- Requiere administrar una inyección.
- En la mayoría de las mujeres causa manchas irregulares entre los ciclos menstruales.
- Es común la ausencia de menstruación, especialmente después del primer año de uso.
- Aumento de peso (más o menos cuatro libras cada año).
- En raros casos hay sangrado excesivo.
- Es necesario volver a la clínica para colocarla.
- Retraso en el retorno de la fertilidad entre 6 y 10 meses después de la última inyección.
- Puede ocasionar dolores de cabeza, aumento de sensibilidad en los senos, cambios de humor, náuseas, pérdida del cabello, disminución del deseo sexual o acné.

1 mes

Es un método hormonal temporal y reversible, administrado mensualmente por vía intramuscular. Contiene progestágeno y estrógeno sintéticos. Inhibe la ovulación, espesa el moco cervical y produce cambios en el endometrio, al igual que las pastillas.

Ventajas:

- Es altamente eficaz.
- No interfiere con las relaciones sexogenitales.
- Puede ser administrada por personal capacitado no médico.
- Disminuye la cantidad de sangre, y la duración y dolor del período.
- Protege contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama.

- Puede mejorar la anemia.
- No requiere de ninguna acción diaria.
- Su uso es discreto; nadie se entera si una mujer está utilizando anticoncepción.

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- Puede causar cambios en el sangrado menstrual, durante los primeros seis meses de uso.
- No es recomendable en menores de 19 años, por riesgo de osteoporosis en el largo plazo.
- Una vez administrada no se puede detener su uso, puesto que es un método de depósito intramuscular. Se debe esperar hasta que pase el efecto.

PILDORA DEL SIGUIENTE DÍA

Es una píldora que se puede usar de 24 a 48 horas después de tener una relación sexual no protegida. Causa que el cuerpo expulse al ovulo en ese momento. Es un método anticonceptivo de emergencia

Ventajas:

- En caso de una relación sexual no protegida sirve como protección.

Limitaciones:

- Puede ser muy duro para la mujer por los efectos secundarios
- No ofrece ninguna protección contra las ITS, incluyendo el VIH/SIDA.

CALENDARIO DE DÍAS FÉRTILES

Es un método natural que utiliza un collar con perlas de colores que identifican los días del ciclo en los que hay probabilidades de embarazo y los que no. Los días 8 al 19 se identifican como fértiles en ciclos menstruales de 26 a 32 días. La pareja debe llegar a un acuerdo sobre qué práctica seguir durante los días fértiles: abstinencia o uso correcto del condón.

Ventajas:

- No se necesitan insumos (excepto el collar).
- Es un método natural.
- No tiene efectos secundarios.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción. • Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fertilidad.
- No tiene ningún costo económico (el collar es gratuito en el servicio de salud).

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- La mujer debe tener un ciclo menstrual de 26 a 32 días.
- Requiere de disciplina y comunicación en pareja para evitar las relaciones sexo-genitales durante los días fértiles, o tenerlas con condón.
- En la adolescencia no es un método seguro por los ciclos menstruales irregulares.

METÓDO DE LACTANCIA MATERNA (MELA)

Es un método para utilizar después del parto. Si la mujer da solo de mamar día y noche a su hijo(a) menor de 6 meses y todavía no ha visto su regla, puede evitar un embarazo durante esos meses

Ventajas:

- Es un método natural.

Desventajas:

- Solo puede usarse durante un corto periodo.
- No ofrece ninguna protección contra las ITS, incluyendo el VIH/SIDA

ESTERILIZACION MASCULINA (Operación del hombre o vasectomía)

Es un procedimiento quirúrgico voluntario que provee anticoncepción permanente a los hombres que no quieren tener más hijos. Al bloquear los conductos deferentes se impide que los espermatozoides lleguen al semen. El hombre sigue eyaculando, pero su semen ya no tiene espermatozoides, por lo que no podrá fertilizar a un óvulo.

Ventajas:

- Es permanente.
- No interfiere con las relaciones sexo-genitales.
- Implica menor riesgo quirúrgico y menos gastos que la operación de la mujer.
- Buen método en el caso de usuarios para los que el embarazo de su pareja encierre un alto riesgo para la salud.
- Cirugía sencilla, que se realiza bajo anestesia local y no requiere hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual; no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los testículos.

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- Eficacia retardada (requiere hasta 20 eyaculaciones después de la operación).

- Debe considerarse como un método permanente.
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad a la operación.
- Toda cirugía implica un riesgo.
- Requiere personal médico capacitado.
- Requiere un equipo médico capacitado.
- No esta indicado en adolescentes.

ESTERILIZACION FEMENINA (Operación de la mujer/ligadura de trompas)

Es un método anticonceptivo quirúrgico de carácter permanente para mujeres que ya no desean tener más hijos. Consiste en cerrar las trompas de Falopio mediante corte, cauterización o colocación de anillos o grapas para impedir el paso de los espermatozoides al óvulo.

Ventajas:

- Eficacia inmediata y elevada.
- Método permanente y difícilmente reversible.
- No interfiere con las relaciones sexogenitales.
- Cirugía sencilla, que generalmente se realiza bajo anestesia local y no necesita hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual, no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los ovarios, ni sobre la menstruación.
- No necesita suministros ni visitas repetidas.

Limitaciones:

- NO PROTEGE CONTRA ITS, INCLUYENDO EL VIH.
- Debe considerarse como un método permanente.
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad a la operación.
- Toda cirugía implica un riesgo.
- Requiere un equipo médico capacitado.

ANILLO HORMONAL

El anillo vaginal, también conocido como anillo intravaginal o sistema de liberación vaginal, es un método anticonceptivo a largo plazo que está formado por un aro transparente y flexible, de unos cinco centímetros de diámetro, que la mujer coloca en la vagina al comenzar el ciclo menstrual. Durante 21 días el anillo libera progestógenos etonogestrel y estrógenos etinilestradiol, dos hormonas sexuales femeninas. Éstas pasan al torrente sanguíneo e impiden la ovulación mediante la modificación del recubrimiento del útero y la mucosidad del cuello uterino.

Ventajas:

- Es un método cómodo, pues la mayoría de sus usuarias consideran fácil su inserción y extracción, para los cuales no son necesarios adiestramientos especiales.
- Tiene **menor posibilidad de olvido** que con la píldora y su misma **eficacia máxima** del 99,7 por ciento

Limitaciones:

- El principal inconveniente de este método es que **no protege de las infecciones de transmisión sexual**.
- Algunas mujeres tienen dificultades para su manipulación genital y la liberación hormonal puede desencadenar numerosos efectos secundarios.

PARCHE ANTICONCEPTIVO

El parche anticonceptivo hormonal se emplea para prevenir el embarazo de la misma forma que la píldora, al inhibir la producción de óvulos en los ovarios. Asimismo, genera cambios en el moco cervical, haciendo más dificultosa la entrada de los espermatozoides en el **útero**. El parche se debe aplicar sobre la piel sana, sin vello, seca y limpia. El parche se usa en ciclos de 28 días, aplicando un parche cada semana durante tres semanas consecutivas y en la cuarta semana no se lleva ningún parche, siendo la semana de descanso y durante la cual tendrá lugar un sangrado inferior a la menstruación habitual.

Ventajas:

- No es necesario acordarse de la toma diaria, reduciendo los olvidos y mejorando el cumplimiento anticonceptivo
- Es fácil colocar

Limitaciones:

- Muchas tienen reacciones cutáneas
- No protege contra las ITS

Dóminos

Numero de Participantes: 2-10

Tema Tocado: Drogas y Alcohol

Reparta las tarjetas entre los participantes, dividiéndolas basado en el numero de personas participando. Explíqueles que van a jugar una versión de dominós que trata de drogas y alcohol.

Escoja un participante para iniciar, ese participante debe colocar una de sus tarjetas en el escenario. El participante que sigue debe averiguar si tiene uno de los dibujos de drogas que aparecen en la tarjeta colocada. Si el no lo tiene, su turno se pasa a la próxima persona hasta que se encuentre alguien que tenga una de las drogas que

aparecen en la primera tarjeta. La persona que tiene la tarjeta correspondiente la coloca al lado de la tarjeta ya colocada, asegurándose que la imagen de la droga correspondiente esté al lado de la imagen apropiada en la otra tarjeta. Cuando esa persona coloca su tarjeta debe dar una explicación de esa droga. El juego sigue así hasta que alguien termine con sus tarjetas o nadie tiene los dibujos que aparecen en cada lado del domino.

La facilitadora debe reforzar las explicaciones de los participantes con la siguiente información.

COCAÍNA

Una droga estimulante poderosamente adictiva hecha con las hojas de la planta de coca. Se parece a un polvo blanco que es inhalado por la nariz o mezclada con agua o inyectada. La otra versión de esta droga es fumada con una pipa de vidrio y es más adictiva. **Efectos:** hiperactividad, deseo sexual, presión alta, infarto, derrame cerebral, ataques, paranoia, depresión, y adicción. Los efectos de la versión más concentrada son más fuertes y rápidos y las consecuencias son más graves.

ALCOHOL

Una bebida que contiene un porcentaje de etanol producido por fermentación de granos, frutas, o otros fuentes de azúcar. Es un depresor del sistema nervioso central que controla el funcionamiento del cuerpo. **Efectos:** adicción, mareos, náusea, vómitos, malestares, dificultad de expresión, sueño interrumpido, problemas motores, conducta agresiva, problemas en el embarazo, depresión respiratoria y la muerte.

ANFETAMINAS

Una droga hecho en pastillas o polvo; consumido por vía oral, o inyectado (mezclado con líquido como el agua), se inhala por la nariz, o fumada. **Efectos:** adicción, irritabilidad, ansiedad, presión alta, paranoia, psicosis, depresión, agresión, convulsiones, pupilas dilatadas, mareos, falta de sueño y apetito, malnutrición.

ÉXTASIS

Estimulante tomado en pastilla, o los consumidores hacen polvo a la pastilla para inhalarlo por la nariz. Hecho con químicos sintéticos y muchas veces con sustitutos impuros y peligrosos. **Efectos:** aceleración del corazón, ansiedad, alta presión, náusea, confusión, depresión, sudoración, contracción de la mandíbula, sentimientos de seguridad y amor, alucinaciones, problemas al respirar, fiebre y la muerte. A largo plazo, el uso del éxtasis reduce los niveles de serotonina (un químico cerebral) que regula el humor y los hábitos de dormir y comer, entonces los consumidores experimentan depresión.

HEROÍNA

Una droga opioide producida de la morfina. Se presenta en forma de polvo blanco o marrón, o como una sustancia negra y pegajosa conocida como "alquitrán negro". Es consumida por vía oral, inyectada, inhalada, o fumada.

Efectos: adicción, irritabilidad, agresión, hipertermia, derrames cerebrales, paranoia, psicosis, convulsiones, toxicidad en el corazón y los vasos sanguíneos, alucinaciones, arritmia y la sensación de que hay insectos debajo de la piel, causa caries en los dientes.

INHALANTES

Son los productos que se encuentran fácilmente en el hogar, como pinturas, marcadores, pegamentos, etc., cuales contienen sustancias volátiles que tienen propiedades psicoactivas. Se inhalan. **Efectos:** la muerte por paro cardíaco, dolor de cabeza, debilidad muscular, cambios drásticos en el humor, náusea, hemorragia nasal, desequilibrios químicos peligrosos, falta de coordinación, fatiga, adicción, daños irreversibles a los órganos. Popular con niños y adultos de la calle, debido a que puede reducir el apetito.

MARIHUANA

Las flores de la planta son fumadas en un cigarrillo o pipa, o las comen cocidas en comida. Contiene un químico (THC) que altera las funciones normales del cerebro.

Efectos: problemas con la memoria, y las habilidades de hablar, escuchar y pensar. Desinhibición, somnolencia, hilaridad (risa tonta), percepciones distorsionadas, aumento del apetito (baja el nivel de azúcar en la sangre), descoordinación de movimientos, aceleración del corazón, ojos rojos, boca seca, paranoia, ansiedad, percepciones alteradas.

TABACO

La hoja de la planta de tabaco, fumada como cigarrillo, puro, o en pipa; masticada.

Efectos: adicción, problemas con el corazón, la laringe, el esófago, la vejiga, el páncreas, los riñones, la boca, cáncer pulmonar, enfisema y bronquitis crónica, aborto espontáneo, los niños nacen con bajo peso.

Juego de Mesa

Numero de Participantes: 2-10

Tema Tocado: La Sexualidad

Dales a los participantes una pieza cada uno que pueden usar para mostrar donde van en el juego; díales que las coloquen al inicio del juego. Explíqueles que este juego enfoca en varios temas de la sexualidad y tiene una serie de nueve preguntas que, si a ellos les toca, tendrán que contestar para avanzar al fin.

Díales a los participantes que tiren el dado para determinar quien inicia. Cuando ya tengan un orden para los participantes, la primera persona debe tirar el dado para ver que tantos pasos va a avanzar. Si se queda en un paso que tiene una pregunta, la debe leer y contestar. Si la contesta bien, avanza dos pasos. Si no la contesta bien, retrocede un paso. Si no se queda en un paso con una pregunta se sigue a la siguiente persona. El juego sigue así hasta que alguien llegue al fin.

La facilitadora debe reforzar las respuestas de las preguntas con lo siguiente.

1. ¿Qué es la diferencia entre sexo y género?

Sexo es definido por biología y refiere a la anatomía de nuestro cuerpo, género es determinado socialmente y refiere a nuestro rol en la sociedad según las expectativas que nos impone nuestra comunidad

2. ¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo en el que ocurren ciertos cambios físicos en el organismo que lo hacen capaz de reproducirse sexualmente. Coincide con la primera etapa de la adolescencia y, como en esta, no hay una edad fija para su comienzo. El inicio de la pubertad dependerá de diversos factores, los principales son la genética, es decir cuándo tuvieron su pubertad los padres, y la zona geográfica de dónde se procede, en los países cálidos la pubertad es más temprana que en los países más fríos. Pero en general, para las niñas el inicio ocurre entre los 8 y los 14 años y, en los niños entre los 9 y los 15 años.

3. ¿Qué es el ciclo menstrual?

El **ciclo menstrual** es la preparación del cuerpo de la mujer para un posible embarazo. Esta serie de acontecimientos ocurre mensualmente durante los años reproductivos de la mujer (desde la pubertad hasta la menopausia). El **ciclo menstrual** generalmente dura entre 25 y 32 días y incluye la menstruación o el flujo natural y saludable de sangre de la vagina.

4. ¿Qué significa el consentimiento?

Consentimiento significa que todas las personas involucradas en un encuentro sexual están de acuerdo de la actividad que van a hacer, realmente lo quieren hacer, y han comunicado esto de uno al otro. Cuando uno da su consentimiento, solo aplica al momento en que lo da y a **una** actividad sexual específico.

5. ¿Qué significa fecundación?

Cuando el espermatozoide encuentra al ovulo en el útero y lo fertiliza, creando un bebe

6. ¿Cuál es un ejemplo de un método anticonceptivo?

Condón, Jadelle, T de cobre, DIU, MELA, Operaciones, Inyecciones, etc.

7. ¿Qué significa ITS?

Infección de transmisión sexual

8. ¿Qué es la ovulación?

Un proceso en que el ovulo sale del ovario para viajar al útero para ser fecundado o salir de la vagina en la menstruación

9. ¿Qué es el VIH?

Es el virus de inmunodeficiencia humana, virus causante del SIDA. Se transmite a través de lo siguiente: **1) Sanguínea**-por compartir jeringas, por contacto de sangre con sangre**2) Vertical**-de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia materna (solo si ella ya está infectada)**3) Sexual**-relaciones sexuales (sexo-genitales), vaginal, anal, u oral sin condón. Contacto con semen, fluido vaginal y sangre.

