



INFORME DE LOS PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

2023



"PROYECTO DIDACTICO- INSTRUCTIVO PARA LA ORIENTACION FISICA Y SEXUAL EN LOS NIÑOS Y ADOLECENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA".

INTRODUCCION

El desarrollo humano es un proceso largo y gradual para conseguir un desarrollo integral del niño con su nivel de desarrollo para la importancia del papel del joven en las implicaciones educativas además de rutina juegos y explicación.

Destacar el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros estudiantes, sino que justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de la institución educativa.

También nos vamos centrar en el estudio del desarrollo de los sujetos por ser el que de mayor influencia que ejerce en los procesos de enseñanza aprendizaje y las relaciones sociales en que se produzcan importantes cambios fisiológicos de los cuales atenderemos a los avances más significativos y A sus consecuencias sobre el desarrollo psicológico.



JUSTIFICACION

El mejoramiento de la salud sexual y reproductiva de hombres y mujeres son algunas de las condiciones fundamentales para el logro de un desarrollo humano sostenible teniendo en cuenta que la salud sexual es el completo estado de bienestar física mental y social más allá de la ausencia de enfermedades, que permiten relacionarse, sentir y expresar afecto, formar pareja, experimentar placer y ejercer libremente su identidad sexual, así como se refleja conductas, actitudes y practicas frente a diferentes experiencias de la vida.

Los jóvenes hacen parte de la población altamente vulnerable a los embarazos no deseados y a las enfermedades de transmisión sexual, y a todos los factores y la falta de información sobre sexualidad que conllevan y están sometidos a una serie de factores de riesgo característico de esta edad, como son el medio ambiente, el aspecto social, la tendencia a la modernidad y a la poca orientación de los familiares entre otros.

La educación sobre una sexualidad sana en el grupo de estudiantes es una actitud que hay q desarrollar para contribuir al mejoramiento y/o corrección de fallas que se consideren que están afectando el desarrollo sexual en todos los aspectos de los adolescentes.

El propósito central es establecer estrategias que conlleven a formar en los adolescentes una cultura de sexualidad sana en la cual estén en capacidad de afrontar los cambios constantes a los que están expuestos en estas edades, adquiriendo compromisos que deben adquirir para cuidar su cuerpo y el rechazo a comportamientos sexuales nocivos para sí mismos como para la sociedad.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una cartilla didáctica instructiva para la orientación física y sexual en los niños y adolescentes de la institución educativa.

OBJETIVO ESPECIFICO

- ✓ Elaborar y aplicar talleres lúdicos e instructivos donde se dé a conocer el verdadero concepto de los temas relacionados con la sexualidad.
- ✓ Analizar los resultados para la aplicación de actividades sobre el manejo de la sexualidad en los niños y adolescentes.



MARCO TEORICO

EN LA INFANCIA

Desde la visión de la vida sexual del ser humano como algo flexible, cambiante y en permanente proceso de transformación, se capta en toda su hondura la realidad del hecho sexual. La sexualidad no tiene una sola función, ni es algo particular de un periodo de la vida del ser humano. No es algo rígido desde que nacemos hasta nuestra muerte. Cada etapa de nuestra vida tiene sus peculiaridades y la sexualidad no es ajena a esta realidad. Por ello, una visión positiva, enriquecedora y responsable de las bondades del sexo permite disfrutar de lo bueno de nuestra sexualidad en cada uno de los periodos de la vida.

La infancia, a la que se ha considerado un periodo asexuado de la vida tiene, por el contrario, una gran importancia en la formación del ser sexuado. Cuando nacen, la niña y el niño tienen un patrón de conducta sexual poco diferenciado. A excepción de los órganos genitales, distintos en cada sexo, el comportamiento motor y sensorial es semejante en ambos.

En este periodo, que se prolonga desde el nacimiento a la adolescencia, se producen una serie de cambios físicos y psíquicos que constituyen el desarrollo. Para comprender esta etapa como génesis de la sexualidad humana hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El ser humano nace con unas estructuras centrales activas que son determinantes de la frecuencia, la forma y la orientación de la conducta sexual. Estas estructuras se relacionan y adaptan a la realidad externa y al sujeto.
- El desarrollo sexual es fruto de la persona y de su modo de actuar, de la relación con su medio y de las circunstancias que de él emanan.
- En paralelo con los aspectos biológicos con los que nacemos, comienzan a influirnos una serie de determinantes externos al sujeto y cambiantes en el tiempo. Entre ellos podemos hablar de factores culturales, religiosos, ideológicos y sociales. Se manifiestan a través de las pautas de crianza y criterios educativos referidos al dimorfismo sexual (el hecho de que en la especie animal humana hay dos sexo, el femenino y el masculino), con una marcada influencia en la diferenciación psicosexual entre niñas y niños. Por



ello podemos considerar de un modo genérico que el desarrollo sexual es consecuencia de la interacción del sujeto (formado por su cuerpo y su psique), su medio socio-cultural y los acontecimientos que vaya experimentando.

Características propias de esta etapa

La sexualidad infantil tiene una serie de características que la hacen diferente a la de otras etapas de la vida:

- La sexualidad en las etapas posteriores de la vida va a tener su base en la sexualidad infantil.
- Lo genital no tiene importancia en esta etapa.
- Los aspectos sociales y afectivos asociados a lo sexual tienen una gran relevancia.
- Los juegos sexuales de este periodo se basan en la enorme curiosidad y la tendencia a imitar que le son propias.
- Las expresiones de la sexualidad en esta etapa reflejan las necesidades del propio desarrollo.
- El que se puedan establecer vínculos afectivos satisfactorios en este periodo va a facilitar un referente para un desarrollo armónico en la edad adulta.
- Las preferencias sexuales no están determinadas.

Superar problemas como los celos permiten ver el mundo de modo menos egoísta y aprender que compartir no es perder sino ganar

PRIMER AÑO DE VIDA

En este periodo la relación entre el bebé y su madre tiene un efecto modelador de enorme importancia. Hay autores que hablan de que la vinculación en el contacto, el apego y la separación van a constituir el núcleo de la personalidad y la sexualidad del sujeto en el futuro.



DE LOS 2 A LOS 6 AÑOS

En esta etapa de la vida del niño y la niña hay una serie de cambios fundamentales (motores e intelectuales) para su desarrollo en general y que tendrán un significado especial para el desarrollo sexual.

- El control de esfínteres y el modo de afrontar los padres y madres las circunstancias que los rodean puede influir en el desarrollo de la sexualidad del adulto.
- Los problemas de celos y su superación le van a permitir ver el mundo de las relaciones de modo menos egocéntrico y aprender que compartir no es perder, sino ganar.
- La curiosidad que siente en esta etapa se hace extensiva también a su sexualidad. De ahí que podamos hablar de curiosidad informativa hacia el mundo que le rodea, curiosidad por lo físico y lo emocional, y también en el plano sexual. El niño explora su propio cuerpo y las sensaciones que va percibiendo. Aquí se corre el riesgo de que la actitud de los adultos no sea colaboradora. Deben evitarse los gestos de desaprobación, los silencios o la incomodidad, porque se convierten en un cúmulo de mensajes para los niños y las niñas que influyen de manera notable en la percepción que tendrán sobre su cuerpo. Es evidente que el niño o la niña van a sentir curiosidad por el otro u otra. Querrán investigar en las diferencias físicas; aparecen conductas que se pueden denominar como voyeuristas (mirar) y exhibicionistas (mostrarse). Comienzan los juegos en los que los/as niños/as imitan conductas de marcado carácter sexual, que ven en su entorno, en la televisión etc. Incluso en los últimos años de esta etapa comienzan las actividades auto exploratorias y auto estimulatorias que pueden generar angustia en los mayores y provocar reacciones reprobatorias hacia el menor si no se contemplan como naturales y no se juzgan ni se intentan corregir. En esta etapa tiene una especial importancia el proceso de identificación e imitación de modelos de conducta sexual, que comienzan a definir las actitudes ante la sexualidad y los modos de relacionarse en los planos erótico y afectivo.

DE LOS 7 A LOS 10 AÑOS



En este periodo el niño y la niña son más autónomos, se manejan mejor en el mundo real y conocen su identidad sexual. Por otra parte, la escuela adquiere una mayor importancia en su desarrollo, aunque de poco sirve en esta disciplina si el mundo académico continúa sin aportar ningún tipo de educación sexual reglada. Es un periodo en el que las prohibiciones en todo lo concerniente a lo corporal y a lo sexual se hacen mucho más explícitas. De ahí que las conductas sexuales se hagan menos espontáneas y abiertas, sean más sutiles y ocultas, y logren pasar desapercibidas a ojos de los adultos. De manera errónea, estas conductas pueden llevar a considerar esta etapa como de desinterés sexual o periodo de latencia. Sin embargo, persisten los juegos sexuales, que, aunque adquieren unas motivaciones añadidas, parten de la curiosidad como elemento básico. El niño y la niña se afirman en lo que conocen por observación de la conducta de los adultos; son conscientes de las sensaciones físicas y emocionales asociadas al contacto y la cercanía física; experimentan la excitación sexual y la relación afectivo-sexual con su grupo de iguales. Por ello, las actitudes de reprobación o castigo por su curiosidad pueden tener una influencia negativa en el desarrollo posterior de la esfera psico-sexual de la persona.

EN LA ADOLESCENCIA

Este periodo, que ocupa aproximadamente la horquilla entre los 11 y los 19 años, está plagado de cambios muy significativos en el desarrollo de la persona. Cobran una significativa importancia el entorno social, sus normas y los modos de afrontar y resolver los conflictos propios del desarrollo.

La pubertad es un periodo bisagra que queda solapado entre la infancia y la juventud. Su inicio ocurre entre los 11 y 13 años, tanto para las niñas como para los niños. En términos biológicos, la pubertad se refiere a la fase en la que los niños y niñas presentan su desarrollo sexual. Después llegan los cambios mentales y psicológicos, necesarios para afrontar la vida adulta. Conviene distinguir al adolescente de los adultos y de los niños. No son 'niños grandes', ni 'adultos inmaduros'. Son adolescentes que requieren de especial atención, debido a que empiezan una etapa de grandes expectativas en la que adquieren su propia identidad. Si el inicio de la pubertad comienza antes de los 8 años, se considera prematuro. Si no llega hasta los 14 años, se califica como tardío. En ambos casos conviene consultar con el médico. En la adolescencia se produce la disonancia entre qué valores asumir como propios, cuáles rechazar y cuáles conservar de los recibidos por el padre y la madre.



Este periodo es especialmente delicado, y sobre todo individual. Si bien cada persona es un sujeto diferente, en esta fase la distinción es exponencial por la gran variabilidad en el desarrollo en chicos y chicas de la misma edad. En un mismo grupo, en algunos aspectos homogéneo, conviven chicos y chicas de aspecto completamente anidado con otros con las características sexuales secundarias plenamente desarrolladas: vello sexual, cambio de voz, senos desarrollados, menstruación... Esto puede hacer que el adolescente pase por un periodo en el que si está muy alejado del modelo de su grupo de referencia se encuentre incómodo o desplazado. Para acompañarle en esta etapa es fundamental entender, o al menos intentar entender lo que sucede y, en la medida en que se pueda, reconducir las dificultades, las dudas e incluso la rebeldía al campo de la normalidad y la naturalidad.

LOS CAMBIOS FÍSICOS

Los primeros cambios fisiológicos durante el inicio de la pubertad se presentan con relación a la estatura, cerca de dos años antes en las niñas que en los niños. El crecimiento definitivo comienza en torno a los 10 años en las niñas y a los 12 años en los niños. Se experimenta un pico de crecimiento cada dos años y supone ganar entre 7,5 y 10 centímetros de altura cada año. A la mayor altura se suman transformaciones en el tamaño de los huesos, lo que produce cambios en la fisonomía de la persona. Con la primera menstruación, o al término de un pico de crecimiento, empiezan a actuar las diferentes hormonas femeninas o masculinas. Estas hormonas son las causantes de los cambios sexuales secundarios.

La evolución física en las niñas, al igual que en los niños, incluye la aparición de vello púbico y axilar, y cambios de coloración en la zona genital. Las glándulas que producen el sudor están más activas, lo que supone mayor sudoración. Llega el crecimiento de los senos y algunas veces es más prominente el de una mama que el de la otra. Esto no debe ser signo de preocupación porque, con el tiempo, el tamaño se iguala en ambos senos. El pubis se ensancha y las manos se alargan. Cerca de un año después de iniciado el crecimiento de los senos, se experimenta un aumento de estatura, antes de aparecer la menarquia o primera menstruación, que convierte a la mujer en fértil a todos los efectos. Durante las primeras reglas es normal que los ciclos menstruales sean irregulares. Así, pueden comprender entre 24 a 34 días, presentar una duración entre 3 y 7 días, y no aparecer todos los meses. El dolor menstrual o dismenorrea es poco común con la primera menstruación, pero suele aparecer durante la adolescencia. Después de la



primera regla, la niña sigue creciendo tanto en talla como en el tamaño de sus senos, y el vello púbico se hace más aparente y grueso. También hay cambios en la voz, aunque no de manera tan notable como en los niños. Todo el período de crecimiento dura entre 4 y 5 años. A su término, el cuerpo está completamente desarrollado.

Las relaciones sexuales pertenecen a la intimidad de las personas, y no tenemos obligación de compartirlas con los demás salvo si queremos o necesitamos hacerlo

Con los primeros años de la adolescencia llega la madurez sexual de los niños. Aparece el pelo en el área púbica, sobre las axilas y la 'barba'. Además, cambia la voz. El cuerpo de los niños se prepara para la madurez sexual con la producción de hormonas masculinas en cantidades abundantes, que causan el agrandamiento de los testículos y el oscurecimiento del escroto. Por lo general, el primer cambio que vive el niño es la aparición de pelo ralo alrededor de la base del pene. Sucede antes de un pico de crecimiento. Si en estos meses hay leve aumento de las glándulas mamarias no es motivo de preocupación, pero conviene estar atento para asegurarse de que desaparecen a los pocos meses. Aunque el pene puede tener erecciones desde la infancia, la primera eyaculación de semen se produce cuando se cumplen los dos años del inicio de la pubertad, o cuando el pene ha crecido y ha alcanzado su tamaño definitivo. Puede suceder en una masturbación, de manera espontánea con una fantasía sexual o durante la noche en una eyaculación nocturna. Más tarde, el pelo empieza a aparecer en las axilas y en el rostro. La laringe crece y hace más visible la nuez o "manzana de Adán", de manera simultánea al cambio en el tono de la voz, un proceso que a veces produce "gallos" al hablar. La duración del crecimiento puede prolongarse durante 5 años, tiempo en el que los testículos siguen aumentando, y el pene se torna más grueso.

CAMBIOS PSICO-SEXUALES

- Aparece un interés por el atractivo físico del otro.
- También un interés por cuidar y resaltar el propio atractivo.
- Se afianza la tendencia a la relación y al vínculo con determinadas personas.



- Toma cuerpo la función psicológica del impulso sexual.
- El mundo emocional busca expresarse a través de los sentidos.
- Aparecen conductas tendentes a obtener placer (en relación con el otro, o a través de la auto estimulación).

Los cambios físicos sufridos en la adolescencia, unidos a un interés creciente por saber de sexo y, en consecuencia, por la adquisición de unos conocimientos e información (muchas veces errónea) sobre sexualidad, hacen que se vaya formando una nueva identidad. En este periodo se sale del seno familiar para ir entrando y compartiendo el mundo de los iguales, con lo que supone el choque de las creencias transmitidas en la familia sobre sexo y sexualidad con las que otros adolescentes y los medios de comunicación (incluyendo Internet) le aportan. Así, se plantea la disonancia entre qué valores asumir como propios, cuáles va a rechazar y cuáles conservar de los que ha recibido de sus padres. Todo ello se manifiesta a través de lo cambiante de su humor, de su irascibilidad y de ciertas reacciones irracionales, que son la expresión del conflicto interior que está viviendo.

EL INICIO DE LAS RELACIONES SEXUALES

Una duda que comparten adultos y jóvenes es cuándo se deben iniciar las relaciones sexuales, más si éstas incluyen el coito, lo que implica riesgo al embarazo y mayor peligro de contagio de enfermedades de transmisión sexual. Preocupa en especial el cómo saber el momento adecuado para iniciarse. Aunque, en realidad, los comienzos son muy paulatinos: cogerse de la mano, un beso en la cara o en la boca, caricias... No obstante, al final la duda se concreta en saber cuál es la edad buena para empezar las relaciones sexuales completas. Lo ideal es que se llegue a ese momento preparado psicológicamente y que tanto el protagonista como sus progenitores y educadores lo interpreten como un acto de responsabilidad y libertad. Por lo tanto, la respuesta a esa duda no se puede reducir a ofrecer una edad para iniciarse, porque el criterio cronológico no siempre se corresponde con la madurez afectiva. La respuesta supone un análisis de la situación que comprende diferentes factores.



En primer lugar, el adolescente debe analizarse a sí mismo y descubrir cuál es su actitud personal ante el sexo, así como si es responsable para asumir las consecuencias de mantener relaciones sexuales con otra persona. Debe ser lo suficientemente maduro o madura como para adquirir una protección adecuada para prevenir un embarazo y enfermedades de transmisión sexual. Pero también hay que ser maduro para hacer frente a unas respuestas emocionales y complejas, muy importantes para definir el futuro comportamiento. Se inician los desengaños amorosos, el enamoramiento, la necesidad del otro.

Después llega el análisis del otro, es decir, de la persona con la que se va a tener relaciones. Hay que estar seguro de que ofrece confianza y respeto. Debe ser una persona adecuada con la que compartir la intimidad, y a la que se llega desde la plena libertad, no con el propósito de satisfacer los deseos del otro sin conocer los propios.

Para terminar, merece la pena reflexionar sobre la familia, el entorno y el grupo. Las relaciones sexuales pertenecen a la intimidad de las personas, y por ello no hay obligación de compartir con los demás detalles sobre ellas, salvo si se quiere hacer o se necesita hacerlo; mucho menos seguir los dictámenes de los otros sobre el ejercicio de la sexualidad. Los amigos lo son en la medida en que respetan al prójimo y no le llevan a hacer cosas que no quiere o no está seguro de querer. A los padres y madres, por lo general, les costará entender a sus hijos como seres sexuales. Esto resulta comprensible pero no debe empujarles a coartar la libertad de sus hijos.

EN LA EDAD ADULTA

Podemos dividir esta etapa en dos periodos, de acuerdo a las dos décadas que abarca: la que va de los 20 a los 30 años, y la que llega a los 40. En la primera, la persona sufre multitud de cambios, sobre todo en el plano psicológico. Es un tiempo en el que se toman decisiones que van a marcar el resto de la vida (modelo de vida, trabajo, matrimonio, responsabilidades). En el plano de la sexualidad es un tiempo de experimentar, conocer, buscar y profundizar en la propia expresión sexual. Conviven la incertidumbre con la completa satisfacción, y está presente todavía la preocupación adolescente sobre la destreza en la práctica del sexo. Si en cualquier aspecto de la vida las creencias y la educación moldean la conducta, en la sexualidad ocurre lo mismo. En la medida en que se logra



madurez para preguntarse sobre principios y normas relativas a la sexualidad, cada persona adquiere la posibilidad de desarrollar su esfera sexual con total libertad y de vivir de un modo pleno su orientación sexual (heterosexual, homosexual o bisexual). En la segunda etapa se culmina, al menos se espera culminar, la orientación del deseo, el tipo de vida, el estado civil y la estabilidad con la pareja, o, si se prefiere, en solitario. Todos ellos son aspectos que tienen su repercusión en el comportamiento sexual, aunque no desaparecen las condiciones anatómicas, psicológicas y emocionales, y siguen presentes los recuerdos de etapas pretéritas, las fantasías, las asociaciones y expectativas que conforman el entramado del que surge la conducta sexual.

EL ADULTO SALUDABLE DESDE EL PUNTO DE VISTA SEXUAL

Tiene conocimientos y habilidades que contribuyen al disfrute y la salud sexual.

Comportamiento sexual

- Disfruta y expresa su sexualidad a lo largo de su vida.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus valores.
- Discrimina entre los comportamientos sexuales que realzan su vida y aquellos que son dañinos para sí mismo y/o para otros.
- Expresa su sexualidad mientras respeta los derechos de los demás.
- Busca nueva información para mejorar su sexualidad.
- Establece relaciones sexuales que se caracterizan por su honestad, equidad y responsabilidad.

Salud sexual

- Usa anticonceptivos de manera efectiva para evitar embarazos no deseados.
- Previene el abuso sexual.
- Actúa de manera consistente con sus propios valores si se tiene que enfrentar con un embarazo no deseado.
- Busca cuidado pre-natal al principio del embarazo.



- Evita contraer y transmitir enfermedades sexuales, incluyendo el VIH.
- Practica comportamientos de promoción de la salud como exámenes médicos regulares, auto-exámenes de los senos y testículos, e identificación temprana de posibles problemas.

Sociedad y cultura

- Demuestra respeto por las personas con diferentes valores sexuales y estilos de vida.
- Reconoce los conflictos de valor intergeneracionales entre los miembros de la familia.
- Evalúa el impacto de la familia, cultura, religión, medios de comunicación y mensajes sociales, sobre sus propios pensamientos, sentimientos, valores y conductas relacionadas con la sexualidad.
- Promueve el derecho a recibir información precisa y científica sobre la sexualidad.
- Evita conductas que exhiban prejuicio e intolerancia.
- Rechaza estereotipos sobre la expresión sexual de diversos grupos culturales.

Desarrollo humano

- Aprecia su propio cuerpo.
- Busca información sobre reproducción en la medida que lo necesite.
- Considera que el desarrollo humano incluye la sexualidad, que puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.
- Se relaciona con ambos sexos de manera respetuosa y apropiada.
- Afirma su orientación sexual y respetará la orientación sexual de otros.

Relaciones humanas

- Busca en la familia una fuente de apoyo.



- Expresa amor e intimidad de manera apropiada.
- Desarrolla y mantiene relaciones significativas.
- Evita las relaciones de explotación y de manipulación.
- Toma decisiones informadas sobre opciones de familia y estilos de vida.
- Desarrolla habilidades que realcen las relaciones personales.
- Comprende cómo la herencia cultural afecta las ideas sobre la familia, las relaciones interpersonales, la sexualidad, la moral.

Habilidades personales

- Se identifica y vive de acuerdo a sus valores.
- Se hace responsable de su propio comportamiento.
- Practica toma de decisiones efectivas.
- Se comunica de manera efectiva con la familia, sus padres y parejas.

VALORES DE UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE

- La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida.
- Todas las personas son sexuales.
- La sexualidad incluye dimensiones físicas, éticas, espirituales, sociales, psicológicas y emocionales.
- Todas las personas tienen dignidad y valor en sí mismas.
- Los jóvenes deberían verse a sí mismos como individuos únicos y valiosos dentro del contexto de su herencia cultural.
- Los individuos expresan su sexualidad de formas variadas.
- Los niños deberían obtener su educación sexual primaria en la familia.
- En una sociedad pluralista, las personas deben respetar y aceptar los diversos valores y creencias sobre la sexualidad.



- Las relaciones sexuales nunca deben ser coercivas o explotadoras.
- Todos los niños deben ser amados y cuidados.
- Todas las decisiones sexuales tienen consecuencias.
- Todas las personas tienen el derecho y la obligación de tomar decisiones responsables con respecto a su sexualidad.
- Las familias y la sociedad se benefician cuando los niños son capaces de hablar sobre la sexualidad con sus padres y/u otros adultos de confianza.
- Los jóvenes necesitan desarrollar sus propios valores sobre la sexualidad para volverse adultos.
- Los jóvenes exploran su sexualidad como parte de un proceso natural de llegar a la madurez sexual.
- Involucrarse de manera prematura en conductas sexuales implica riesgos.
- Los jóvenes que tienen relaciones sexuales deben tener acceso a información sobre servicios de salud y prevención del embarazo y las ITS/VIH.

PLAN DE ACCIÓN



SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	INDICADORES
N° 1 ¡Conociéndonos!	1. Conocer a las jóvenes que participan del proyecto de grupo. 2. Identificar las principales expectativas que tienen con relación al grupo. 3. Establecer las normas que guiarán el proceso.	1. Presentación de las jóvenes 2. Explicación de los objetivos. 3. Realización de las normas.	1. "Conociéndonos", la cual pretende crear lazos de empatía grupal. 2. "Caja de Sorpresas", se indagará las expectativas con relación al grupo. 3. "Lluvias de Ideas", a través de la cual se definirán las reglas del grupo	1. Puntualidad de las jóvenes. 2. Participación de las adolescentes.
N° 2 Un encuentro con mi sexualidad ¿Qué conozco?	1. Evaluar los conocimientos de las jóvenes sobre su sexualidad. 2. Favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad.	1. Realización de discusiones y plenarios sobre la sexualidad (implicaciones sociales, psicológicas, diferencia entre sexo y género).	1. "El Rompecabezas", pretende medir el grado de conocimiento de las jóvenes respecto a su sexualidad 2. "El Pañuelo", con el fin de que se generen discusiones con relación al tema.	1. Asimilación del significado de sexualidad y la diferencia entre sexo, género y sexualidad.
N° 3 En realidad somos como nos dicen.	1. Favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad. 2. Favorecer las relaciones interpersonales, propiciando condiciones de respeto e igualdad.	1. Tratamiento del tema sexualidad y género, abordando los papeles sociales de masculinidad y feminidad.	1. "Es cierto lo que dicen", con el fin de analizar frases estereotipadas de nuestra sociedad. 2. Implementación de un video-foro.	1. Participación de las jóvenes. 2. Comprensión del significado de género y sus consecuencias.
N° 4 En realidad somos como nos pintan.	1. Favorecer las relaciones interpersonales, propiciando condiciones de respeto e igualdad.	1. Continuación del abordaje del tema de sexualidad y género a través de plenarias.	1. "Nuestra Música", con el fin de analizar los mensajes de las canciones y desarrollar una actitud crítica. 2. Dramatización de las jóvenes.	1. Participación en la dramatización. 2. Asimilación de la idea central de los mensajes.
N° 5 ¿Qué me pasa	1. Ofrecer un espacio de interacción en donde se entiendan	1. Realización de un intercambio de experiencias donde se	1. " El Tesoro", pretende generar un espacio de interacción para aclarar	1. Comprensión cambios ocurridos en la adolescencia



estoy cambiando?	las necesidades de afecto de las jóvenes y los medios para lograrlo.	aborde el tema de desarrollo y sexualidad de los adolescentes (Adolescencia, identidad sexual, cambios, importancia de intimidad, relaciones con los padres).	dudas y temores. 2. "La Carta", tratar el tema de relaciones con sus padres.	2. Diálogo con sus padres.
N° 6	2. Fortalecer la autoestima para mejorar su calidad de vida.	1. Favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad.	1. Abordaje del tema de sexualidad y adolescencia.	1. "El Collage", pretende analizar las diferencias entre sexualidad y sexo.
¿Qué me pasa estoy cambiando?				1. Comprensión del significado de la adolescencia. 2. Participación de todas las jóvenes en las técnicas.
			2. "Nuestras Inquietudes", para generar una discusión acerca de las implicaciones de la adolescencia.	3. Preguntas por parte de las jóvenes.
N° 7	1. Fortalecer la autoestima de las jóvenes en procura de mejorar su calidad de vida.	1. Tratamiento del tema de autoestima y sexualidad, incluye mejoramiento de la autoimagen, afirmación de la personalidad e identidad.	1. "El Espejo", evaluar la imagen de las jóvenes de si mismas. 2. Realización de plenario para crear mecanismos que favorezcan autoestima	1. Participación de las jóvenes 2. Aceptación de sus habilidades y defectos. 3. Puntualidad en la asistencia.
N° 8 Y 9	1. Favorecer la toma de decisiones acertadas a través del conocimiento de las consecuencias del tener una vida sexual activa a corta edad.	1. Abordaje del tema de adolescencia y relaciones sexuales, papel de los medios de comunicación, responsabilidad ante la reproducción, a través de discusiones.	1. "Mentiras y Verdades", la cual generará una discusión crítica de mecanismos sociales de manipulación ejercidos sobre los jóvenes 2. "El Súper Gato", pretende que los jóvenes asuman actitudes de responsabilidad en el manejo de sus impulsos sexuales.	1. Asimilación de las consecuencias de una vida sexual irresponsable.
Cuidado con tus Decisiones.	2. Favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad.		3. Video-foro sobre sexualidad.	
N° 10	1. Fortalecer la toma de decisiones acertadas a través del conocimiento de las consecuencias del tener una vida sexual	1. Tratamiento del tema de métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y embarazo adolescente.	1. "Sopa de Letras", pretende que las adolescentes asocien la unión sexual como una forma de expresión y afecto.	1. Número de asistentes al grupo. 2. Interés de las jóvenes por comprender el manejo
Sé Responsable				



a corta edad.

2. Prevenir
situaciones de riesgo
en las adolescentes.

2. "El Laberinto", identifica
el conocimiento de las
jóvenes con relación a
métodos anticonceptivos y
embarazo.

3. Realización de un
plenario.

correcto de métodos
anticonceptivos.

REFERENTE TEORICO

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las infecciones de transmisión sexual (ITS) en general se contraen por contacto sexual. Los organismos que



causan las enfermedades de transmisión sexual pueden pasar de una persona a otra por la sangre, el semen, el fluido vaginal u otros fluidos corporales.

A veces, estas infecciones se transmiten por vías que no son sexuales; por ejemplo, de madre a hijo durante el embarazo o el parto, por transfusiones de sangre o agujas compartidas.

Es posible contraer enfermedades de transmisión sexual de personas que parecen muy sanas y que, incluso, pueden no saber que tienen la infección. Las ETS no siempre presentan síntomas; por esta razón, los expertos prefieren el término «infecciones de transmisión sexual»

SÍNTOMAS

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden presentar una diversidad de signos y síntomas, o no manifestar síntomas. Por ese motivo pueden pasar desapercibidas hasta que ocurre una complicación o se le diagnostica la infección a la pareja. Entre los signos y síntomas que podrían indicar la presencia de una ITS se encuentran:

- Llagas o protuberancias en los genitales o en la zona bucal o rectal
- Dolor o ardor al orinar
- Secreción del pene
- Flujo vaginal con mal olor u olor inusual
- Sangrado vaginal fuera de lo normal
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Ganglios linfáticos inflamados y doloridos, particularmente en la ingle, pero otras veces más generalizado
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Fiebre



- Erupción cutánea en el tronco, manos o pies

Los signos y síntomas pueden aparecer a los pocos días después de haber estado expuesto, o pueden pasar años hasta que se presenten los problemas; depende de cada organismo.

Cuándo consultar al médico

Consulte con el médico inmediatamente en los siguientes casos:

- Si eres sexualmente activo y puedes haber estado expuesto a una infección de transmisión sexual
- Si tienes signos y síntomas de una infección de transmisión sexual

Pide una consulta con un médico:

- Cuando consideres que ya eres sexualmente activo o a los 21 años; lo que ocurra primero
- Antes de comenzar a tener relaciones sexuales con una nueva pareja

Causas

Las infecciones de transmisión sexual pueden provocarse por:

- Bacterias (gonorrea, sífilis, clamidiosis)
- Parásitos (tricomoniasis)
- Virus (papiloma humano, herpes genital, VIH)

La actividad sexual cumple una función en la propagación de muchos otros agentes infecciosos, si bien es posible infectarse sin contacto sexual. Algunos ejemplos son los virus de hepatitis A, B y C, y las bacterias shigela y giardia intestinales.



Factores de riesgo

Toda persona sexualmente activa está en riesgo de exponerse, en cierto grado, a una infección de transmisión sexual. Los factores que pueden aumentar ese riesgo incluyen:

- **Tener relaciones sexuales sin protección.** La penetración vaginal o anal por una pareja infectada que no usa un preservativo de látex aumenta significativamente el riesgo de adquirir una ITS. El uso incorrecto o irregular de preservativos también puede aumentar tu riesgo.

El sexo oral puede ser menos riesgoso, pero aun así las infecciones se pueden transmitir sin el uso de un preservativo de látex o un protector bucal. Los protectores bucales (piezas delgadas, cuadradas, de goma, fabricadas con látex o silicona) evitan el contacto piel con piel.

- **Tener relaciones sexuales con varias parejas.** El riesgo es mayor cuando tienes relaciones sexuales con más cantidad de personas. Así sean parejas simultáneas o relaciones monogamias consecutivas.
- **Tener antecedentes de ITS.** Si ya has tenido una ITS es mucho más fácil que tengas otra.
- **Cualquier persona forzada a tener una relación sexual o actividad sexual.** Afrontar una violación o agresión puede ser muy difícil pero es importante hacer una consulta tan pronto como sea posible. Se ofrece análisis de detección, tratamiento, y apoyo emocional.
- **El abuso de alcohol o el uso de drogas recreativas.** El abuso de sustancias puede inhibir tu sentido común y predisponerte a tener comportamientos riesgosos.
- **La inyección de drogas.** Compartir agujas propaga muchas infecciones graves, entre ellas, el VIH, la Hepatitis B y la Hepatitis C.
- **Ser joven.** La mitad de las ITS ocurren en personas de 15 a 24 años.
- **Hombres que solicitan recetas para medicamentos que tratan las disfunciones eréctiles.** Los hombres que piden a sus médicos recetas para



ciertos medicamentos, como sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) y vardenafilo (Levitra), tienen mayor riesgo de contraer una ITS. Si le pides a tu médico alguno de estos medicamentos, asegúrate de estar informado y tener relaciones sexuales seguras.

Transmisión de la madre al bebé

Ciertas infecciones de transmisión sexual (ITS), como la gonorrea, la clamidiosis, el VIH y la sífilis, se pueden transmitir de la madre infectada al hijo durante el embarazo o el parto. Las ITS en niños pueden ocasionar problemas graves y pueden ser mortales. Todas las embarazadas deberían hacerse los análisis para detectar estas infecciones y recibir tratamiento.

Complicaciones

Debido a que, en las primeras etapas de una infección de transmisión sexual, muchas personas no tienen síntomas, es importante realizarse exámenes para detección de infecciones de transmisión sexual de modo de evitar complicaciones.

Las posibles complicaciones incluyen:

- Dolor pélvico
- Complicaciones en el embarazo
- Inflamación ocular
- Artritis
- Enfermedad inflamatoria pélvica
- Esterilidad
- Enfermedades cardíacas
- Ciertos tipos de cáncer, como el cáncer rectal y cervical asociado con el virus del papiloma humano (VPH)

Prevención



Existen varias formas de evitar o reducir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

- **Abstente.** La forma más eficaz de evitar las infecciones de transmisión sexual es abstenerse de las relaciones sexuales.
- **Permanece con una pareja que no esté infectada.** Otra forma confiable de evitar las infecciones de transmisión sexual es tener una relación mutuamente monógama a largo plazo con una pareja que no esté infectada.
- **Espera y verifícalo.** Evita las relaciones sexuales vaginales y anales con parejas nuevas hasta que ambos se hayan realizado exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual. El sexo oral es menos riesgoso, pero usa un preservativo de látex o un protector bucal —un trozo cuadrado y delgado de látex o silicona— para evitar el contacto directo entre las membranas mucosas orales y genitales. Ten en cuenta que no existe ningún buen examen para detección de herpes genital para cualquier tipo de sexo, y el examen para detección del virus del papiloma humano (VPH) no está disponible para hombres.
- **Vacúnate.** Vacunarte con anticipación, antes de la exposición sexual, también es eficaz para prevenir ciertos tipos de infecciones de transmisión sexual. Hay vacunas disponibles para prevenir el virus del papiloma humano (VPH), la hepatitis A y la hepatitis B.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna contra el VPH en niñas y niños de 11 y 12 años. Si no están totalmente vacunados a los 11 y 12 años, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las niñas y mujeres de hasta 26 años y los niños y hombres de hasta 26 años reciban la vacuna.

En general, la vacuna contra la hepatitis B se administra a recién nacidos, y la vacuna contra la hepatitis A se recomienda para los niños de 1 año. Las dos vacunas se recomiendan para personas que no estén inmunizadas contra estas enfermedades y para aquellos que corran un mayor riesgo de infección, como los hombres que tienen sexo con hombres y aquellos que consumen drogas intravenosas.



- **Usa preservativos y protectores bucales siempre y correctamente.** Usa un preservativo de látex o protector bucal nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales, ya sean orales, vaginales o anales. Nunca uses un lubricante a base de aceite, como vaselina, con un preservativo de látex o un protector bucal.

No se recomiendan los preservativos hechos con membranas naturales, ya que no son tan eficaces para prevenir las infecciones de transmisión sexual. Ten en cuenta que, si bien los preservativos reducen el riesgo de exposición a la mayoría de las infecciones de transmisión sexual, proporcionan un menor grado de protección para las infecciones de transmisión sexual relacionadas con las úlceras genitales expuestas, como el virus del papiloma humano (VPH) o herpes. Además, los métodos anticonceptivos que no son de barrera, como los anticonceptivos orales o los dispositivos intrauterinos, no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

- **No bebas alcohol en exceso ni consumas drogas.** Si estás bajo la influencia de alcohol o drogas, es más probable que corras riesgos sexuales.
- **Comunícate.** Después de un contacto sexual importante, habla con tu pareja sobre cómo tener relaciones sexuales más seguras. Lleguen a un acuerdo claro sobre las actividades que permitirán y las que no.
- **Considera la circuncisión masculina.** Existen pruebas de que la circuncisión masculina puede ayudar a los hombres a reducir el riesgo de contagiarse VIH de una mujer infectada (transmisión heterosexual) en hasta un 60 por ciento. Además, la circuncisión masculina puede prevenir la transmisión del VPH genital y el herpes genital.
- **Considera el medicamento Truvada.** En julio de 2012, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration) aprobó el uso del medicamento combinado emtricitabina-tenofovir (Truvada) para reducir el riesgo de transmisión sexual de la infección por VIH en las personas con alto riesgo. También se utiliza Truvada como tratamiento para el VIH junto con otros medicamentos.



Cuando se lo utiliza para ayudar a prevenir la infección por VIH, Truvada es adecuado únicamente si el médico está seguro de que no tienes una infección por VIH.

El médico también debería realizar exámenes para detectar infección por hepatitis B. Si no tienes hepatitis B, el médico podrá recomendarte la vacuna contra la hepatitis B, si aún no la recibiste. Si tienes hepatitis B, el médico debería revisar el funcionamiento de tus riñones antes de recetar Truvada.

Debes tomar Truvada a diario, según la indicación médica, y deberás realizarte análisis de seguimiento para VIH y la función renal cada algún mes. Debes utilizar Truvada únicamente junto con otras estrategias de prevención, como el uso del preservativo cada vez que tienes relaciones sexuales.

VIH

El **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**, es un retrovirus que ataca y debilita el sistema inmunitario. Como consecuencia, el organismo se vuelve muy vulnerable a las infecciones y enfermedades. Este virus es el causante del sida (**síndrome de inmunodeficiencia adquirida**), y se ha cobrado la vida de más de 40 millones de personas a lo largo de la historia. Al contrario de lo que pueda pensarse, el VIH no se transmite por el aire o por la saliva. Las formas más frecuentes de **contagio** son a través de **relaciones sexuales sin protección** o por intercambio de agujas o jeringas con sangre contaminada. Otras vías de transmisión son de madre a hijo a través del **embarazo, el parto y el amamantamiento**. El tiempo que suele transcurrir entre la **infección por el VIH** y el **diagnóstico de sida** puede variar entre 10 y 15 años (en ocasiones más). A día de hoy no tiene cura, aunque el ya conocido **tratamiento con antirretrovíricos** puede hacer más



lenta la evolución, ya que evita la multiplicación del virus. Además, estos fármacos ayudan a que disminuya la carga vírica, es decir, la cantidad de virus presente en la sangre de la persona infectada.

VIRUS DEL HERPES SIMPLE (VHS)

Tal y como explican desde la OMS, hay dos tipos de virus del herpes simple: de tipo 1 (VHS-1) y de tipo 2 (VHS-2). Se estima que hay 3700 millones de personas menores de 50 años infectadas por **VHS-1** y 417 millones de personas de 15 a 49 años de edad que sufren **VHS-2**. El primero se transmite por contacto de boca a boca (a veces de la madre infectada al bebé durante el parto) y causa **herpes labial** (que puede incluir síntomas como calenturas o pupas labiales), o **herpes genital**. La infección por VHS-1, adquirida mayoritariamente durante la infancia, es altamente **contagiosa**, frecuente y endémica en todo el mundo. Por desgracia, muchas personas infectadas por VHS-1 no saben que lo están, y es que la infección por herpes labial suele ser asintomática. Por su parte, el VHS-2 se adquiere **por vía sexual** y causa herpes genital. Eso sí, ambos dan lugar a infecciones que duran toda la vida. Los medicamentos antivíricos, como el **Aciclovir**, el **famciclovir** y el **val Aciclovir**, son los más eficaces para personas infectadas por VHS. Sin embargo, aunque pueden reducir la intensidad y frecuencia de los síntomas, no curan la infección.

CLAMIDIASIS



La clamidiasis es una enfermedad muy común en los países desarrollados, provocada por la **bacteria *Chlamydia trachomatis***, que puede afectar tanto a hombres como a mujeres. Por lo general no causa síntomas, aunque en caso de tenerlos, los hombres suelen tener necesidad urgente de **orinar y ardor** al hacerlo, secreciones por el pene o dolor en los testículos. En las mujeres, el flujo vaginal se vuelve espeso y amarillento, suelen sufrir ardor al orinar, **dolor durante las relaciones sexuales**; también pueden tener secreciones por la uretra o sangrados fuera de la menstruación. Generalmente, puede curarse con los eficaces regímenes de **antibióticos** de dosis única. Si no se trata a tiempo, en las mujeres puede causar daño en sus órganos reproductivos y dificultades para concebir. En los hombres puede causar dolor y fiebre y, en casos muy graves, **infertilidad**.

GONORREA

Esta **infección** es muy común entre los adultos jóvenes. La bacteria responsable de la gonorrea es la ***Neisseria Gonorrhoeae*** o genococo, y puede infectar el tracto genital, la boca o el ano. Al igual que la **sífilis**, se contrae a través del **sexo vaginal, oral o anal** con una pareja infectada o mediante el embarazo o el parto de madre a hijo. En las mujeres, los primeros síntomas son leves. ¿Cómo se pueden identificar? A medida que pasa el tiempo, puede provocar **hemorragias entre los períodos menstruales, dolor al orinar y aumento de las secreciones vaginales**. Si no se aborda a tiempo, da lugar a la enfermedad inflamatoria pélvica, que causa problemas en el embarazo e infertilidad. Por su parte, los hombres pueden sufrir **dolor al orinar** y secreción proveniente



del pene, algo que causa problemas en la próstata y testículos si no se trata. Tal y como señalan los especialistas, el tratamiento, que consiste en antibióticos, se está volviendo más difícil a raíz del aumento de cepas resistentes a los medicamentos.

SÍFILIS

Causada por una **bacteria**, la sífilis infecta el área genital, los labios, la boca o el ano y afecta indistintamente a mujeres y hombres. Por lo general se contagia a través del **contacto sexual** con personas que la sufren, aunque también puede ser **transmitido de la madre al bebé durante el embarazo**. Expertos del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas indican que la etapa temprana suele causar una llaga única, pequeña e indolora. Sin embargo, estas llagas facilitan adquirir o contagiar el VIH durante las relaciones sexuales.

En ocasiones, provoca inflamación de los ganglios linfáticos cercanos y erupción cutánea en manos y pies, pero no son síntomas muy molestos ni evidentes, es por ello que muchas personas no notan los síntomas durante años. En caso de embarazo, **la sífilis puede ocasionar defectos congénitos o abortos**. Generalmente, se trata de una **enfermedad** que si es detectada a tiempo, puede curarse fácilmente con antibióticos.

TRICOMONIASIS

La tricomoniasis es causada por un **parásito**. La mayoría de las personas afectadas no muestra síntomas, y en caso de que los presenten, estos aparecen entre 5 y 28 días después de haberse generado la infección. Los síntomas en las



mujeres incluyen **secreción vaginal verdosa** o amarillenta, **molestia durante las relaciones sexuales**, olor vaginal, dolor al orinar o picazón en el interior de la vagina.

Sin embargo, los hombres rara vez sufren síntomas. Si los tienen, pueden presentar una secreción blanquecina del pene o dificultades para orinar o eyacular. Como la **clamidiosis, la gonorrea y la sífilis**, esta enfermedad se cura con antibióticos, que tendrán que tomar tanto el infectado como su pareja (en el caso de que la tenga).

GRANULOMA INGUINAL (DONOVANOSIS)

Extendida sobre todo por **India, Guyana y Nueva Guinea**, esta infección es causada por la bacteria *Klebsiella granulomatis* y afecta al doble de hombres que mujeres. A diferencia de otras, muy rara vez se propaga durante el sexo oral. En cuanto a los síntomas, no siempre tienen lugar inmediatamente, ya que pueden darse de 1 a 12 semanas tras haber estado en contacto con la bacteria. La mitad de las personas que resultan infectadas tienen **úlceras en la zona anal**. Asimismo, tienden a aparecer protuberancias carnosas, rojas y pequeñas en las zonas genital o perianal, que se convierten en nódulos levantados conocidos como tejidos de granulación. En etapas avanzadas, esta infección se parece al linfogranuloma venéreo, los **cánceres genitales**, o al amebiasis cutánea ano-genital.

CLAMIDIASIS

Se trata de **una de las ETS más comunes** provocada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*. Puede afectar tanto a mujeres como a hombres pero, curiosamente,



muchos de los infectados no llegan a presentar los síntomas. El rango de edad en la que se contrae esta enfermedad es entre la gente joven (15-25 años aproximadamente)

La clamidiasis **se transmite** principalmente **durante las relaciones sexuales vaginales, anales y sexo oral con una persona infectada**. También se puede transmitir clamidia a un bebé durante el parto.

Al tener síntomas muy variados, es normal que una persona no se dé cuenta de que padece esta enfermedad y además, estos pueden aparecer semanas después del coito. Sin embargo, por lo general **las mujeres experimentan flujo vaginal anormal**, con fuerte olor, sensación de ardor al orinar y dolor durante las relaciones sexuales. Por su parte, **los hombres padecen secreción del pene**, sensación de ardor al orinar o picazón alrededor de la abertura del pene.

Por suerte, la clamidiasis presenta un **sencillo tratamiento a base de antibióticos**.

HEPATITIS B

La hepatitis B es una **infección hepática potencialmente mortal causada por el virus de la hepatitis B (VHB)**. Esta se transmite a través de la sangre u otros líquidos corporales pertenecientes a una persona. Está catalogada como uno de los grandes problemas de salud a nivel mundial. Según la OMS, en 2015, **casi 900.000 personas murieron a causa de esta enfermedad** y sus complicaciones. El virus puede sobrevivir hasta 7 días fuera del organismo y su período medio de incubación es de 75 días.

Los síntomas incluyen coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia), orina oscura, fatiga extrema, náusea, vómitos y dolor abdominal. Las



personas con hepatitis aguda pueden sufrir insuficiencia hepática aguda, que puede provocar la muerte.

No hay un tratamiento específico contra la hepatitis B aguda. Por tanto, la atención se centra en mantener el bienestar y un equilibrio nutricional. Sin embargo, la hepatitis B sí es prevenible con una **vacuna** actualmente disponible. Lo óptimo es administrarla a los recién nacidos durante las primeras 24 horas de vida.

MOLUSCO CONTAGIOSO

Las enfermedades producidas por la infección viral del *Molluscum Contagiosum* **provocan pápulas** (tumor eruptivo que se presenta en la piel sin pus ni serosidad) **y nódulos** (concreción de pequeño tamaño y forma esférica, constituida por la acumulación de linfocitos, principalmente en el tejido conjuntivo de las mucosas).

Se trata de un virus que **afecta tanto a niños**, cuando entran en contacto directo con una lesión cutánea o un objeto que tiene el virus (por ejemplo toallas o juguetes), **como a adultos por transmisión sexual.**

En este caso, **los síntomas se focalizan en los genitales**, aunque también se presentan en la cara y los muslos. Las primeras lesiones en estos se pueden tomar erróneamente como herpes o verrugas. Pero, a diferencia del herpes, estas lesiones son indoloras.

El virus desaparece por sí solo o con la ayuda de medicamentos. **Las lesiones, en cambio, pueden permanecer en el cuerpo durante meses e incluso años.** En algunos casos, se puede tratar con cirugía menor.



PIOJOS PÚBLICOS O LADILLAS

Se trata de unos diminutos **insectos que infectan la zona del vello púbico y depositan en ella sus huevos**, su aspecto es muy parecido al de un cangrejo de mar. Este tipo de ETS es de fácil eliminación y no suelen causar ningún tipo de peligro mayor.

Esta infección no está asociada a la falta de higiene, como muchos creen, ya que cualquiera puede contagiarse de forma sencilla. Los piojos públicos pasan fácilmente del vello de una persona a otra cuando sus genitales están muy cerca o están en contacto. Esto **provoca fuertes picores en la zona íntima, que suele empeorar por la noche**.

En cuanto a su cura, las ladillas a menudo se tratan con medicamentos que contienen una sustancia llamada *permetrina*. Los medicamentos para tratar la pediculosis genital son fáciles de usar y vienen en diferentes formatos como gel, champú, lociones y espuma.

EL CHANCRO

Es una infección de los genitales que está causada por la bacteria *Haemophilus ducreyi*. Los chancros (o úlceras) aparecen sobre todo en el pene y escroto de los hombres y los labios inferiores en las mujeres.

Los síntomas que señalan la infección son unas **manchas rojas** que aparecen en el cuerpo, convirtiéndose en úlceras. Estas sangran con facilidad y drenan pus de color amarillo o gris. El chancro se produce entre tres y siete días tras el acto sexual y sus efectos se prolongan hasta un mes en nuestro cuerpo.



Esta ETS es **muy frecuente en países subdesarrollados y es especialmente dolorosa.**

VERRUGAS GENITALES

Es una **enfermedad causada por el VPH**, explicado anteriormente, que afecta a ambos sexos. Las verrugas son abultamientos blandos y húmedos, que aparecen de forma simple o múltiple. Las verrugas genitales pueden contagiarse durante relaciones sexuales orales, vaginales o anales con un infectado. **El preservativo reduce, pero no elimina, la posibilidad de contagio.**

Según la OMS las verrugas genitales deben tratarse siempre. Las vacunas contra el VPH pueden ayudar a prevenir algunas infecciones por este virus que causan verrugas genitales. Sin embargo, incluso **después de su tratamiento y eliminación, el virus permanece en el cuerpo durante un tiempo**, por lo que las verrugas pueden volver a brotar.

SARNA

Provocada por el ácaro microscópico *Sarcoptes scabiei*, es una enfermedad que **causada por los ácaros de la sarna**, pequeños parásitos similares a insectos que infectan la capa más superficial de la piel. La sarna **provoca erupciones, irritación y mucha picazón**. Al igual que los piojos, no es peligrosa y su cura es fácil.

El tratamiento se basa en el consumo de píldoras y la aplicación de cremas medicinales que exterminan los ácaros y los huevos.

ENFERMEDAD INFLAMATORIA PÉLVICA (EIP)



Es una ETS que **afecta al sexo femenino**. Se trata de una **infección del útero matriz, trompas de Falopio, y los ovarios de la mujer**. La mayoría de las veces, **las bacterias de clamidia y gonorrea causan la EIP**. Esta es provocada por una bacteria en el momento que circula por alguno de los órganos citados. Puede causar dolor crónico y otros problemas de salud graves, como infertilidad. Sus principales síntomas son: fiebre, dolor o sensibilidad en la pelvis, la parte baja del abdomen o la región lumbar y secreción vaginal con color.

La EIP se trata principalmente con antibióticos, pero dependiendo del tipo de infección que se padezca, se administrará de forma diferente. Además, cuando se padece esta enfermedad, **nuestra pareja sexual también debe someterse al tratamiento**.

URETRITIS NO GONOCÓCICA (NGU)

Es una **infección en la zona de la uretra**, el conducto encargado de transportar la orina en su fase final. La NGU se puede contraer a través de la bacteria *Chlamydia trachomatis*.

Esta enfermedad provoca **manchas en la ropa interior y dolor o molestia al orinar**. Las mujeres pueden experimentar dolor abdominal o sangrado vaginal no relacionado con la menstruación. La complicación de la NGU es la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP).

La uretritis no gonocócica puede desarrollarse sin necesidad de una transmisión sexual. Las mujeres que la padecen **pueden sufrir un aborto involuntario si están embarazadas, el dolor pélvico crónico, o vaginitis en caso de complicación**.



Los antibióticos más comunes para tratar la NGU son **tetraciclina, doxiciclina y azitromicina**. La mejor forma de evitar esta enfermedad es el uso de preservativos.



PROYECTO PEDAGOGICO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

"Haz de tu alimentación tu mejor medicina"
- Hipócrates.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
2022**



Introducción

La salud se considera como uno de los factores indispensables en la calidad de vida de las personas, de ahí el interés por indagar sobre los factores que influyen en la reducción de los niveles de mortalidad.

Los estilos de vida, se traducen en comportamientos y son las principales herramientas para controlar y mejorar la salud adquiridas a través del aprendizaje. A su vez, de las experiencias diarias.

Una de las conclusiones es que la salud es compromiso de todos, resultado de los cuidados que se dispensan así mismo y a los demás; es por eso que el gran reto es la promoción y dinamización de un cambio cultural que le permita a las personas vivir de manera más sana optando por prevenir antes que curar.

La cátedra de salud pública en aras de ir promoviendo progresivamente la construcción de una cultura saludable, está centrada en la educación de niños-niñas y adolescentes; asegurando la formación de las futuras generaciones, mediante el desarrollo de habilidades prácticas de salud que deben reforzarse en el hogar e instituciones educativas.



Justificación

Tanto la salud como la educación son procesos de formación humana e institucional que atañen a todos y cada una de las personas individual y socialmente.

La cátedra para la vida saludable promueve la creación de ambientes propicios para crecer y ser, aprender y transformar, integrando intenciones y acciones dentro de una organización viva y dinámica.

En este marco y teniendo en cuenta que las Instituciones y centros Educativos, cumplen un papel decisivo en la transmisión y construcción de valores y es un agente socializador por excelencia, generando el espacio adecuado para el fortalecimiento de las potencialidades y habilidades de niños y niñas, para el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar frente a la vida y la salud, el lugar donde puede converger las acciones intersectoriales para lograr una formación integral de nuevos hombres y mujeres que tendrán bajo su responsabilidad el desarrollo y progreso de su comunidad.



Objetivo General

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas de la institución educativa Rural La Carrera, mediante acciones educativas orientadas a la identificación, el control y / o eliminación de factores de riesgos físicos, sanitarios, sociales y la puesta en práctica de los factores protección, Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa IER LA CARRERA, promoviendo hábitos saludables de Nutrición, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los Educandos.



Objetivos Específicos:

1. Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
2. Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
3. Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
4. Generar espacios de diálogo con la Institución Educativa Rural La Carrera para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la institución educativa, sean replicados en el hogar, la familia y los comunicadores de la salud pública.
5. Promover y dinamizar un cambio de cultura para vivir de una manera más saludable.
6. Promover e inculcar en los niños y niñas de la Institución Educativa Rural La Carrera, el uso de buenos hábitos de aseo e higiene personal, buscando el bienestar físico, mental y espiritual.
7. Inculcar en las estudiantes buenas prácticas de aprovechamiento del tiempo libre, para evitar el consumo de sustancias psicoactivas.



MARCO TEÓRICO.

REFERENTES CONTEXTUALES.

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA, está ubicado en el Municipio de Cáchira– Norte de Santander – República de Colombia.

REFERENTES CONCEPTUALES.

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos con un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse Constructivamente”.

Se empieza entonces a definir qué es y para qué son los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería; “son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente.”

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA, forma estudiantes en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable. Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como hábito “El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes” Por consiguiente y uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable fundamentan una educación multidisciplinar en todos los niveles.

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la



definición de hábitos de vida saludable sería "(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

Salud, la OMS lo define como: es un estado de completo bienestar físico, mental y social habito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, y anímico físico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



METODOLOGIA

Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizadoras y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable.

Con base en lo anterior se implementará una metodología de edu – comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC'S, y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando comunicando: Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.
2. Nuestra red social: LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes de la Institución Y SUS SEDES se comparten ejercicios, actividades, videos, imágenes, 'memes 'realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.
3. Fundamentación: Estará orientada a desarrollar habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento.



PLAN DE ACCION

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLE
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Publicar las estrategias y cronogramas establecidos en el proyecto	Fotografías y videos de la actividad	Docente encargado del proyecto
Gestionar apoyo y participación interdisciplinar por parte de la administración municipal	Obtener recursos y apoyo interdisciplinar para la ejecución del proyecto	Apoyo ofrecido por las instituciones participantes del proyecto	Cartas y oficios enviados para la participación al grupo interdisciplinar	Director y docentes encargados del proyecto
Diagnostico en hábitos de vida saludable	Establecer cuáles son los hábitos de vida saludable en el IER La Carrera	Información curricular para la planeación del diagnostico	Documento del diagnostico	Docentes de primaria y secundaria del institución educativa
Publicación de los resultados del diagnostico	Priorización de temáticas a desarrollar con estudiantes y padres de familia	Manejo de la información desarrollada con el diagnóstico y la comunidad	Fotos, planilla de asistencia, carteleras	Docentes y equipo de trabajo
Capacitación	Orientar la	Comunidad	Fotos,	Grupo



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
República de Colombia

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SDER
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
RESOLUCIÓN 004697 DE 22 DE NOVIEMBRE DE 2021
DANE No. 254128001427
NIT. 900201752-8



n de hábitos de vida saludable	comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	educativa (docentes y estudiantes) Priorizando lo que es y no es saludable	planillas de asistencia, material de trabajo	interdisciplinar municipal
Campañas sobre salud bucal y aseo personal	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal	Concienciación de la comunidad educativa frente a esta práctica saludable	Fotos, planillas de asistencia y material de trabajo	Docentes encargados del proyecto y grupo interdisciplinar municipal
Campeonato de microfútbol de primaria y secundaria		Participación del 80% de la comunidad educativa en el campeonato	Fotos, videos	Docentes encargados del proyecto
Charlas sobre dietas saludables (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud	Mejora en los hábitos alimenticios en los estudiantes	Fotos planilla de asistencia y material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal
Charlas sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y estados de embarazo	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y del embarazo en adolescentes	Concienciar sobre las practicas que conllevan al consumo de sustancias psicoactivas y embarazo no deseados	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal



en adolescente		en adolescente s		
Festival de los hábitos saludables	Realizar un festival con la participación de toda la comunidad educativa	Amplia participación de todos los entes educativos y la comunidad en general	Fotos, videos, platos saludables, integración de los padres de familia a la actividad	Director, docentes, estudiantes, grupo interdisciplinar y padres de familia

EVALUACIÓN.

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.



RECURSOS

HUMANOS	FISICOS	TECNICOS	ECONOMICOS
La Institución Educativa Rural La Carrera busca fortalecer Hábitos para gozar de una vida sana y saludable.” Recursos humanos. Físicos, técnicos, Económicos. • Rector • Consejo Directivo. • Consejo Académico. • Docente Líder del Proyecto y Docentes de aula. • Estudiantes de la Institución Educativa Rural La Carrera. • Padres de Familia. • Equipo interdisciplinario del municipio de Cáchira, Salud Publica y	• Aulas de clase de la institución, y sedes educativas anexas • Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática. • Restaurante Escolar. • Carteleras. • Campos recreativos y deportivos de la institución y sus sedes. • Juegos Tradicionales. • Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música. • Asignados de los recursos de gratuidad y del Sistema general de participación.	Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música.	Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de participación que llegan al municipio. SGP.



Comisaria de familia.			
-----------------------	--	--	--

Marco Legal

Ordenanza 0028 del 03 de septiembre de 2003

“Por la cual se crea la cátedra de salud pública o estilos de vida saludable para el departamento Norte de Santander”

Proyección de la cátedra de salud pública a la comunidad Educativa de la Institución Educativa Rural La Carrera

Lograr mejores resultados en la formación básica de los estudiantes con:

- Desarrollo de conocimientos.
- Valores.
- Hábitos saludables.
- Relaciones interpersonales.

Perfil transversal de la orientación de estilos de vida saludable

Las principales características del docente, líder de la cátedra de salud pública de la Institución Educativa Rural La Carrera son:

- ❖ Coherente e íntegro
- ❖ Competente.
- ❖ Flexible.
- ❖ Investigativo.
- ❖ Respetuoso.
- ❖ Comprometido y responsable (con habilidad para responder).
- ❖ Dinámico y práctico.
- ❖ Creativo.



- ❖ Expresivo.
- ❖ Empático.
- ❖ Confiable.
- ❖ Afectuoso.
- ❖ Motivante.
- ❖ Sensible.
- ❖ Auto reflexivo.
- ❖ Autónomo.
- ❖ Tolerante y consciente.
- ❖ Con proyección a la comunidad.

Ejes Temáticos

Los ejes curriculares que comprende ésta cátedra son seis líneas de acción prioritarias definidos en la Ley 715 del 2001 y la circular 018 del 2004 del Ministerio de la Protección Social y que son de manejo práctico con los niños, niñas y adolescentes dominados así:

1. Enfermedades inmunoprevenibles y prevalentes de la infancia.
2. Salud sexual y reproductiva.
3. Salud ambiental.
4. Estilos de vida saludable para la prevención de enfermedades crónicas.
5. Nutrición y alimentación.
6. Salud mental.

Cada uno de los ejes curriculares se distribuyen por medio de talleres que tienen como fin el trabajo activo, colectivo, creativo, vivencial, concreto y sistemático desde preescolar hasta noveno grado.

Temática

Grado Transición:

- Enfermedades de la infancia
- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Estilo de vida saludable

Grado Primero:

- Enfermedades de la infancia



- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Estilo de vida saludable

Grado Segundo:

- Enfermedades de la infancia
- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Estilo de vida saludable

Grado Tercero:

- Enfermedades de la infancia
- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Estilo de vida saludable

Grado Cuarto:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Grado Quinto:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Grado Sexto:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental



Grado Séptimo:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Grado Octavo:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Grado Noveno:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Grado Decimo

- Derechos sexuales y reproductivos y su transgresión
- Violencia sexual entre la pareja
- Expresión saludable de afecto con la pareja
- Amor, celos, posesión y dependencias
- Métodos anticonceptivos.

Grado Undécimo

- Equidad de género en la familia, pareja entre otros.
- El sentido de formar parejas
- Compromiso afectivo.
- El proyecto de vida y la sexualidad
- Prostitución y promiscuidad.



CONCLUSIONES

- Con la formulación y desarrollo del proyecto pedagógico ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, en nuestra Institución, busca contribuir significativamente con la formación integral de estudiantes en el mejoramiento continuo de la calidad educativa y elevar el nivel de la calidad de vida de los estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa.
- Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los estilos de vida saludable.
- Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes desde transición hasta el grado undécimo que ofrece la institución, presentando alternativa de solución a sus problemas y satisfacer sus necesidades educativas en todos sus aspectos con la orientación de sus docentes y padres de familia.