

Conocernos Divertirnos Cuidarnos

PIBAS Y PIBES PROMOVEMOS
NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Otras publicaciones de esta serie:

- 1** **Derechos sexuales y reproductivos.**
Hacemos campaña por nuestros derechos.
- 2** **Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos.**
Herramientas para construir una consejería comunitaria.



ARGENTINA
Con vos, siempre.



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Presidenta de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Salud

Dr. Juan Luis Manzur

Secretario de Promoción y Programas Sanitarios

Dr. Máximo Diosque

Subsecretario de Salud Comunitaria

Dr. Guillermo Pedro González Prieto

Coordinadora del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable

Lic. Paula C. Ferro

Mayo 2011

Índice

Introducción

Promoción comunitaria entre jóvenes 5

Capítulo 1

La edad de los grandes cambios 6

Dinámicas

Capacitación: La diosa y el ganador 14

Capacitación: El siguiente capítulo 15

Acción: El grupo por dentro 17

Capítulo 2

Derechos sexuales y reproductivos 19

Dinámicas

Capacitación: Conocernos, divertirnos, cuidarnos 24

Capacitación: El juego de los métodos anticonceptivos 26

Acción: Las voces del barrio 27

Capítulo 3

La atención en hospitales y centros de salud 29

Dinámicas

Capacitación/Acción: Trátame bien 33

Acción: Todas y todos a la salita 35

Capítulo 4

Embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia 36

Dinámicas

Capacitación: Derecho a soñar 42

Acción: ¿Y en la escuela? 43

Capacitación/Acción: Decisiones 44

Capacitación/Acción: ¿Responsabilidad de quién? 45

Capítulo 5

Promoción entre pares 46

Dinámicas

Acción: Planificar paso a paso 52

Acción: 3 esquinas 53

Bibliografía

56

3. Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos.

Pibes y pibas promovemos nuestra salud sexual y reproductiva

Serie Participación Comunitaria

Coordinación general, edición y redacción: Área Comunicación PNSSyPR

Apoyo en contenidos y dinámicas: Área Capacitación PNSSyPR

Revisión médica: Área Insumos PNSSyPR

Revisión legal: Área Legales PNSSyPR

Asesoraron en la realización de este cuadernillo: Programa Nacional de Atención Integral de la Salud del Adolescente y Programa Nacional de Prevención de Cáncer Cérvico Uterino del Ministerio de Salud de la Nación

Producción de contenidos y guiones: Solana Noceti

Diseño: Alejandro Jobad

Ilustraciones: Emilio Utrera

Corrección: Lucila Carzoglio

Para solicitar ejemplares y/o hacer consultas: saludsexual@msal.gov.ar / 0800 222 3444

Promoción comunitaria entre jóvenes

Promover los derechos sexuales y reproductivos en los barrios quiere decir organizarse. ¿Para qué? Para contar con información, orientación, atención adecuada y acceso gratuito a los métodos anticonceptivos.

Es decir, contar con lo necesario para ejercer el derecho a disfrutar de una vida sexual elegida, placentera y saludable.

Adolescentes y jóvenes tenemos un lugar muy especial para hacer promoción comunitaria: conocemos la realidad del barrio, tenemos las mismas preocupaciones y sabemos cómo llegar a nuestros pares, porque entre jóvenes nos entendemos mejor.

Con la promoción entre pares podemos:

- o Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.
- o Generar espacios para conversar sobre sexualidad con otras chicas y chicos.
- o Derribar falsas creencias, mitos y prejuicios.
- o Impulsar el acercamiento a los servicios de salud.
- o Promover el uso del preservativo, que es el único método que al mismo tiempo previene las infecciones de transmisión sexual y evita los embarazos no deseados.
- o Organizar grupos de jóvenes para ser cada vez más en el compromiso por la transformación de la realidad.

Un mural, festivales, charlas y talleres, carteleras en algunos lugares del barrio son algunas de las acciones posibles. **Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibes y pibas promovemos nuestra salud sexual y reproductiva** es una guía de capacitación – acción que brinda información y herramientas para que adolescentes y jóvenes puedan, en cada barrio, promover los derechos sexuales y reproductivos.

¡Organizarse, entre jóvenes, es una invitación a soñar, a luchar, a inventar, a transformar las injusticias y a hacer posible lo que parece imposible! Es un camino para ejercer el derecho a disfrutar de una vida sexual elegida, placentera y saludable.

La ley 25.673 garantiza los derechos sexuales y reproductivos y el acceso gratis a los métodos anticonceptivos. Podés consultar los derechos en el Cuadernillo 1. Encontrás más información sobre métodos en el Cuadernillo 2.



UN DÍA QUE PINTABA COMO CUALQUIER OTRO EN EL CENTRO COMUNITARIO "LA ESPERANZA"...



¿CHE, SABÍAN QUE MARISOL ESTÁ EMBARAZADA OTRA VEZ?

¡SÍ, JUSTO QUE ESTABA ESTUDIANDO PARA VOLVER A LA ESCUELA!

ESTÁ RE BATÓN, DICE QUE NI QUIERE VENIR, QUE VAMOS A PENSAR...

CENTRO COMUNITARIO LA ESPERANZA
COMPUTACIÓN
SALUD
APOYO ESCOLAR

¿Y QUÉ VAMOS A PENSAR? ¡QUE LE GUSTA LA FIESTA! AHORA QUE SE BANQUE LAS CONSECUENCIAS.

¡UH! LOCO, ESTE PIBITO NO ENTIENDE NADA!

PARÁ TUANI, ESTE NO ES UN PROBLEMA SÓLO DE MARISOL. EN MI CURSO 3 PIBAS ABANDONARON PORQUE NO TENÍAN CON QUIEN DEJAR A LOS BEBÉS.

NOSOTROS FUIMOS A HABLAR CON LA DIRECTORA PARA TENER EDUCACIÓN SEXUAL Y NOS DITO QUE ESOS NO ERAN TEMAS PARA HABLAR EN LA ESCUELA.

ES VERDAD, YO NUNCA TUVE CLASES DE ES.

YO SÍ, UNA VEZ VINO EL MÉDICO DE LA SALITA, TODO ASÍ, RE MEDICINA EL CHABÓN.



ES RE PIOLA ESE
DOCTOR, A MÍ
SIEMPRE QUE PASO
POR LA SALITA
ME DA
PRESERVATIVOS.



¡ANDÁ GATO!
¿PARA QUÉ QUERÉS
PRESERVATIVOS,
VOS?
PARA HACER
UNA GOMERA...



¿TE DAN
PRESERVATIVOS
EN LA
SALITA?



¡ALGO
TENEMOS
QUE HACER!

LE PODEMOS
PEDIR AL
DOCTOR QUE
NOS DE
UNA MANO.



Y ASÍ FUE COMO LAS PIBAS Y PIBES DE
"LA ESPERANZA" COMENZARON A ORGANIZARSE...

“¿Te enteraste? A Yoli le vino la menstruación.”

“Con estas pecas no le voy a gustar a nadie...”

“Me salieron granitos y parezco un...”

“¿Te conté? Ayer se me paró en clase.”

“La primera vez, ¿la mujer sangra?”

“¿Llevo preservativos?”

“Otra vez mojé las sábanas dormido...”

“¿Será verdad que si él acaba afuera no quedo?”

Nuevas sensaciones y nuevas actividades, inseguridades y preguntas que antes no nos hacíamos aparecen cuando pasamos de la infancia a la juventud. ¡Estamos en la edad de los grandes cambios!

A veces nos sentimos felices y de un momento a otro estallamos en llanto; queremos pasar más tiempo con amigos y amigas, especialmente con los que compartimos los mismos gustos. La atracción hacia otras personas empieza a tener mucha más importancia, descubrimos el deseo sexual y empezamos a ver al mundo, a los adultos, a la sociedad con nuevos ojos.

Esta encuesta es para completar en la intimidad



¿Qué cambios estoy viviendo?

Cuerpo:

Emociones:

Intereses / Actividades:

Responsabilidades:

Grupo de amigas y amigos:

Relación con los adultos:

Relación con la familia:

Preguntas sobre mi sexualidad:

Sexualidad: algo íntimo y a la vez social

¿Qué es la sexualidad? ¿Con qué situaciones la relacionamos? En general, se usa *sexualidad* como sinónimo de genitales o de relaciones sexuales; pero la sexualidad es algo mucho más amplio. Comienza con el nacimiento y se construye y transforma a lo largo de toda la vida.

La sexualidad es la forma en que las personas vivimos y sentimos nuestro propio cuerpo y la relación con las demás personas. Incluye emociones, deseos, miradas, caricias, fantasías, placer y también, a veces, desagrado.

Todo: la manera de vestirnos, de relacionarnos con nuestro propio cuerpo y con los demás, los cambios físicos y las emociones, la atracción y el desagrado, lo que nos dicen y decimos y hasta nuestras creencias forman parte de la sexualidad. También, lo que se espera de la mujer y del varón en la sociedad, lo que dicen los medios de comunicación y lo que muestra la TV.

La sexualidad es algo íntimo y, a la vez, profundamente social porque existen *mandatos sociales*:

“Las chicas tienen que ser coquetas, depilarse y maquillarse para gustar.”

“Los hombres no lloran.”

“Lavar y cocinar es cuestión de mujeres.”

“A la mujer hay que tenerla cortita.”

“¿Quién lleva los pantalones en esta casa?”

“Los varones tienen que llevar la iniciativa en el sexo.”

“Una mujer que lleva la iniciativa es una...”

“Las chicas que juegan al fútbol son poco femeninas.”

“Sólo los varones fuertes y musculosos son atractivos.”

“Si ella se te regala y decís que no, sos un gil.”

Los mandatos sociales condicionan la forma de ser, sentir y hacer de varones y mujeres. Desde el grupo de jóvenes, es posible promover en el barrio que chicas y chicos revisemos estos mandatos sociales para transformarlos y vivir una sexualidad diferente: más igualitaria, elegida, placentera y saludable.

Conocer y disfrutar el propio cuerpo

En la adolescencia los cambios son muchos, algunos más visibles que otros. Así como aparecen nuevos intereses, también el cuerpo cambia y experimentamos nuevas sensaciones. En distintos ritmos, según cada persona, van apareciendo estos cambios:

Varones: se ensanchan los hombros, cambia la voz, crece vello en la cara, las piernas, los brazos, las axilas y el pubis, aparecen granitos, el cuerpo transpira más, los testículos y el pene aumentan de tamaño y maduran los genitales.

La eyaculación es la liberación del semen por el pene. Es algo placentero, que las primeras veces se experimenta dormido. Se las llama *poluciones nocturnas* y dejan las sábanas húmedas o con una macha.

Mujeres: se ensanchan las caderas, aparecen granitos y crece vello en las piernas, los brazos, las axilas y el pubis. El cuerpo transpira más, crecen los senos y se destacan los pezones, se desarrollan y maduran los genitales y llega la primera menstruación.

Poco antes de la primera menstruación y durante toda la vida adulta, las chicas comienzan a tener un flujo blanco o transparente, que a veces se descubre en la bombacha, en el papel higiénico, al tocarse o acariciarse, o durante las relaciones sexuales. Son las *secreciones vaginales*, que tienen distintas funciones de protección y lubricación de los genitales. Cuando el flujo cambia de olor, color o consistencia, es recomendable consultar a la/el ginecóloga/o.

A partir de que los varones empiezan a eyacular y de que las chicas tienen la primera menstruación, si se mantienen relaciones sexuales puede producirse un embarazo.

Masturbación: nuevas sensaciones

Masturbarnos es darnos placer, con nuestro propio cuerpo, en la intimidad. Consiste en tocarnos y acariciarnos los genitales, pero también los brazos, la panza, los pechos, las piernas... ¡todo el cuerpo! Así, varones y mujeres descubrimos sensaciones físicas que nos hacen sentir bien.

Además, descubrir y disfrutar de las sensaciones del propio cuerpo nos ayuda a sentirnos con más seguridad y libertad para brindar y recibir placer en el encuentro con otra persona.

En realidad, desde muy pequeños, nenes y nenas se tocan los genitales como forma de conocerlos y sentir placer. Hubo un tiempo en que se creyó que masturbarse podía producir daño físico o psicológico, pero en la actualidad se sabe que, por el contrario, forma parte de un desarrollo saludable de la sexualidad.

Vos,
¿ya viviste algunos de estos cambios?
Consulta la lámina de la página 54.



Sin embargo, todavía circulan mitos que confunden y reprimen:

“Te van a crecer pelos en la mano.”
“Vas a llenarte de granos.”
“Sos un enfermo.”

“Cuando tenés la menstruación, deberías ser la única en saberlo”, dicen las publicidades.
“Masturbarse es sólo cosa de hombres.”
“Es sucio y da mal olor.”

La masturbación es diferente, pero no menos importante que las relaciones sexuales. La mayoría de las personas sigue masturbándose toda la vida, aun cuando está en pareja. Masturbarse es una parte sana de la sexualidad. Es parte del derecho a gozar del propio cuerpo.

Atracción y primeras relaciones sexuales

Estamos en la edad de los grandes cambios; nuestro cuerpo y nuestra sexualidad están entrando en una nueva etapa. Aparecen de forma más clara el deseo sexual y la atracción por otras personas. Sentimos, pensamos y decimos cosas como estas:

“Cuando se acerca siento cosquillas en todas partes”

“Nos quedamos abrazados horas”

“Tenemos los mismos gustos”

“No me gusta la manera en que me toca”

“Le gusta como soy”

“A veces me gusta y a veces me da miedo”

Muchas veces las sensaciones son contradictorias. Es importante respetar los propios sentimientos y emociones. Si nos sentimos con ganas, cuando hay atracción y disfrutamos de la compañía de otra persona, una forma de manifestarlo son las relaciones sexuales.

Una relación sexual es un encuentro íntimo entre personas donde las emociones, afecto, palabras, caricias y deseos se expresan a través del contacto de los cuerpos y los sentidos: tacto, olfato, gusto, oído, vista. Si es elegida, puede ser una experiencia muy placentera.

Esto nos puede pasar con alguien del otro sexo o de nuestro mismo sexo, o nos puede pasar con personas de ambos sexos. ¡La atracción por otra persona no se decide, simplemente sucede! Y es parte de los derechos sexuales vivir la orientación sexual libremente, sin presiones ni violencia.



Decidir cuándo, cómo y con quién

Comenzar a tener relaciones sexuales es una **decisión íntima y personal.**

Es un derecho de cada persona decidir cuándo, cómo y con quién hacerlo.

En la escuela, en la organización comunitaria, con amigos y amigas, es común que circulen rumores y, a veces, lo que dicen los demás se convierte en una presión que nos hace sentir mal.

Superar los mandatos sociales y conectarse con los propios deseos y necesidades es la forma de elegir el mejor momento.

“Dame una prueba de amor.”

“Se resisten, pero es como un juego que ellas hacen.”

“Qué tonto, la tenés muerta y ni siquiera una mano apoyaste.”

Cuando tenemos miedo, nos obligan o no tenemos ganas, no podemos disfrutar. Ejercer presión para que otra persona tenga relaciones sexuales es no respetar sus derechos y es una actitud con la que podemos hacer mucho daño.

Para vivir una linda experiencia, es importante respetar nuestros tiempos, que la otra persona nos guste, que sea alguien en quien confiemos, que nos trate con respeto y con la cual podamos hablar sobre métodos anticonceptivos y decidir uno de antemano.

Brillar con luz propia

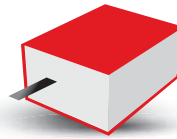
Entre tantos cambios y situaciones nuevas, empezamos a tener mayor preocupación por nuestra apariencia física y por gustar. A veces nos sentimos bien con nuestro cuerpo y otras veces no.

Todo el tiempo nos llegan mensajes de la tele, las revistas y otras personas que nos dicen cuántos kilos deberíamos pesar, qué tamaño de músculos deberíamos tener, qué color de ojos, de pelo, como vestirnos y ¡hasta de qué manera pensar! Parece difícil escapar a tantos mandatos...

Hagamos un ejercicio:

1. *Elegimos tres personas cercanas por las que sentimos cariño y admiración.*
 - Hacemos una lista de sus cualidades.
 - Hacemos una lista de sus puntos débiles (lo que no nos gusta tanto).
 - Revisamos su aspecto físico: ¿coincide con los estereotipos de la TV?
2. *Ahora, nos miramos al espejo, de adentro hacia afuera:*
 - ¿Qué cualidades tengo? ¿Por qué cosas me considero una persona valiosa?
 - ¿Qué puntos débiles tengo? ¿Cuáles me gustaría cambiar y en cuáles me acepto así?
 - ¿Por qué cosas me valoran mis amigos/as?
 - ¿Qué me gusta de mi apariencia física y qué no?
 - Lo que no me gusta, ¿afecta a mi salud y sería bueno cambiarlo, o es una imposición de la moda?

Si miramos alrededor, las personas somos más diversas de lo que muestra la televisión. Cada una brilla con luz propia. Nuestro cuerpo es único e increíble, porque a través del cuerpo expresamos nuestras emociones, nos relacionamos con las demás personas, recibimos y damos afecto y, también, transformamos el mundo.



Para leer y reflexionar

Sobre la belleza y el gustarse:

Cuento: **La noche de los feos**

Autor: **Mario Benedetti**

Link: www.literatura.us/benedetti/feos.html



La diosa y el ganador



¿Qué se hace?

Se dibuja a la pareja ideal.



¿Para qué sirve?

Para reconocer cómo las ideas que hay en la sociedad sobre lo femenino y lo masculino condicionan hasta nuestras elecciones más íntimas.



¿Qué se necesita?

Papeles afiche / Marcadores de colores / Cinta / Hojas / Revistas / Tijera y plasticola / Fotocopias páginas 12 y 13.



¿En cuánto tiempo?

1 hora y 30 minutos.

¡A dibujar! 30 minutos

Para empezar a hablar de sexualidad, vamos a ocuparnos de la atracción que sentimos por otras personas. Nos organizamos en dos grupos, uno de varones y otro de mujeres. Los chicos deben dibujar a su mujer ideal y las chicas a su hombre ideal. Hay que ponerse de acuerdo para hacer un solo dibujo por grupo. Escribir hasta 10 cualidades que no se ven. Pueden usarse marcadores y revistas.

Plenario. 45 minutos

Cada grupo presenta su trabajo. Compartimos sensaciones:

- A las chicas: ¿Qué sensaciones les genera el dibujo de la mujer ideal? ¿En qué se sienten identificadas y en qué no? ¿Por qué? Hacemos las mismas preguntas a los varones.
- ¿Hay contradicciones o incoherencias entre las imágenes y las cualidades escritas?
- ¿En qué cosas puede perjudicar o limitar a las chicas la idea de "mujer ideal"? ¿Y a los varones, la de "hombre ideal"?
- ¿De dónde salen estas idealizaciones?

Reflexión individual. 15 minutos

Repartimos fotocopias del texto "Brillar con luz propia" (páginas 12 y 13). Escribimos una reflexión individual: ¿Qué me gusta de mí? ¿Qué características más considero atractivas para los demás?



Orientación para la dinámica

- Promover la reflexión sobre el sufrimiento y la frustración que generan los modelos de belleza y amor impuestos.
- Orientar el debate a pensar si lo que se espera de los varones y de las mujeres puede limitar la sexualidad de las personas o vulnerar sus derechos.
- Esta actividad tiene un problema: da por sentada la heterosexualidad. Señalarlo y reflexionar sobre la atracción por personas del mismo sexo.

En el cierre

Publicidades y mandatos sociales imponen modelos. Cuando logramos correrlos de los estereotipos, descubrimos nuestra propia hermosura y lo que tienen de único y especial otras personas. ¡Eso nos hace más libres y felices en nuestras elecciones!



El siguiente capítulo



¿Qué se hace?

Se escribe el desenlace de una historia sobre iniciación sexual.



¿Para qué sirve?

Para analizar los deseos, presiones sociales, información y miedos en las primeras relaciones sexuales.



¿Qué se necesita?

Papeles afiche / Cinta / Hojas y biromes / Copias de la historia de David y Alejandra / Tarjeta con preguntas.



¿En cuánto tiempo?

1 hora y 30 minutos.

Cambia, todo cambia. 15 minutos

Hacemos una ronda de palabras a partir de dos preguntas:

¿Qué cambia cuando pasamos de la infancia a la adolescencia? ¿Cuáles de estos cambios están relacionados con la sexualidad?

Anotamos todo en un papel afiche. En esta actividad, vamos a ocuparnos de uno de los cambios: las primeras relaciones sexuales. Y vamos a ver cómo se relaciona con todos los demás.

El desenlace. 30 minutos

Nos organizamos en grupos. A cada grupo le toca la historia y una tarjeta con preguntas. Leemos la historia, charlamos las preguntas a partir de nuestras propias experiencias y escribimos un desenlace para la historia.

Plenario. 45 minutos

Cada grupo lee el final que escribió. Compartimos las respuestas a las preguntas de las tarjetas y las dejamos plasmadas en un papel afiche. Para cerrar, reflexionamos sobre: *¿Para qué nos sirve hablar de la iniciación sexual?*



Orientación para la dinámica

- Estimular que la lista del Paso 1 sea muy completa: cambios en el cuerpo, en las relaciones familiares, en la escuela, etc.
- Promover que se expresen miedos y preocupaciones reales.
- Retomar las frases que aparezcan sobre “prueba de amor” y otras formas de coerción sexual que viven las chicas.
- Trabajar las presiones que tienen los varones para la iniciación sexual.
- Recuperar las estrategias que se dan a chicas y chicos para acceder a información.
¿Contamos con el centro de salud, la escuela, el centro comunitario u otros lugares?

En el cierre

Comenzar a tener relaciones sexuales es una decisión personal. Lo importante es poder decidirlo respetando nuestros tiempos, sin presiones de amigos/as, pareja o familia. Decidir cuándo tener relaciones, cómo y con quién forma parte de los derechos sexuales y reproductivos.

La historia de David y Alejandra

“De hoy no pasa”. Con esa idea se levantó David. Es la tercera vez que va a salir con Alejandra. El sábado estuvieron un rato largo en el campito dándose besos y acariciándose todo el cuerpo. Por eso, sabe que “de hoy no pasa”. Y también por eso se levantó nervioso, se le caen las cosas y no soporta a nadie.

Hoy, está seguro, va a ser su primera vez.

No sabe bien cómo actuar. No quiere quedar como un tonto. Su hermano le dijo que las chicas siempre se resisten al principio y hay que presionarlas, es como un juego que ellas hacen. A David no lo convence.

David tiene otra preocupación: la posibilidad de un embarazo. Escuchó que para evitarlo hay que usar preservativo, pero en la escuela la clase de educación sexual parecía de biología y no entendió nada. Sus amigos dicen que “la goma es un bajón” y que “no es de machos”.

Juntando coraje, fue a buscar preservativos a la salita. Primero le contestaron que no entregan a los menores de edad. Al final, consiguió dos. No sabe cómo se usan, pero tenerlos lo tranquiliza.

Ya casi es la hora. Con las manos transpiradas y el corazón al galope, sale a encontrarse con Alejandra.

“¿Y si me duele?” Esa es la pregunta que se hizo toda la semana Alejandra. De David le gusta todo. Las cosas que hablan, los besos, ir al campito. También le da curiosidad tener relaciones sexuales. Sus amigas le dijeron que los varones son unos brutos, que hacen todo rápido y que sólo les importa el gusto de ellos.

Alejandra se quedó preocupada. Ella prefiere que la acaricien hasta sentir unas cosquillas raras y lindas por todas partes. Y también le dan ganas de acariciarlo más a David, pero le da un poco de vergüenza.

En especial, hay un tema que la angustia. Desde que sale con David, su mamá le grita que es “una atorranta”, que va a terminar embarazada igual que Eva, su hermana mayor.

Al final, Alejandra se animó y fue a ver a Eva. Ella le explicó que existen métodos anticonceptivos y le hizo un dibujo para mostrarle cómo usar el preservativo. Además, le regaló algunos.

Tuvieron una charla muy linda. Alejandra se siente más segura. Su problema ahora es cómo decirle a David. Tiene miedo de lo que él pueda pensar por llegar tan preparada. Con un torbellino de preguntas y ganas bailándole en el cuerpo, sale a buscarlo.

El encuentro ¿Qué pasa cuando David y Alejandra se encuentran?

.....

.....

.....

.....

Tarjeta con preguntas

- 1. MIEDOS.** ¿Cuáles son los de David y cuáles los de Alejandra?
¿Cuáles son los tuyos?
- 2. APOYO.** ¿En quiénes buscaron? ¿Cómo les fue?
Vos, ¿con quién conversarías de este tema? ¿Podrías ir al Centro de Salud?
- 3. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.** ¿Cuáles aparecen en la historia?
¿Conocés otros? ¿Cuáles? ¿Dónde podrías conseguirlos?
- 4. EDUCACIÓN SEXUAL.** ¿Tenés en la escuela? ¿Cómo se da?
¿Cómo te gustaría que fuera?
- 5. DECISIONES.** ¿Qué hicieron David y Alejandra cuando se encontraron?
¿Hablaron de tener relaciones o “se dio”? ¿Cómo fue tu propia iniciación sexual?
¿Podés hablar y decidir sobre tus relaciones sexuales en conjunto con la persona que estás?



El grupo por dentro



¿Qué se hace?

Se reflexiona sobre el grupo, fortalezas y debilidades para abordar acciones sobre sexualidad.



¿Para qué sirve?

Para tener un diagnóstico del grupo al encarar la promoción comunitaria.



¿Qué se necesita?

Copias de la historieta capítulo 1 / Papeles Afiche / Fibrones.



¿En cuánto tiempo?

2 horas.

Paso 1

Yo, tú, él, nosotros promovemos... ¿qué? 25 minutos

Hacemos una lluvia de ideas a partir de las preguntas:

1. ¿Qué imaginamos que es promoción comunitaria?
2. ¿Cómo definimos promoción entre pares?
3. ¿Con qué relacionamos promoción entre pares de los derechos sexuales y reproductivos?

Armamos una definición de: promoción comunitaria entre pares de los derechos sexuales y reproductivos.

Paso 2

De la historieta a la realidad. 40 minutos

La persona que coordina el taller plantea:

El grupo de jóvenes tiene un lugar especial para hacer promoción comunitaria entre pares en salud sexual y reproductiva: forma parte de una organización, conoce el barrio y a otros chicos y chicas. Pero, ¿con qué prejuicios y resistencias puede encontrarse? ¿Tiene aliados? ¿Hay instituciones que desconoce? ¿Necesita capacitarse o sabe lo suficiente sobre el tema?

Nos organizamos en grupos. Leemos la historieta y completamos la primera columna de la ficha de la página 18. Analizamos la realidad del barrio y completamos la segunda columna.

Paso 3

Plenario. 45 minutos

Los grupos presentan lo trabajado. Debatimos:

- ¿Qué necesitamos los/as jóvenes para ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos?
- De las acciones planteadas, ¿cuáles son posibles de encarar como promotores y promotoras comunitarias?
- ¿Qué temores y expectativas nos genera imaginarnos en la promoción entre pares?
- ¿Cómo podemos organizarnos para lograrlo?

Tarea	Historieta	Realidad del barrio
Sexualidad: ¿qué temas preocupan a chicas y chicos del barrio?		
¿Qué prejuicios aparecen?		
¿Hay información novedosa que sería bueno difundir?		
¿Qué acciones concretas se propone el grupo?		
Lista de instituciones o personas a las que pedir apoyo / asesoramiento		
Lista de instituciones o personas que obstaculizan / se resisten		
Lista de instituciones que no sabemos cómo trabajan y podríamos contactar		
Fortalezas del grupo para trabajar sexualidad		
Debilidades del grupo para trabajar sexualidad		



Orientación para la dinámica

- Estimular que las acciones propuestas sean realistas para el grupo.
- Repreguntar y promover que los listados de instituciones sean completos. Servirán para próximas actividades.
- Si surgen muchas debilidades, tener a mano una buena lista de fortalezas para que no decaiga.

En el cierre

La promoción comunitaria entre jóvenes es una forma de impulsar que más chicos y chicas se animen a hablar de sexualidad, se saquen mitos de encima, cuenten con información y puedan tomar sus propias decisiones.



En el Centro Comunitario La Esperanza, el grupo de jóvenes ya se puso en marcha. Su primera actividad: hacer talleres abiertos a chicas y chicos del barrio.

Para realizar promoción comunitaria, lo primero es capacitarnos: entender el lugar especial que ocupa la sexualidad en nuestras vidas (como vimos en el capítulo anterior) y también informarnos sobre cuáles son nuestros derechos.

Chicas y chicos tenemos derechos sexuales y reproductivos. Así lo establece la **Ley Nacional 25.673 de Salud Sexual y Procreación Responsable**, sancionada en el año 2002.

Tenemos derecho a:

- 1** Disfrutar una vida sexual plena, libre de discriminación, presión o violencia.
- 2** Ejercer la orientación sexual libremente, sin discriminación ni violencia.
- 3** Decidir si tener o no relaciones sexuales, cuándo y con quién.
- 4** Decidir si tener hijos/as o no, cuántos hijos/as tener, con quién y cada cuánto tiempo tenerlos.
- 5** Recibir información oportuna, en un lenguaje sencillo y claro, y ser escuchadas/os en un ambiente de confianza, respeto y apoyo.
- 6** Acceder a consultas y atención gratuitas sobre salud sexual y reproductiva en lugares apropiados y cómodos que permitan privacidad.
- 7** Decidir con información y en forma autónoma qué método anticonceptivo usar.
- 8** Acceder gratis a los métodos anticonceptivos.
- 9** Recibir atención segura en el embarazo y el parto y atención de calidad y con buen trato después de un aborto.
- 10** Acceder a la prevención, diagnóstico y tratamiento del VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

Niñas, niños y adolescentes tenemos derecho a tomar decisiones sobre nuestros cuerpos y a que se respete nuestra **intimidad y privacidad**.

Estos derechos no siempre existieron: durante mucho tiempo se pensó a la infancia como *“objeto” de protección*, en vez de *“sujeto” con derechos*. ¡Como si en la infancia y adolescencia no hubiera deseos, necesidades y capacidad para pensar la propia realidad y tomar decisiones sobre el propio cuerpo!

En la actualidad se reconoce en niñas, niños y adolescentes lo que se llama “capacidad progresiva”. Es decir, se reconoce que las personas vamos ganando autonomía de a poco, a medida que podemos hacernos un juicio propio, tomar nuestras propias decisiones y asumir sus consecuencias.

Esto no quiere decir que los padres no tengan obligaciones y derechos sobre sus hijos. Quiere decir que existen derechos de niñas, niños y adolescentes, y que los derechos y deberes de los padres nunca pueden estar por encima de los derechos de los hijos.

Métodos anticonceptivos

Una decisión que se toma con **autonomía en la adolescencia** es la elección del método anticonceptivo. Los métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes y que se entregan gratis en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas son:

- Preservativo
- Pastillas anticonceptivas
- Pastillas anticonceptivas de lactancia
- Inyectables
- DIU
- Anticoncepción hormonal de emergencia (AHE)

De estos métodos, **el único que protege del VIH/Sida** y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) es el **preservativo**.

A veces, para evitar un embarazo se usan “acabar afuera”, “el método del ritmo” o el “método de la temperatura rectal”. Son métodos con mayor probabilidad de fallar y tampoco previenen del VIH/Sida y otras ITS. Se describen en detalle en la lámina al final del cuadernillo.

Preservativo

Es una funda de látex finita, elástica y lubricada, que se coloca en el pene cuando está erecto y se desenrolla hasta abajo de todo. Debe apretarse la punta antes de desenrollarlo, así no queda aire.

Se usa desde el comienzo de la penetración porque las gotitas que salen del pene durante la excitación alcanzan para producir un embarazo.

Hace falta un nuevo preservativo para cada práctica: sexo vaginal, anal u oral. Y se puede combinar con otro método, como las pastillas, inyecciones o el DIU, para tener doble protección. La vaselina y todos los aceites dañan al preservativo; pueden usarse lubricantes a base de agua.

Antes de usar el preservativo, es importante chequear la fecha de vencimiento, que el envase esté bien cerrado y abrirlo con los dedos y no con los dientes, así no se rompe.

- **Es el único método que además previene el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**



Pastillas anticonceptivas

Tienen hormonas que impiden la ovulación; pueden ser estrógeno y/o progesterona. Se toma una pastilla todos los días a la misma hora hasta terminar la caja. Las cajas pueden venir con 21 ó 28 pastillas.

- *Al terminar la caja de 21*, hay una semana de descanso en la que viene la menstruación.
- *Al terminar la caja de 28*, se empieza otra sin descanso. Las cajas de 28 tienen las últimas 7 pastillas de otro color, que están para no perder la costumbre de la toma. Mientras se toman las pastillas de color, viene la menstruación.

- **No previene el VIH y otras ITS**



Inyectables

Las inyecciones tienen hormonas que evitan que la mujer ovule. El efecto es el mismo que con las pastillas. Hay dos tipos de inyecciones: mensual y trimestral. El Ministerio de Salud de la Nación entrega gratis la mensual.

La primera inyección se aplica entre el día 1 y 5 de la menstruación, y después una vez al mes en esa misma fecha. Es decir, si la primera inyección fue el 3 de abril, la siguiente tiene que darse el 3 de mayo. Hay que ser regular en la aplicación.

- No previene el VIH y otras ITS



Pastillas anticonceptivas de lactancia

Tienen hormonas sólo de progesterona que modifican el moco del cuello del útero, dificultando que suban los espermatozoides. Se toma una pastilla todos los días a la misma hora y, al terminar la caja, se empieza una nueva sin descansar.

Para que sean efectivas hay que ser muy puntual y tomarlas todos los días a la misma hora. Este método sirve mientras el bebé se alimenta sólo de teta y si todavía no volvió la menstruación. Si algo de esto no se cumple, hay que cambiar de método.

- No previene el VIH y otras ITS



DIU

Es un objeto de plástico muy pequeño con forma de T, recubierto de un hilo de cobre, que se coloca en el útero. Evita que los espermatozoides suban y se junten con los óvulos. Dura de 5 a 10 años y se puede retirar en el momento que la mujer lo decida. Se recomienda agendar el día que se coloca y hacer controles ginecológicos una vez al año.

Lo coloca un profesional de la salud, en general durante la menstruación. No hacen falta estudios como el Papanicolau (PAP) o ecografías, tampoco el consentimiento de la pareja, ni haber tenido hijos.

- No previene el VIH y otras ITS



Anticoncepción Hormonal de Emergencia (AHE)

Son pastillas que se toman después de una relación sexual en la que no se usó otro método anticonceptivo o falló el que se estaba usando. También, para evitar el embarazo en caso de una violación. Cuanto antes se toma es más efectiva. Las primeras 12 horas son claves. Se puede tomar hasta 5 días después, pero va declinando la efectividad. Vienen en cajas de una o dos pastillas. Ambas tienen el mismo efecto.

La AHE retrasa la ovulación y espesa el moco del útero. De esta forma, evita que se junten el óvulo y el espermatozoide. Si el embarazo ya se produjo, las pastillas no tienen efecto ni causan daño al futuro bebé.

Es un método de emergencia, sólo protege en esa relación sexual. Su uso frecuente puede alterar el ciclo menstrual y reducir la efectividad de la pastilla. Por eso es importante elegir otro método para uso habitual.

- No previene el VIH y otras ITS



Infecciones de transmisión sexual

¿Cuántas veces escuchamos hablar de **VIH/Sida**? ¡Seguramente muchas! El VIH es una infección que se puede transmitir durante las relaciones sexuales. Por eso forma parte de las llamadas "**Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**".

Las **ITS** son producidas por gérmenes, como bacterias, parásitos, hongos y virus. Por ejemplo: la sífilis, que puede transmitirse al bebé en el embarazo, las hepatitis B y C, y el Virus de Papiloma Humano (HPV), que si no se trata a tiempo con los años puede producir en las mujeres cáncer de cuello de útero.

El preservativo es el único método que, además de evitar el embarazo, permite cuidarnos de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH/Sida.

Si se lo usa correctamente, el preservativo es muy efectivo. En caso que se rompa o se corra durante la relación sexual, la manera de evitar un embarazo es tomar la Anticoncepción de Emergencia lo antes posible. Ambos métodos se entregan gratis, sin turnos ni recetas, en hospitales y centros de salud.

Educación sexual en las escuelas

Una forma para que más chicas y chicos conozcan sus derechos sexuales y reproductivos, el propio cuerpo y los métodos anticonceptivos es que se cumpla el derecho a recibir educación sexual en la escuela. La **Ley Nacional 26.150 de Educación Sexual Integral** establece que debe haber clases en los jardines de infantes, escuelas primarias y secundarias de todo el país, sean públicas o privadas.



¿**Q**ué pasa en nuestra comunidad? ¿Se cumple la Ley de Educación Sexual? ¿Hay posibilidad en los hospitales y centros de salud de acceder a los métodos anticonceptivos? ¿Hay derecho a la intimidad y a la *autonomía progresiva*? En definitiva, ¿se cumplen los derechos de niñas, niños y adolescentes? ¡Podemos averiguarlo y debatirlo entre jóvenes!



Para
navegar
y seguir
investigando

Sobre jóvenes organizados por los derechos sexuales y reproductivos:

Red Nacional de Jóvenes y Adolescentes para la Salud Sexual y Reproductiva: www.rednacadol.org.ar

Artemisa Jóvenes: www.artemisanoticias.com.ar/jovenes

Colectivo de Derechos de Infancia y Juventud:
www.colectivoinfancia.org.ar

Coalición de Jóvenes: www.youthcoalition.org

Dirección Nacional de Juventud: www.juventud.gov.ar



Conocernos, divertirnos, cuidarnos



¿Qué se hace?

Jugamos a construir frases sobre el cuidado en las relaciones sexuales.



¿Para qué sirve?

Para reflexionar sobre las distintas formas de entender el cuidado.



¿Qué se necesita?

Sobres con palabras sueltas/ Afiches/ Fibrones.



¿En cuánto tiempo?

1 hora y 30 minutos.

El dibujo. 20 minutos

Para empezar a hablar de los sentimientos en las relaciones sexuales hacemos un dibujo a partir de la pregunta: *¿Qué nos imaginamos/sabemos que hay de lindo en las relaciones sexuales y qué no nos gusta/ da miedo/ preocupa? Se guardan para el final.*

Ronda de palabras. 20 minutos

En grupos, nos sentamos en ronda con un sobre lleno de palabras sueltas. Diciendo una palabra cada integrante, hay que armar frases. En cada una deben usarse dos o tres palabras del sobre. Las frases tienen que empezar con: *“Cuidarse es...”; “Nos cuidamos...” o “Y o me cuido...”*. Registramos las frases en un afiche.

Plenaria. 40 minutos

Cada grupo presenta su trabajo. Debatimos:

- ¿Qué significa cuidarse? ¿De qué nos tenemos que cuidar?
- ¿Qué quiere decir que alguien sea conocido/a?
- ¿El cuidado es el mismo con personas conocidas que con las que no lo son?
- ¿Qué incluye el cuidado para cada uno?
- ¿De qué depende que los cuidados se lleven a la práctica?
- ¿Qué papel tiene en el cuidado la posibilidad de expresar, valorar y respetar los sentimientos propios y ajenos?
- Conocerse con la otra persona, ¿hace más fácil o más difícil hablar de sexo?



Orientación para la dinámica

- Al presentar la actividad, explicar que es importante abordar este tema con sinceridad y respeto.
- En la ronda de palabras, la idea es armar frases que no tengan menos de siete palabras. Cada grupo puede agregar las palabras que necesite para armar las frases.
- Las frases son disparadoras, lo importante es la charla que se genera.

Exposición. 10 minutos

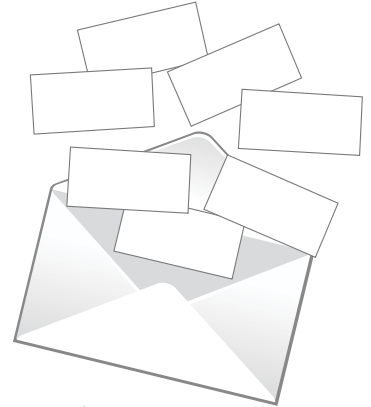
Después del debate, para terminar, apoyamos en el suelo los dibujos que hicimos en el inicio. Compartimos sentimientos y analizamos cuáles tienen que ver con el cuidado.

Palabras para los sobres

siempre
a veces
hablamos
no me gusta
disfrutamos
solo/a
nunca
te conozco
el primer mes
menstruación

cuando
no te conozco
elijo
elegimos
varones
mujeres
disfrutar
me gusta
me duele
no me duele

quiero
no quiero
decidimos
embarazada
pareja
no
preservativo
pastillas
DIU
Anticoncepción de Emergencia



En el cierre

Nadie nace sabiendo cómo cuidarse. Tampoco hay una sola manera de hacerlo. A disfrutar y a cuidarnos aprendemos conociéndonos a nosotras y nosotros mismos y buscando lo que nos gusta y nos hace bien. Podemos elegir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales y si tenemos información, podemos decidir cómo nos queremos cuidar.



El juego de los métodos anticonceptivos



¿Qué se hace?

Jugamos con dados y tarjetas.



¿Para qué sirve?

Para conocer los métodos anticonceptivos para adolescentes.



¿Qué se necesita?

Tarjetas Pregunta / Tarjetas Prenda / 1 Dado / Muestras de todos los métodos anticonceptivos / Folletos o tarjetas con descripción de cada método.

Paso 1

¡Preparado... listo... ya! 30 minutos

¿Qué sabemos de los métodos anticonceptivos? Para conocerlos, vamos a hacer un juego. Armamos equipos. El primer grupo tira el dado: número par es Prenda; impar, Pregunta. De la bolsa se saca una tarjeta con el nombre del método y se responde. Pueden usar folletos para ayudarse. Hay 3 minutos por tarjeta.

El resto de los grupos puede aportar o discutir la información. El dado pasa a otro equipo.

Paso 2

Plenaria. 30 minutos

Repasamos los métodos anticonceptivos recomendados para las y los adolescentes que se entregan gratis en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas. Completamos la información sobre la que puedan haber quedado dudas durante el juego.



Tarjetas Prenda

- Mostrar los pasos a seguir en el uso del preservativo.
- Contar al menos dos mitos sobre el uso del preservativo.
- Mirar la caja de pastillas anticonceptivas, contar cuántas trae y conversar por qué pensamos que vienen en esa cantidad y cómo tomarlas.
- Contar al menos dos mitos sobre el uso del DIU.
- Armar una canción sobre qué hacer frente al olvido de la toma de una pastilla anticonceptiva.
- Contar para qué situaciones se recomienda tomar la Anticoncepción Hormonal de Emergencia.

Tarjetas Pregunta

- ¿Qué método es?
- ¿Lo usa el varón o la mujer?
- ¿En qué parte del cuerpo se coloca?
- ¿Cómo funciona?
- ¿De qué nos previene?
- ¿Qué ventajas y desventajas puede tener?
- ¿Será adecuado para las y los adolescentes?



En el cierre

Chicas y chicos tenemos derecho a elegir el método anticonceptivo que mejor se adapte a nuestras necesidades, cultura y estado de salud. El mejor método anticonceptivo es el que nosotras y nosotros podemos elegir.



Las voces del barrio



¿Qué se hace?

Una encuesta para conocer los temas de sexualidad que preocupan a las chicas y chicos del barrio.



¿Para qué sirve?

Para decidir qué temas priorizar en la promoción comunitaria entre pares.



¿Qué se necesita?

Papeles afiche / Fibrones/ Hojas y biromes.



¿En cuánto tiempo?

2 ó 3 encuentros de taller y 3 días para encuestar.

¿Qué es una encuesta? 10 minutos

¿Qué es una encuesta? ¿Para qué sirve? ¿Alguna vez nos hicieron una? Charlamos sobre para qué nos serviría hacer una encuesta sobre sexualidad.

Un ejemplo de encuesta

1- Edad:	
2- ¿Con quién/nes hablás sobre sexualidad?	
Amigo/as <input type="radio"/>	Madre <input type="radio"/>
Padre <input type="radio"/>	Familiares <input type="radio"/>
Docentes <input type="radio"/>	Médica/os <input type="radio"/>
Enfermera/os <input type="radio"/>	Otros <input type="radio"/>
3- ¿Qué temas te preocupan más?
4- ¿Sabés que en el centro de salud entregan métodos anticonceptivos gratis?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
5- ¿Fuiste a buscar pastillas o preservativos a la salita alguna vez?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
6- ¿Cómo te trataron?
7- ¿En la escuela tuviste educación sexual?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
8- ¿Cómo se da?
9- ¿Cómo te gustaría que fuera?
10- ¿Qué se podría hacer en el barrio?
11- ¿Nos das tu correo electrónico o dirección para invitarte a actividades?

¿Qué queremos preguntar? 20 minutos

Nos organizamos en pequeños grupos y pensamos 5 preguntas que nos gustaría hacer a las chicas y chicos del barrio sobre temas de sexualidad.

El objetivo de la encuesta es conocer los temas que preocupan a nuestros pares.

Plenaria. 30 minutos

Ponemos en común las preguntas de cada grupo. Elegimos no más de 10 preguntas y a las personas encargadas de pasar en limpio la encuesta.

¡Salimos a encuestar!

Elegimos 3 lugares donde se juntan los chicos y chicas. Nos repartimos los lugares y los días para ir a encuestar. ¡Es importante aclarar para qué se está haciendo la encuesta y que no hace falta que digan su nombre!

Los resultados. 60 minutos

Con todas las encuestas completas, nos juntamos para analizar las respuestas.

A partir de esta información nueva, definimos las necesidades y posibles acciones que como grupo podemos organizar para modificar la situación.

**Orientación para la dinámica**

- “El grupo por dentro” (capítulo 1) sirve para pensar las preguntas de la encuesta.
- Se pueden hacer preguntas “*cerradas*” (que tienen dos o más opciones como respuestas) y “*abiertas*” (cada uno/a contesta con sus palabras). Las preguntas cerradas son más rápidas y fáciles para contestar. Las preguntas abiertas son muy útiles para conocer qué piensa alguien sobre un tema.
- La encuesta tiene que ser corta, así no lleva mucho tiempo contestarla.

En el cierre

La encuesta es una herramienta para conocer qué les interesa y preocupa sobre sexualidad a las chicas y los chicos del barrio. Podemos salir a hacer las encuestas con folletos para dar información. ¡Y aprovechar para invitar a chicas y chicos a conocer los resultados y a participar del grupo!

A ESTE GRUPO NO LO PARA NADIE...



AHORA QUE YA SABEMOS QUÉ DICE LA LEY, TENEMOS QUE VER SI ESO SE CUMPLE.

PODEMOS IR A VER CÓMO ES LA ATENCIÓN EN LA SALITA Y EL HOSPITAL.



¡OYÁ! YO PUEDO IR AL HOSPITAL A PEDIR LA PASTILLA DE EMERGENCIA.



Y YO A AVERIGUAR POR LA COLOCACIÓN DEL DIU



Y NOSOTROS A LA OTRA SALITA A PREGUNTAR QUÉ MÉTODOS ESTÁN DANDO



¡¡BUENÍSIMO!!! NOS VOLVEMOS A JUNTAR EN UNA SEMANA A VER QUÉ PASÓ.

Y ESTO FUE LO QUE PASÓ...



SIGUIENTEE!

HOLA, SI... QUIERO LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS...

SE DICE ANTICONCEPCIÓN HORMONAL DE EMERGENCIA.

BUENO, DE EMERGENCIA.

¿PARA QUIÉN ES?

PARA MI NOVIA.

ENTONCES QUE VENGA ELLA... Y ACOMPAÑADA DE UN MAYOR, EH.

PERO LA LEY DICE QUE...

SIGUIENTE!!



Sigue

Capítulo 3 La atención en hospitales y centros de salud



HOLA CHICOS,
¿QUÉ ANDAN
NECESITANDO?

QUEREMOS SABER
SOBRE LOS
MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS.

¿QUÉ
QUIEREN
SABER?

EH... SI TIENEN
PRESERVATIVOS,
INYECCIONES,
PASTILLAS.

¿¿Y
ESTOS??

¿PERO
QUÉ ESTUVIERON
HACIENDO USTEDES?
¿TIENEN RECETA?
¿PARA QUÉ
QUIEREN
SABER TANTO?

¡NO!

TE DOY
TURNO CON
GINECOLOGÍA.
VOLVÉ EN DOS
SEMANAS.

HOLA,
VINE PARA
AVERIGUAR
SOBRE
EL DIU.

QUÉ BUENO,
PASÁ POR ACÁ QUE
ENSEGUIDA
TE ATIENDO Y
TE CUENTO
CÓMO
FUNCIONA.

EN LA SIGUIENTE REUNIÓN



¡ESTÁ
TODO MAL!
¡LA LEY
NO SE CUMPLE
PARA NADA!

¿PARA QUÉ LE
VAMOS A DECIR
A LOS PIBES
QUE VAYAN?

A MÍ ME
FUE BIEN.

LE TENEMOS QUE
ENCONTRAR LA VUELTA,
PODEMOS PREGUNTARLE
AL DOC PARA IR
DONDE ATIENDEN
MEJOR.

¡SÍ, ESTÁ BIEN!
PERO NOS TIENEN
QUE ATENDER
BIEN EN
TODOS LADOS.

LAS PIBAS Y PIBES YA CONOCEN LA SITUACIÓN... LLEGÓ EL MOMENTO DE PENSAR QUÉ HACER PARA TRANSFORMARLA.

“Me da cosa ir al centro de salud.”

“Te miran como diciendo “tan chica y ya tiene relaciones...”

“Me dijo que vuelva con un mayor.”

“No quería que se enterara mi mamá.”

“No me dio tiempo a preguntarle nada.”



Qué pasa en el hospital y los centros de salud del barrio? ¿Cómo atienden a las chicas y chicos? ¿Hay servicios de salud para adolescentes?

Existen tres derechos que deben cumplirse para garantizar una buena atención:

- o **Derecho a recibir un trato amigable y respetuoso.** Esto significa que seamos escuchadas/os, que sean bien recibidas las preguntas que hacemos, que cuando nos revisan no entre gente al consultorio, que nos contengan y respeten.
- o **Derecho a la intimidad y privacidad,** de la misma manera que con una persona adulta. Lo que se habla en la consulta médica es confidencial y el equipo de salud no debe darlo a conocer ni siquiera a los padres sin nuestra autorización.
- o **Derecho a recibir información y a tomar decisiones.** Como vimos en el capítulo anterior, se reconoce la autonomía progresiva de niños, niñas y adolescentes, lo que significa la capacidad de recibir información clara y sencilla, formarse juicios propios, tomar decisiones y asumir sus consecuencias. Esto incluye el derecho a tomar decisiones sobre el propio cuerpo sin presiones ni violencia.

A veces es difícil imaginarse en qué parte del centro de salud se puede pedir asesoramiento sobre temas de sexualidad. Cada vez más, existen lo que se llaman **Consejerías en salud sexual y reproductiva**, que brindan información sobre métodos anticonceptivos, VIH/Sida y otras ITS, violencia sexual y entregan gratis los métodos.

También se puede acudir al **servicio de ginecología**, o a los **servicios para adolescentes** que, si bien no existen en todas partes todavía, tienen la ventaja de estar atendidos por equipos especializados en adolescencia. Suelen atender en un ambiente amigable y de confianza.

¿A partir de qué edad?

“Sos muy chica, volvé con tu mamá.”

“Te puedo informar, pero a tu edad es ilegal darte un método.”

“A tu edad, el único método es el preservativo.”

“Tenés 15, no puedo ponerte un DIU.”

La **Ley Nacional 25.673 de Salud Sexual y Reproductiva** establece que a partir de los 14 años se puede acceder sola/o a la consulta. Para adolescentes de 13 años y menos **sugiere** “la asistencia de un adulto de referencia”, pero no es obligatoria.

La **Convención de los Derechos del Niño/a**, que forma parte de la Constitución Nacional, reconoce que niños, niñas y adolescentes son sujetos de derecho. Esto quiere decir que tienen **autonomía progresiva** para tomar decisiones propias y ejercer todos los derechos.

El **Ministerio de Salud de la Nación** recomienda dos criterios a los hospitales y centros de salud para atender niños, niñas y adolescentes:

- ❑ **No perder la oportunidad** de atender a chicos y chicas menores de 14 años, cuando acuden a solicitar información, asesoramiento y métodos anticonceptivos.
- ❑ **Si un/a adolescente tiene autonomía suficiente** y se reconoce sujeto con derecho a la información y al acceso a la atención a tal punto de asistir a un hospital o centro de salud sin compañía de una persona adulta, tiene también capacidad suficiente para comprender lo que pasa en la consulta y tomar sus propias decisiones.

Para hacer promoción comunitaria entre pares es importante conocer cómo es la atención en los centros del salud del barrio. Conocer la situación sirve para saber si los derechos se cumplen o no; y si no se cumplen, nos sirve para organizarnos y exigir que las cosas cambien.

¡Es el momento de pasar a la acción!

Impedirnos acceder a los servicios de salud sexual es una forma de discriminación sobre la base de la edad y una violación al artículo 2 de la Convención de los Derechos del niño/a.



Para ver
y debatir
en grupo

Sobre la organización para defender los derechos:

Película: **Radio Favela**

Director: **Helvecio Ratton**

Duración: **92 min.**



Tratame bien



¿Qué se hace?

Analizamos situaciones de atención de la salud sexual y reproductiva.



¿Para qué sirve?

Para reconocer los derechos sexuales y reproductivos.



¿Qué se necesita?

Afiches/ Fibrones/ Fococopias de este capítulo.



¿En cuánto tiempo?

1 hora y 30 minutos.

Paso 1

Dígalo con mímica. 15 minutos

Para empezar a hablar de cómo es la atención a chicas y chicos en los servicios de salud, hacemos memoria de la última vez que fuimos y, a la cuenta de tres, ponemos cara de la sensación que nos quedó. Nos miramos las caras para adivinar la expresión de los demás.

Paso 2

Trabajo en grupos. 25 minutos

Con la copia del capítulo y la tarjeta que nos toca, debatimos en grupo:

- ¿Qué pasa en esta situación?
- ¿Qué derechos se respetan?
- ¿Qué derechos no se cumplen? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias tiene?

Paso 3

Plenaria. 20 minutos

Cada grupo presenta su trabajo. Debatimos:

- ¿Estas situaciones se parecen a las que vivimos en el barrio?
- ¿Qué cosas tienen que pasar para que esto cambie?
- ¿Qué cosas podemos hacer desde nuestro grupo?

Paso 4

El mural de los derechos. 30 minutos

A partir del debate anterior, definimos juntas/os un tema y armamos una imagen y un mensaje para hacer un mural en el barrio sobre los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes.

Tarjetas con situaciones

María tiene 14 años. Fue al centro de salud a pedir preservativos. Le dijeron que tenía que sacar un turno y volver con un adulto. No sacó turno. No quería que se enteraran sus padres.



Orientación para la dinámica

- Si necesitamos más situaciones podemos usar qué pasa en la historietita de este capítulo, cuando las chicas y los chicos visitan los servicios de salud en el barrio.
- Reforzar los conceptos de: autonomía progresiva y derecho a la intimidad.
- El mural es una buena forma de pasar a la acción.

A Juan y Sofía se les pinchó el preservativo y fueron a la salita para buscar la Anticoncepción Hormonal de Emergencia. Una enfermera les dio la pastilla y les preguntó si querían conversar del tema. Se sintieron muy bien y eligieron un método anticonceptivo.

Diego tiene 16 y fue a una consulta porque quería hacerse el test de VIH/Sida. El médico le puso cara de "qué desastre", le hizo una orden y le dijo que vuelva cuando tenga el resultado.

Es la primera vez que Rosa va a la ginecóloga. Está nerviosa. Cuando está en el consultorio entra una administrativa para traer papeles. Se queda hablando con la médica de cualquier cosa mientras Rosa está desnuda en la camilla.

Marisa no quiere ir al centro de salud. Le da vergüenza. La última vez que fue a consultar por métodos anticonceptivos le dijeron delante de todos "¿Para qué querés saber esas cosas vos? ¿Ya andás teniendo relaciones sexuales?"

En el cierre

Impedir a niñas, niños y adolescentes el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva es una forma de discriminación sobre la base de la edad y una violación al artículo 2 de la Convención de los Derechos del Niño/a



Todas y todos a la salita



¿Qué se hace?

Se visitan los servicios de salud del barrio.



¿Para qué sirve?

Para conocer cómo funcionan en la atención de las y los adolescentes.



¿Qué se necesita?

Hojas / Biromes/
Afiches/ Fibrones.



¿En cuánto tiempo?

2 talleres de 1 hora y las entrevistas en los centros de salud

Paso 1

Ficha de preguntas. 60 minutos

¿Cómo es la atención a adolescente en los hospitales y centros de salud del barrio? Vamos a visitarlos para averiguarlo. Antes, pensamos en conjunto: *¿Qué vamos a mirar en los servicios de salud para ver cómo funcionan?* Anotamos en un afiche y, a partir del listado, armamos una serie de preguntas.

Paso 2

A recorrer los servicios. 2 días

Ya sabemos qué vamos a buscar. En grupos, entrevistamos a los equipos de salud con la lista de preguntas que armamos en el paso 1.

Paso 3

Después de las visitas. 60 minutos

En plenaria, compartimos la información y armamos un “mapa de situación” sobre cómo es la atención en cada lugar, qué hace falta fortalecer en esos servicios y qué podemos hacer para plantearse a los directivos de esas instituciones. También, pensamos aliados (otras organizaciones del barrio, la escuela, etc.) para este trabajo de sensibilización.



Orientación para la dinámica

- En las visitas, generar vínculos con los equipos de salud para que conozcan las acciones del grupo en el barrio y trabajar en conjunto.
- Si no se cumplen los derechos, podemos tener una entrevista con el director/a para proponerle mejorar la situación.

En el cierre

Ya tenemos una encuesta con los temas que preocupan a las chicas y los chicos del barrio. Ahora sabemos qué centros de salud y hospitales tenemos en el barrio y cómo funcionan. ¡Podemos difundir los servicios entre las chicas y chicos del barrio!

EN EL CENTRO COMUNITARIO YA PASARON A LA ACCIÓN. DECIDIERON PONER BUZONES EN EL BARRIO PARA CONOCER LAS DUDAS DE PIBAS Y PIBES SOBRE SU SEXUALIDAD Y QUE PUEDAN HACER PREGUNTAS.



YA DEFINIMOS LOS LUGARES DONDE EMPEZAR.

Y TENEMOS REUNIÓN CON LA DIRECTORA DE LA SALITA LA SEMANA QUE VIENE.

ARMAMOS UNA LISTA DE PROBLEMAS PARA CHARLAR CON ELLA.



EL DOC NOS VA A AYUDAR CON LAS PREGUNTAS DE LOS BUZONES. ¿CÓMO VAMOS CON ESO?

CONSEGUIMOS CUATRO, TODOS DE MADERA. ¡BIEN SEGUROS!

EN LA SALITA NOS DIERON PRESERVATIVOS Y FOLLETOS, PARA PONER AL LADO.



HAGAMOS LOS CARTELES DE PROPAGANDA.



FALTA UNA FRASE QUE LLAME LA ATENCIÓN.



YA SÉ: ¡PELIGRO! ¡EMBARAZO!



PARÁ! NO TIENE QUE HABLAR SOLO DE EMBARAZO.



ADEMÁS, TAMPOCO EXAGERES. EL EMBARAZO NO ES UNA ENFERMEDAD.



NO SERÁ, PERO A MÍ ME ECHARON DE LA ESCUELA COMO SI FUERA CONTAGIOSO.

Y EN EL BARRIO NOS MIRAN DE UNA MANERA...

ALGUNA GENTE SIEMPRE PIENSA QUE SOMOS IRRESPONSABLES.



PERO UN POCO CULPABLES SON, SI NO SE CUIDARON...

NO SÉ, A VECES PENSÁS QUE NO TE PUEDE PASAR A VOS.

¡¡¡PERO TE PASA!!! YO CREÍA QUE COMO ELLA LE ESTABA DANDO LA TETA AL NENE NO PODÍA QUEDAR.



Muchas veces escuchamos decir que las y los adolescentes somos “irresponsables” por embarazarnos y tener hijos e hijas en una etapa que no es percibida como la ideal.

En la tele, en el centro de salud, en la escuela, en el centro comunitario, familiares y hasta amigas y amigos nos dicen que no estamos preparados para afrontar las tareas y responsabilidades que implican ser mamás o papás. Nos juzgan, y eso nos hace sentir mal.

Diferentes situaciones

Sin embargo, cuando empezamos a analizar un poco más, vemos que no resulta tan simple, que todos y todas somos diferentes y que no sentimos lo mismo ante estas situaciones:



Hay chicas que se pusieron muy contentas cuando se enteraron de la noticia,



...otras que no tanto.



Hay varones que se pusieron las pilas, se rescataron,



y otros que se angustiaron, se enojaron,



...o buscaron la forma de acompañar a su novia o pareja para interrumpir el embarazo.



Algunos chicos y chicas cambiaron los sentimientos de un momento a otro.

También, si revisamos la historia, podemos ver a qué edad tuvieron hijos e hijas nuestros bisabuelos, abuelos y padres y en qué situación estaban. ¿Se sentían preparados? ¿Quién puede decidir cuándo una persona está preparada para desempeñarse como madre o padre?

¿Es un problema el embarazo en la adolescencia?

¿Y entonces? ¿Es un problema el embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia? ¿Por qué? ¿Para quién?

Durante años se consideró que los embarazos en mujeres menores de 19 años eran “de riesgo” porque se creía que podía haber complicaciones obstétricas o neonatales: partos prematuros, bajo peso del bebé y mayor posibilidad de muerte.

En la actualidad se sabe que si la joven recibe apoyo emocional y social, buena alimentación y los controles prenatales necesarios, los resultados pueden ser igual de buenos que en mujeres de más de 20 años.

En los embarazos de chicas entre 11 y 14 años sí hay más riesgos para las vidas del bebé y de la niña o adolescente. Lamentablemente, en estas edades la mayoría de los embarazos son producto del abuso sexual o de violaciones.

En realidad, el embarazo en la adolescencia puede ser un problema en la medida en que no se eligió, ni pudo evitarse. Muchas veces, puede profundizar las situaciones de desigualdad social que ya existían.

Por ejemplo: porque no se negoció el uso del preservativo, porque se pidieron pastillas en la sala y se encontraron obstáculos, porque hubo violencia sexual, porque no se contaba con la información adecuada.

Lo importante es reflexionar acerca de las decisiones y las elecciones. Es decir, la diferencia entre “lo que se elige” y “lo que te pasa”.

Lo que sí es una certeza, es que **los y las adolescentes tenemos derecho**, como cualquier persona que inicia su vida reproductiva, a decidir si queremos tener hijos o no, en qué momento tenerlos, el tiempo entre cada nacimiento y con quien tenerlos.

Si queremos evitar un embarazo...

Si queremos evitar un embarazo, es necesario elegir un método anticonceptivo y usarlo siempre. Los métodos recomendados para adolescentes pueden consultarse en el **Capítulo 2**. Hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas están obligadas por la Ley Nacional 25.673 a entregarlos gratis:

- o **A partir de los 14 años**, podemos consultar y recibir gratis el método anticonceptivo, sin necesidad de la compañía de un adulto.
- o **Chicas y chicos de 13 años y menos** tenemos derecho a ser atendidos y asesorados. Se recomienda contar con la presencia de una persona adulta de nuestra confianza para recibir los métodos anticonceptivos.

En las primeras relaciones sexuales es común tener accidentes, como olvidarse de tomar las pastillas anticonceptivas o que se rompa el preservativo. Esto pasa porque estamos aprendiendo ... ¡y se aprende con la práctica!

En estas situaciones y también en caso de una violación, si se actúa con rapidez es posible evitar el embarazo con la **anticoncepción hormonal de emergencia**, también llamada en algunos lugares “pastilla del día después”.

Como su nombre lo dice, es un método de emergencia: cuanto antes se tome después de la relación sexual, es más efectiva; especialmente en las primeras 12 horas. Se puede tomar hasta 5 días después, pero si el embarazo ya se produjo las pastillas no tienen efecto. Haberlas tomado no causa ningún daño al futuro bebé.

En caso de un atraso en la menstruación, puede solicitarse gratis un test rápido de embarazo para sacarse las dudas.

Si estamos con dudas...

Si se confirma el embarazo, es un derecho de las adolescentes acceder a información en espacios donde deben ser escuchadas, para poder decidir qué hacer de forma autónoma, responsable, informada y saludable.

Si decidimos interrumpir el embarazo, los médicos y agentes de salud tienen la obligación de escucharnos, orientarnos en forma confidencial, respetuosa, sin discriminación y sin pedirnos que vayamos acompañadas/os por un adulto.

También tenemos derecho a que se nos informe sobre el sistema de adopción en la Argentina, la Asignación Universal por Hijo y otros recursos a nivel provincial y nacional.

La decisión es nuestra, es nuestro derecho decidir. Es obligación de los profesionales de la salud informarnos y atendernos. De eso se trata la **Consejería en Salud Sexual y Reproductiva**.

Ante una interrupción de embarazo (post aborto), todas las mujeres, sin importar su edad, tienen derecho a:

- Atención adecuada y completa en servicios de salud.
- Que el aborto se complete y/o que se entregue la medicación para evitar infecciones.
- Recibir antibióticos y analgésicos.
- Preservar la intimidad, sin obligarnos a contar qué nos pasó.
- Trato respetuoso y sin juzgamientos.

Así lo establece la **Guía para el Mejoramiento de la Atención Post Aborto del Ministerio de Salud de la Nación**, aprobada por la resolución N° 989/2005. La **Ley Nacional 26.485** señala que si no se cumplen todos los requisitos de la atención post aborto, estamos ante una situación de **violencia obstétrica**.

Si decidimos ser mamás y papás...

Seguramente aparecerán nuevas tareas, pero eso no quiere decir que tengamos que dejar de divertirnos, de estudiar o de realizarnos. Tenemos derecho a continuar con los estudios y a estar con nuestros amigos y amigas.

Las chicas tienen derecho a recibir atención en el centro de salud u hospital desde el principio, a realizar los controles y el curso preparto, a preguntar todo lo que quieran saber y a estar acompañadas por una persona de su confianza y elección durante el parto.

En los últimos años se sancionaron algunas leyes que protegen especialmente a las y los adolescentes que deciden ser mamás y papás:

- **Ley Nacional de Educación 26.206/06 artículo 81.** Las autoridades deben garantizar la permanencia en la escuela durante el embarazo y la maternidad.
- **Ley Nacional de Acciones contra alumnas embarazadas 25.584/02.** Prohíbe toda acción que impida el inicio o continuidad escolar a embarazadas.
- **Ley Nacional de Régimen Especial de Alumnas Embarazadas 25.273/00.** Establece un régimen de inasistencias justificadas por razones de embarazo.

En muchas provincias existen, además, sistemas de becas para las alumnas madres, espacios para el cuidado de bebés y la posibilidad de tener profesores referentes. Investiguemos: ¿Qué pasa con todo esto en nuestra comunidad? ¿Qué existe ya? ¿Qué más se podría implementar? Chicas y chicos tenemos derecho a disfrutar de la juventud y a decidir sobre nuestra vida reproductiva.



Para ver
y debatir
en grupo

**Sobre el embarazo en la
adolescencia:**

Película: **La joven vida de Juno**

Director: **Jason Reitman**

Duración: **91 min.**



Derecho a soñar



¿Qué se hace?

Se arma la línea de vida de cada participante.



¿Qué se necesita?

Equipo de música / Música suave instrumental / 1 Cartulina por participante / Tarjeta "Cuando pienso mi futuro" / Revistas / Marcadores de colores / Cinta / Tijera y plasticola.



¿Para qué sirve?

Para reflexionar sobre los sueños y deseos e imaginar el futuro.



¿En cuánto tiempo?

2 horas.

Viaje al futuro. 20 minutos

Con música suave, nos acostamos en el suelo y cerramos los ojos. Nos concentramos, recordamos escenas del pasado y pensamos en las del futuro. El/la coordinador/a pregunta:

- ¿Qué cosas hacíamos cuando éramos chicos? ¿Qué nos gustaba hacer? ¿Qué cosas nos gustaban de nuestra familia?
- ¿Cuáles queremos repetir y les enseñaríamos a nuestros hijos?
- ¿Qué cosas no queremos repetir?
- ¿Cómo imaginamos el futuro?
- ¿Estudiando? ¿Trabajando? ¿Participando de alguna organización?
- ¿Teniendo hijos? ¿Cuántos? ¿Teniendo más hijos (si ya tenemos)?
- ¿Nos imaginamos en pareja? ¿Cómo sería?
- ¿Y nuestros amigos? ¿Serían los mismos? ¿Cómo serían?



Orientación para la dinámica

- Generar un clima íntimo. La persona que coordina debe hacer una pausa entre cada pregunta.
- En la línea de vida: animarse a desear, pero sin fantasear cosas fuera de la realidad.
- Que las y los participantes puedan relacionar las cosas que hacen hoy con su futuro.

Dibujamos la línea de vida. 40 minutos

Se reparten por persona 1 cartulina y la tarjeta "Cuando pienso en mi futuro". Con dibujos, recortes de revistas y frases, cada participante arma la línea de su vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Describe las cosas más importantes que le pasaron y la continúa con lo que imagina para su futuro.

Cuando pienso en mi futuro...

- ¿Qué cosas me gustaría hacer?
- ¿Me gustaría trabajar? ¿De qué? ¿Dónde?
- ¿Tocar algún instrumento? ¿Cuál? ¿Practicar algún deporte?
- ¿Me gustaría tener hijos? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Cuántos?
- ¿Qué cosas haría para que estos sueños sean realidad?
- ¿Qué cosas pueden poner en riesgo mis sueños? ¿Cómo las evitaría?

Plenario. 60 minutos

Damos un tiempo para mostrar las cartulinas y escuchar los relatos. Compartimos sensaciones y analizamos: ¿Sobre qué nos ayudó a pensar esta actividad?

En el cierre

No hay destinos marcados. Incluso con muchos condicionamientos, la vida la podemos escribir a medida que la vivimos. Hacer el ejercicio de soñar con el futuro que deseamos es el primer paso para, junto a otros y otras, transformar la realidad.



¿Y en la escuela?



¿Qué se hace?

Definir y poner en acción estrategias de acercamiento a las escuelas de la zona.



¿Qué se necesita?

Papel y lapiceras / Afiches y fibrones / Cinta.



¿Para qué sirve?

Para promover la educación sexual en las escuelas y que adolescentes que son mamás y papás no tengan que dejar.



¿En cuánto tiempo?

2 talleres de 2 horas y jornadas de visita a las escuelas.

A investigar. 1 día

¿Qué podría hacerse desde el grupo de jóvenes para que se cumpla la Ley de Educación Sexual y los derechos de las mamás y papás adolescentes? Vamos a investigar qué dicen las leyes y qué estrategias se implementan en otras partes.

Podemos: buscar en internet, en diarios y revistas, preguntar a amigos/as que van a escuelas en nuestro barrio y en otros barrios y pedir ayuda a las personas adultas de la organización.

En las escuelas del barrio. 2-3 días

A partir de los resultados de la investigación, salimos a indagar: ¿Qué pasa con todo esto en nuestra comunidad? ¿Hay articulación entre la escuela y el centro de salud? ¿Qué existe ya? ¿Qué más se podría implementar?

Pedimos reuniones con directoras/es de las escuelas secundarias. Pensamos las preguntas que les haremos, cómo nos presentaremos y también cómo dejar abierta la posibilidad de empezar a articular.

Definimos las estrategias. 1 día

Con las entrevistas realizadas, nos volvemos a reunir y evaluamos cómo nos fue. Definimos estrategias de trabajo con las escuelas y las llevamos adelante. ¡Ya estamos en acción!

Temas para el Paso 1

- Ley Nacional de Educación Sexual Integral 26.150.
- Ley Nacional de Educación 26.206, artículo 81.
- Ley Nacional de Acciones contra alumnas embarazadas 25.584/02.
- Ley Nacional de Régimen Especial de Alumnas Embarazadas 25.273/00.
- ¿Existen leyes de nuestra provincia sobre el tema?
- Sistemas de becas para las alumnas madres.
- Espacios para el cuidado de bebés y niños/as pequeños/as en la escuela.
- Profesores referentes.
- Consejería o consultorio de Salud Sexual en la escuela.
- Otras estrategias: ¿Qué experiencias existen en otras partes?



Orientación para la dinámica

- Incluir en la investigación las vivencias de jóvenes que son mamás y papás para tener un mapeo previo de qué ocurre en cada escuela.
- En las entrevistas con las escuelas es importante que el grupo de jóvenes sea acompañado por un/a referente de la organización.
- Promover que el clima sea cordial con las autoridades de las escuelas para que pueda quedar la puerta abierta para trabajar.
- Podemos contactarnos con los/as profesionales de los centros de salud que conocimos con las actividades anteriores e impulsar la articulación con las escuelas.



Decisiones



¿Qué se hace?

Dramatizar diferentes situaciones en relación al embarazo en la adolescencia.



¿Qué se necesita?

Tarjetas con 3 fragmentos del capítulo 4:
1) Si queremos evitar el embarazo;
2) Si estamos con dudas;
3) Si decidimos ser mamás y papás /
Papel y lapiceras / Afiches y fibrones / Cinta.



¿Para qué sirve?

Para reconocer la posibilidad de decidir y los derechos que nos amparan.



¿En cuánto tiempo?

2 horas.

Paso 1

Derecho a decidir. 20 minutos

Hacemos una lluvia de ideas a partir de tres preguntas.
Anotar todo lo que surge, sin corregir ni polemizar:

- 1) ¿Cuáles son los derechos de un/a adolescente para evitar un embarazo?
- 2) ¿Cuáles son si tiene dudas de continuar el embarazo?
- 3) ¿Qué derechos tenemos si decidimos ser papás?

Paso 2

Dramatizamos situaciones. 40 minutos

Nos organizamos en tres grupos. Leemos un fragmento del Capítulo 4:

- **GRUPO 1.** Si queremos evitar el embarazo
- **GRUPO 2.** Si estamos con dudas
- **GRUPO 3.** Si decidimos ser mamás y papás

Compartimos experiencias sobre el tema que nos tocó y analizamos si se cumplieron los derechos. Elegimos una situación para dramatizar, con una solución: qué haría nuestro grupo de jóvenes para que se cumplan los derechos.



Orientación para la dinámica

- Es posible que surja en el taller un debate sobre el aborto. Hacer énfasis en que más allá de las posiciones personales, es importante conocer los derechos de las personas que toman esta decisión.

Paso 3

Plenario. 60 minutos

Cada grupo presenta su dramatización. El resto señala:

- ¿Qué derechos aparecen vulnerados? ¿Cuáles se cumplen?
- ¿Cómo evaluamos la estrategia que se dio en el grupo para acompañar la situación?
- ¿Qué otras estrategias se nos ocurren?

Para terminar, hacemos una lista de recomendaciones para trabajar estas situaciones en el barrio.

En el cierre

Las y los adolescentes tenemos derecho, como cualquier persona que inicia su vida reproductiva, a decidir si queremos tener hijos o no, en qué momento tenerlos, el tiempo entre cada nacimiento y con quién tenerlos. Conocer los derechos sexuales y reproductivos sirve para actuar.



¿Responsabilidad de quién?



¿Qué se hace?

Reflexionar sobre la historieta de este capítulo.



¿Qué se necesita?

Fotocopias historieta del capítulo 4 / Tarjetas con consignas / Afiches y fibrones / Revistas / Cinta.



¿Para qué sirve?

Para analizar las causas de los embarazos en la adolescencia y definir acciones.



¿En cuánto tiempo?

2 horas.

¿Es un problema? 20 minutos

Para empezar hacemos una votación, a mano alzada, por SÍ o NO: *¿Es un problema el embarazo en la adolescencia? ¿Por qué?* Se anota el número de respuestas con cada postura y se hace una lista de argumentos. Es en pocos minutos para "calentar los motores".

De la historieta a la realidad. 40 minutos

En grupos, nos toca un tema, una copia de la historieta y la tarjeta con consignas.

Grupo 1. Mitos, prejuicios y desinformación

Grupo 2. Responsabilidades

Grupo 3. Derechos de las y los jóvenes

Grupo 4. Me cambió la vida

Tarjeta Paso 2

- a) ¿Qué aparece sobre este tema en la historieta? b) ¿Cuáles son las consecuencias?
- c) ¿Qué derechos se vulneran? d) ¿Podría ser diferente? Pensamos 3 acciones para sensibilizar al barrio.
- e) Inventamos una historieta, afiche o mensaje radial (una propaganda) sobre el embarazo adolescente.

Plenario. 60 minutos

Cada grupo presenta su trabajo. Debatimos:

- ¿Por qué Marisol quedó embarazada otra vez?
- ¿Todos/as tenemos información y acceso gratis a métodos anticonceptivos?
- ¿Conocemos chicos/as que sabían cómo cuidarse y quedaron embarazadas?
- ¿Por qué, a pesar de conocer los métodos anticonceptivos, muchas veces no los usamos? ¿Tenemos deseos de ser padres? ¿Qué otras cosas pueden estar pasando?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar esta realidad?



Orientación para la dinámica

- En el Paso 1 promover que en la lista queden los temas del capítulo: riesgo para la salud, cambio de vida, perder la juventud, etc.
- Si aparece "somos irresponsables", intervenir enseguida. Busquemos con más profundidad en los deseos, sentimientos, preocupaciones.

En el cierre

Para hacer promoción comunitaria con otros jóvenes no sirve juzgar ni discriminar, tampoco echarnos culpas. Analizar en profundidad las causas de los embarazos en la adolescencia, repreguntarnos si es un problema y porqué, y definir acciones en el territorio es una manera de pasar a la acción. ¡Y de ejercer nuestros derechos!

¡Y LLEGÓ EL GRAN DÍA!
EL GRUPO ORGANIZÓ UN FESTIVAL PARA OTROS PIBES Y PIBAS DEL BARRIO.
VEAMOS CÓMO LES FUE...



FESTIVAL X TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

¿VISTE EL FESTIVAL EN LA PLAZA? ESTÁN IOHANA Y MARISOL... ¿VAMOS?

MMM... TE ACOMPAÑO. TOTAL, POR LO QUE HAY PARA HACER ACA...



EY IOHANA, ¿QUÉ MOVIDA!!!

¿VISTE? ARRANCAMOS UN DÍA CHARLANDO LOS PROBLEMAS DEL BARRIO... DESPUÉS BUSCAMOS INFORMACIÓN...

HICIMOS MUCHOS TALLERES DE SEXUALIDAD. AL PRINCIPIO NO VENÍA NI EL LORD, DESPUÉS ÉRAMOS CADA VEZ MÁS.

HOLA GUACHO.



La promoción comunitaria entre pares en salud sexual y reproductiva es una forma de impulsar que cada vez más chicas y chicos en el barrio se animen a hablar de sexualidad, se saquen los mitos de encima y cuenten con información para tomar sus propias decisiones.

Hacer **promoción comunitaria** es como hacer propaganda. Pero no de un producto que se compra, sino de una causa justa; no a través de los grandes canales de televisión, sino en el mismo barrio. Y, sobre todo, cara a cara.

¿Qué buscamos?

Cuando hacemos promoción comunitaria sobre derechos sexuales y reproductivos, buscamos sacar la sexualidad del tabú, que más pibas y pibes se animen a hablar del tema y a acercarse al hospital o centro de salud.

También, que sepan qué esperar cuando el propio cuerpo cambia y se permitan explorarlo para vivir estos cambios con alegría y emoción.

Buscamos, además, ser cada vez más en el grupo, organizados y activos, para transformar la realidad. ¡Buscamos ejercer los derechos!

¿Por qué “entre pares”?

Un **par** es alguien similar, parecido, **semejante**, equivalente... la persona con la que tenemos algo en común. Por ejemplo, para quien es fanático de un grupo musical, el seguidor de la misma banda es un par. En el caso del grupo de la historieta, sus pares son otras chicas y chicos del barrio La Esperanza.

El trabajo entre pares es una de las formas más efectivas de sensibilizar en temas delicados, como la sexualidad.

Pibes y pibas tenemos un lugar especial para hacer promoción comunitaria entre jóvenes porque:

- ◻ Estamos en una edad en que el grupo de pertenencia es muy importante.
- ◻ Compartimos el mismo lenguaje y ciertos códigos.
- ◻ Sabemos cuáles son los temas que nos interesan.
- ◻ Conocemos bien el barrio.
- ◻ Nos vemos seguido y siempre estamos en contacto con otros chicos y chicas.

¿Qué necesitamos?

Para hacer promoción entre jóvenes en el barrio necesitamos:

- 1 **Buscar información y formarnos:** sobre nuestro cuerpo, nuestra sexualidad, el uso del preservativo, los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual y, especialmente, sobre nuestros derechos sexuales y reproductivos.

2 Debatir mucho: definir cuáles son los problemas que más nos afectan como jóvenes y generar una mirada común sobre los problemas del barrio. Necesitamos un espacio para reflexionar, escucharnos y animarnos a dudar de lo que nos parecía cierto.

3 Decidir en conjunto: a partir del debate, para que nuestras decisiones de qué hacer en el barrio y cómo hacerlo sean producto de las discusiones y aprendizajes que vamos teniendo como grupo.

Paso a paso

Es el momento de planificar, decidir qué acciones emprender y ponerlas en marcha. Hay tres pasos que es importante dar para asegurarnos que no nos falta nada:

1) Un **mapa** de la situación en el barrio para orientarnos sobre:

- Temas y problemas que preocupan a las pibas y pibes del barrio.
- Con qué contamos y qué nos falta.
- Instituciones que nos pueden acompañar y las que no.
- Fortalezas y debilidades como grupo.



2) Lista de **prioridades** para saber:

- Qué problema decidimos trabajar primero (es mejor elegir uno o dos).
- Objetivos que nos ponemos con el tema elegido.
- Acciones que podríamos hacer para lograrlos.
- De todas las acciones, elegir de manera realista las que mejor ayudan a cumplir nuestros objetivos.

3) Llevar a la **práctica** las actividades definidas, para lo que es necesario:

- Definir los pasos necesarios para concretar cada actividad.
- Ponernos plazos para cada cosa.
- Repartir las tareas: todos y todas en el grupo debemos asumir alguna.
- Juntarnos e ir viendo cómo nos va en cada paso.
- Revisar los objetivos que nos pusimos y evaluar en conjunto si los cumplimos.
- ¡Ponernos nuevas metas!



La esquina, la placita, el pool, el ciber, esos lugares del barrio que conocemos porque son donde nos juntamos siempre son los ideales para hacer promoción comunitaria.

Salir a la cancha

¿Quién puede hacer promoción comunitaria? **Todos y todas podemos** ser promotores y promotoras si:

- ◻ Nos animamos a dudar de lo que parece cierto y a sacarnos de encima los prejuicios.
- ◻ Escuchamos a los demás y estamos abiertos a sus opiniones, a sus experiencias y sentimientos.
- ◻ Conocemos nuestras fortalezas y nuestras debilidades y trabajamos para superarlas.
- ◻ Observamos y debatimos en conjunto sobre los problemas del barrio y lo que podemos hacer para mejorarlo.

- o Brindamos información a las chicas y los chicos del barrio para que puedan tomar sus decisiones libremente.
- o Promovemos la organización y que todas y todos conozcan sus derechos sexuales y reproductivos.
- o ¡Siempre buscamos que se sumen más jóvenes!

La promoción comunitaria entre pares se construye haciendo. Y haciendo en conjunto, con otras y otros. Es cuestión de formarnos, conocernos, divertirnos y cuidarnos, con alegría y compromiso. ¡Ya estamos preparadas y preparados para caminar el barrio y ponerle el cuerpo a transformar la realidad!

Actividades de promoción comunitaria:

- Encuesta para saber qué piensan otros/as.
- Invitación a mateadas para conversar de sexualidad.
- Cine debate.
- Talleres de sexualidad.
- Buzones y carteleras en lugares clave del barrio.
- Salir a repartir preservativos y despertar curiosidad.
- Visitar la salita con más pibes y pibas.
- Entrevistas en grupo a distintas personas.
- Entregar volantes en la plaza.
- Crear y pegar afiches.
- Festivales o recitales por nuestros derechos
- Teatro debate
- Cyber debate
- Mail de promoción o como cadenas
- Comprometer a la radio del barrio...
- Y muchas más: todas las que a nuestro grupo se le ocurran.



Para inspirarse
y hacer
en el barrio



Planificar paso a paso



¿Qué se hace?

Planificamos actividades de promoción sobre los derechos sexuales.



¿Para qué sirve?

Para definir objetivos a partir de la realidad y transformarlos en acciones.



¿Qué se necesita?

El diagnóstico que venimos haciendo/ Afiches y fibrones.



¿En cuánto tiempo?

1 hora y 40 minutos.

¡A juntarnos y debatir! 40 minutos

Nos organizamos en grupos. Retomamos los problemas que definimos a partir de las dinámicas “El grupo por dentro” (capítulo 1) y “Encuesta barrial” (capítulo 2). Debatimos y completamos el cuadro con propuestas:

Modelo de cuadro con un ejemplo:

Problema/ Tema	Objetivo: ¿Para qué?	Acciones: ¿Qué cosas hacer?
Los jóvenes de nuestro barrio no saben que en las salitas hay métodos anticonceptivos gratis.	Lograr que 50 jóvenes sepan dónde está la salita, sus horarios de atención y los métodos anticonceptivos que entrega.	<ul style="list-style-type: none"> • Armar carteles con esta información y pegarlos por todo el barrio. • Pasar por todas las aulas a contarles esta información y dejar un afiche.

Plenaria. 60 minutos

Ponemos en común los cuadros y debatimos las propuestas que salieron. Después de las presentaciones, hay que llegar a un acuerdo. Decidimos qué problemas o temas trabajaremos, definimos objetivos y nuestras acciones.



Orientación para la dinámica

- Esta es una dinámica de reflexión y acción. La idea es ir concretando las acciones que definimos en conjunto.
- Es importante definir objetivos concretos y que sean posibles.
- Podemos agregar al cuadro la columna “¿Cómo lo hacemos?”. Así organizamos las acciones con fechas y responsables. A veces cada acción necesita que se hagan varias cosas.

En el cierre

Planificar paso a paso sirve para organizar nuestras acciones y definir para qué las hacemos. No es cuestión de hacerlo todo. Es como armar un rompecabezas: unimos las piezas que ya existen para armar algo entre todos y todas. Muchas de las cosas que necesitamos ya están en el barrio.



3 esquinas



¿Qué se hace?

Elegimos lugares clave para la promoción de derechos.



¿Para qué sirve?

Para empezar a instalar el tema y difundir información.



¿Qué se necesita?

Afiches/ Fibrones/ Cuadros/ Cinta.



¿En cuánto tiempo?

1 hora.

Paso 1

Preparando el terreno. 15 minutos

Vamos a definir los lugares para hacer una campaña de difusión cara a cara.

¿Qué elementos imaginamos que tiene una “campaña cara a cara” para promover los derechos?

Paso 2

Trabajo en grupos. 15 minutos

En grupos, debatimos a partir de las preguntas:

1. ¿Cuáles son los espacios en el barrio donde más nos juntamos?
2. ¿Qué características tienen esos espacios?
3. ¿Qué podemos hacer para promover los derechos?

Paso 3

Plenaria. 30 minutos

Elegimos en conjunto tres lugares donde se juntan las chicas y chicos. Para cada lugar, definimos las acciones:

Lugares	Acciones para la promoción de derechos
El pool	<ul style="list-style-type: none"> - Colocamos afiches con los derechos sexuales y reproductivos - Volanteada con folletos - Entregamos preservativos y colocamos un dispenser con preservativos - Colocamos buzones

En el cierre

La promoción comunitaria de los derechos sexuales y reproductivos se aprende haciendo. No hay recetas infalibles. A medida que avanzamos, es importante evaluar lo que hicimos. Evaluar no tiene nada de negativo: es analizar cómo vamos, para aprender de nuestro propio proceso y cambiar lo que hace falta.

Cambios en

Nosotros

Higiene: que no se acumulen secreciones

Es recomendable lavarse corréndose la pielcita del prepucio, porque entre el glande y el prepucio se acumulan secreciones de orina, transpiración, semen o saliva que pueden favorecer algunas infecciones. El cambio de color u olor de los genitales es una señal para consultar al médico/a.

Crecen la barba y el bigote

Aparecen las poluciones nocturnas

Cambia el tono de la voz

Acné juvenil

Se desarrollan y maduran los órganos genitales

Pene
Glande
Testículos

Próstata
Conductos
Deferentes
Uretra

El cuerpo transpira más

Ningún servicio puede negarte la atención por tu edad, orientación sexual, país de origen, por tu aspecto físico o por no tener DNI.



Preservativo

Es el único que evita el embarazo y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH/Sida.

Uso correcto del preservativo



1 Revisar la fecha de vencimiento. Abrirlo con cuidado para no romperlo. No usar los dientes. No guardarlo en los bolsillos porque el calor lo arruina.



2 Colocar sobre el pene erecto, apretando la punta para que no quede aire.



3 Desenrollarlo hasta la base.



4 Al terminar, sacarlo antes de perder la erección.



5 Hacerle un nudito y tirarlo a la basura.



DIU

Se coloca en el útero y dura de 5 a 10 años.



Inyectable

Una al mes, siempre el mismo día.



Pastillas anticonceptivas

Se toman todos los días a la misma hora.

en el cuerpo

Nosotras

Se ensanchan las caderas

Aparece la primera menstruación

Se destacan los pezones y crecen los pechos

Higiene: de adelante hacia atrás
Después de hacer pis o caca es recomendable limpiarse de adelante hacia atrás, llevando todo hacia el lado del ano y las nalgas. Así, no se corre riesgo de que alguna partícula de materia fecal inicie una infección en la vagina o en el orificio urinario. Ardor, cambio de color u olor de la vulva o del flujo son señales para consultar al médico/a.

Pelitos en el pubis, axilas, brazos y piernas

Trompas de Falopio
Ovarios
Útero
Vagina

Si tenés dudas o consultas:
Salud sexual y reproductiva: **0800 222 3444**
VIH/Sida y otras ITS: **0800 333 3444**
En todo el país. La llamada es gratis.
Tu pregunta es confidencial.
Educación sexual en las escuelas:
programaeducacionsexual@me.gov.ar

Para conocer más sobre los genitales y cómo funcionan consultá el Cuadernillo 2. Sexualidad y Acceso a Métodos Anticonceptivos.

Métodos anticonceptivos

Pastillas anticonceptivas de lactancia
Sirven mientras el bebé se alimenta únicamente de teta y si todavía no volvió la menstruación.

Métodos naturales
Tienen muchas probabilidades de fallar y no protegen del VIH/Sida:

Acabar afuera: se retira el pene de la vagina antes de eyacular. Es inseguro porque en la penetración van saliendo gotitas que tienen espermatozoides.

Método del ritmo: no se mantienen relaciones sexuales con penetración los días cercanos a la ovulación. Es inseguro porque durante los primeros años el ritmo de la menstruación es muy irregular y entonces no hay seguridad en el cálculo de las fechas.

Método de la temperatura basal o rectal: la mujer se toma la temperatura del cuerpo cada mañana. Durante la ovulación la temperatura aumenta medio grado: esa es la señal para no tener relaciones sexuales. El método puede fallar porque la temperatura del cuerpo cambia por muchos otros motivos, incluso por nervios o un simple resfrío.

Anticoncepción hormonal de emergencia
Sirve después de una relación sexual en la que se rompió el preservativo, no se usó método anticonceptivo y en caso de violación.

A desarmar mitos: Es posible quedar embarazada en la primera relación. Eligi un método antes.



Bibliografía

- **Consejerías en salud sexual y reproductiva.**
Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, Ministerio de Salud de la Nación
www.msal.gov.ar/saludsexual - Buenos Aires, 2010.
- **“Eligiendo NOS” Guía en sexualidad y género para adolescentes.**
Inmujeres Ruda (Red Uruguaya de Autonomías) - www.inmujeres.gub.uy
Uruguay, septiembre 2009.
- **Embarazo y maternidad adolescente en la escuela media.**
Paula Yamila Fainsod
Editorial Miño y Dávila - Buenos Aires, 2006.
- **Entre Jóvenes. Comunicación y VIH. Herramientas periodísticas para crear campañas comunitarias.**
Eva Amorín, Analía Balián, Martha Weiss y Andrea Dotro
Las Otras Voces / Unesco - www.lasotrasvoces.org.ar - Buenos Aires, 2005.
- **Guía Técnica para la Atención Integral de Abortos no Punibles.**
Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, Ministerio de Salud de la Nación
www.msal.gov.ar/saludsexual - Buenos Aires, 2010.
- **Jóvenes y sexualidad. Una mirada sociocultural.**
Ana Laura García
Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, Ministerio de Salud de la Nación
www.msal.gov.ar/saludsexual - Buenos Aires, 2007.
- **Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral.**
Programa Nacional de Educación Sexual Integral - Ley Nacional N° 26.150. Ministerio de Educación - Presidencia de la Nación - Consejo Federal de Educación, 2008.
- **Manual de Capacitación “Sexualidad y salud en la adolescencia. Herramientas teóricas y prácticas para ejercer nuestros derechos”.**
Cecilia Correa, Eleonor Faur, María Inés Re y Laura Pagani.
FEIM - www.feim.org.ar - Buenos Aires, 2003.
- **Norma oficial para la atención integral de la salud sexual y reproductiva.**
República bolivariana de Venezuela. Ministerio de Salud y Desarrollo Social.
- **Pedagogía Social y Salud Sexual.**
Alejandra de Gatica
Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, Ministerio de Salud de la Nación
www.msal.gov.ar/saludsexual - Buenos Aires, S/F.
- **¿Todo bien? Adolescencias y Servicios de Salud Sexual y Reproductiva.**
Gloria Schuster y otros.
INSGENAR / UNFPA / International Women’s Health Coalition - www.insgenar.org - Rosario, 2010.
- **Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva.**
Nina Zamberlin y Fabián Portnoy
CEDES / UNFPA - www.cedes.org - Buenos Aires, 2010.
- **Un movimiento de tacones altos. Reflexiones y actividades para fortalecer nuestras organizaciones.**
Eva Amorín, Carolina Carbó, Ofelia Musacchio y Adrián Rivadeneyra
RedTraSex / UNFPA - www.redtralsex.org.ar - Buenos Aires, 2007.
- **Viene con ruido, N° 1 y N° 2. Fanzine de actividades para promover la organización comunitaria juvenil a través de la radio.**
Silvia Bacher, Eva Amorín y Alejandra Rossi
Las Otras Voces / UNICEF - www.lasotrasvoces.org.ar - Buenos Aires, 2010 y 2011.