

**Educación en salud en las escuelas para  
Prevenir el SIDA y las ETS**

Una propuesta para responsables del desarrollo  
de programas de estudios

**CUADERNO DE  
ACTIVIDADES DE LOS  
ESTUDIANTES**

VERSIÓN DEL AÑO 2001

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD Y  
ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA

## *Agradecimientos*

---

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura agradecen las valiosas aportaciones de :

Alan Robertson: Queen´s University, Kingston, Canadá (texto)

Claudius Cecon: CECIP-Popular Image Creation Center, Rio de Janeiro Brasil  
(dirección artística e ilustraciones de la versión original en inglés)

UNICEF Zimbabwe: Por permitirnos reproducir segmentos de la publicación “Methods in AIDS Education”, Ministerio de Educación y Cultura de Zimbabwe y UNICEF, Harare 1993

Miki Fernández: ULTRA Designs (dirección artística e ilustraciones de la versión en español)

Y la valiosa colaboración de los numerosos profesionales que revisaron los borradores:

M. Palmaan, N. Ford, N. Nturibe, A. Mehriyar

B. Dick, R. Foul-Doyle, C. Wang (UNICEF)

En el taller de la India: A.B. Dandekar, Sudha V. Rao, P.K. Durani, D.K. Mukhopadhyay,  
D.G.

---

# Indice

<b>Unidad 1</b>	Conocimientos básicos sobre el VIH/ SIDA y las ETS	
	Actividades 1-19.....	<b>1</b>
<b>Unidad 2</b>	Comportamiento responsable: postergar las relaciones sexuales	
	Actividades 1-18.....	<b>28</b>
<b>Unidad 3</b>	Comportamiento responsable: relaciones sexuales con protección	
	Actividades 1-7.....	<b>56</b>
<b>Unidad 4</b>	Cuidado y apoyo	
	Actividades 1-19.....	<b>66</b>
<b>Unidad 5</b>	Tratamientos para el VIH/SIDA	
	Actividades 1-2.....	<b>81</b>

**Este documento es parte de un conjunto que incluye:**

- Manual para planificadores de programas de estudio
- Cuaderno de actividades de los estudiantes
- Guía del profesor

# UNIDAD

# 1

## **Conocimientos básicos Sobre el VIH/SIDA y las ETS**

# Unidad 1

## Conocimientos básicos sobre el VIH/SIDA y las ETS

<b>1</b>	Preguntas y respuestas básicas sobre el VIH/SIDA y las ETS.....	6
<b>2</b>	SIDA: una mirada de cerca.....	7
<b>3</b>	El VIH/SIDA y las ETS: ¿qué quieren decir?.....	8
<b>4</b>	¿Cómo se infecta una persona con el VIH?.....	9
<b>5</b>	El SIDA no se transmite por.....	10
<b>6</b>	Recordemos lo aprendido.....	11
<b>7</b>	¿Qué harías tú?.....	12
<b>8</b>	¿Cuál es tu riesgo?.....	13
<b>9</b>	¿Estás en situación de riesgo? (Parte 1).....	14
	¿Estás en situación de riesgo? (Parte 2).....	17
	¿Estás en situación de riesgo? (Parte 3).....	18
<b>10</b>	Protégete contra el SIDA.....	19
<b>11</b>	Estimada Dra. Caramelo: Consejos .....	20
<b>12</b>	¿Qué es más seguro?.....	21
<b>13</b>	¿Qué pasa con la infección del VIH?.....	22
<b>14</b>	¿Cómo sabes si tienes el VIH/SIDA?.....	23
<b>15</b>	¿Cómo se detecta el VIH.....	25
<b>16</b>	¿Qué sabes sobre la prueba del VIH?.....	26
<b>17</b>	SIDA: ¡Ayuda! - ¿Quién? ¿Dónde?.....	27
<b>18</b>	Sé tú el médico.....	28

# Preguntas y respuestas básicas sobre el VIH/SIDA y las ETS

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
1

## ¿Para qué?

Todos deberíamos tener conocimientos Básicos sobre el VIH/SIDA y las ETS (el Virus de inmunodeficiencia humana, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y las enfermedades de transmisión sexual).

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te dará instrucciones cómo realizar esta actividad.

<p><b>Qué es el SIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El SIDA es una Enfermedad que aparece en el cuerpo cuando su sistema Inmunitario o de defensa está debilitado.</li> </ul>	<p><b>¿Qué es una ETS?</b></p> <p>Una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS), que se propaga al tener relaciones sexuales con una persona que tiene una infección.</p>
<p><b>¿Qué causa el SIDA y las otras ETS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estas enfermedades son causadas por pequeños gérmenes o virus.</li> <li>El SIDA es causado por el VIH, un virus que destruye nuestro sistema inmunitario.</li> </ul>	<p><b>¿Quién puede contraer el VIH /SIDA y las ETS?</b></p> <p>Cualquier persona puede contraer el virus del SIDA (VIH): jóvenes y ancianos, ricos y pobres, grandes y pequeños, hombres y mujeres.</p>
<p><b>¿Por qué son graves el SIDA y las otras ETS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No hay cura ni vacuna contra el SIDA.</li> <li>Las ETS dañan los órganos reproductivos.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué me debo preocupar?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Puedes contraer una ETS ó el VIH si corres riesgos.</li> <li>Puedes transmitir una ETS ó el VIH si estás infectado por el VIH.</li> </ol>
<p><b>¿Cómo se sabe si uno tiene el VIH?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un examen de sangre puede indicar si está infectado con el VIH.</li> <li>Normalmente no aparecen síntomas por muchos años.</li> </ul>	<p><b>¿Qué puedo hacer?</b></p> <p>Puedes aprender a protegerte del SIDA y de las otras ETS.</p>

# SIDA: una mirada de cerca

Unidad  
1  
Actividad  
estudiantil  
2

## ¿Para qué?

Has aprendido algo sobre el VIH/SIDA y las ETS en la primera parte de esta lección. Esta es una prueba para averiguar cuánto sabes.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Responde si es verdadera o falsa cada una de las declaraciones que siguen poniendo un círculo alrededor de la V o la F.
2. Cuando el profesor de las respuestas correctas, en el cuadrado a la izquierda de cada declaración pon un (1) si tienes la respuesta correcta, o un (0) si la respuesta está equivocada.
3. Suma los valores obtenidos y pon el resultado en el cuadrado al final de la prueba.
4. Ahora compara este resultado en “Qué significa tu resultado” y encontrarás tu calificación.

## ¿Qué sabes sobre el SIDA? Una prueba corta y divertida sobre el VIH y las ETS

1	F	V	<input type="checkbox"/>	El SIDA causa el VIH.
2	F	V	<input type="checkbox"/>	El SIDA daña el sistema de defensa del cuerpo.
3	F	V	<input type="checkbox"/>	No hay cura para el SIDA.
4	F	V	<input type="checkbox"/>	Las personas con SIDA suelen morir de enfermedades graves.
5	F	V	<input type="checkbox"/>	ETS significa Estándar de Tiempo Solar.
6	F	V	<input type="checkbox"/>	Una persona puede ser VIH positiva o tener una ETS y no tener síntomas (no saberlo).
7	F	V	<input type="checkbox"/>	No hay forma de protegerse contra el SIDA y las ETS.
8	F	V	<input type="checkbox"/>	Un ejemplo de una ETS es la gonorrea.
9	F	V	<input type="checkbox"/>	Es difícil que las mujeres contraigan el SIDA.
10	F	V	<input type="checkbox"/>	Si eres fuerte y sano no puedes contraer el VIH/SIDA y las ETS.

Total

## ¿Qué significa tu resultado?

10

¡Genio! ¡experto!  
¡puedes enseñar la clase!

8-9

¡Bien! Estás en camino  
a ser un experto en SIDA

5-7

¡Bien hecho, pero  
sería bueno que leyeras  
la información otra vez!

3-4

Revisa la información  
¡No querías contraer el SIDA o una ETS!

1-2

¡Tienes suerte que esto es solamente  
una prueba.. Sacarás mejor resultado la  
próxima vez!

# El VIH/SIDA y las ETS: ¿qué quieren decir?

Unidad <b>1</b>
Actividad estudiantil <b>3</b>

## ¿Para qué?

Esta actividad te ayudará a entender el significado de palabras como ETS, SIDA y VIH. Conocer estas palabras te ayudará a entender cómo puedes protegerte contra el VIH y las ETS.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee el relato A
2. Del cuadrado B, elige las palabras que estimas son correctas para ETS, SIDA, VIH y Gonorrea y comparte la definición correcta con cada cuadrado en C.
3. Tu profesor te dirá más acerca de cada una de estas
4. Termina las oraciones de “El profesor pregunta”.

## Relato A

María no se sentía bien. Perdía peso y siempre parecía que le faltaba aire cuando subía las escaleras.

Tenía el cuello hinchado y una tos seca.

Decidió ir al médico para ver que tenía. El médico la examinó e hizo algunas pruebas, y le pidió que regresara dos semanas más tarde. Cuando ella volvió el médico le dijo:

“María, las pruebas muestran que tiene una enfermedad llamada **SIDA**, la cual es causada por un pequeño germen (virus) llamado **VIH**. Puedes infectarte por el **VIH** porque también tienes otra **ETS** llamada **gonorrea**”.

María quería saber lo que significaban todas estas palabras y qué tan graves eran. ¿Puedes ayudarla?

**B**

**C**

Un virus que debilita el sistema de defensa, permitiendo que otras enfermedades entren en el cuerpo	Enfermedades que ocurren cuando el sistema de defensa del cuerpo está debilitado	SIDA:	VIH:
Un tipo de ETS que puede dañar los órganos reproductivos	Enfermedades que se transmiten por contacto sexual	ETS:	Gonorrea:

## El profesor pregunta

Termina las oraciones con tus propios pensamientos y/o sentimientos.

- a) Cuando pienso en el SIDA siento:
- b) El VIH/SIDA es grave porque:
- c) Las ETS son peligrosas porque:
- d) Las personas se infectan con el VIH porque:

.....Corta y coloca en la caja de preguntas “querido profesor” .....

Una pregunta que yo querría hacer sobre el VIH, el SIDA o las ETS



# ¿Cómo se infecta una persona con el VIH? \*

## \*(el virus que causa el SIDA)

Unidad  
1Actividad  
estudiantil  
4

### ¿Para qué?

Es muy importante saber cómo se transmite el VIH. Esta información puede ayudarte a protegerte.

### ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee con tu profesor los tres métodos de transmisión del VIH.
2. Haz cualquier pregunta que tengas sobre cómo se transmite el VIH.

MODOS DE TRANSMISION	¿QUÉ PREGUNTAS TIENES?	ALGUNAS RESPUESTAS
Relaciones sexuales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de las personas contraen el VIH al mantener relaciones sexuales sin protección, con una persona infectada.</li> <li>• Mantener relaciones sexuales sin proyección significa realizar la introducción sea vaginal o anal sin condón.</li> <li>• El VIH puede también transmitirse a través del contacto sexual oral.</li> </ul>
Sangre infectada		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una persona puede contraer el VIH a través de una transfusión de sangre infectada.</li> <li>• Una persona puede contraer el VIH usando instrumentos que no se han lavado adecuadamente, que antes se utilizaron sea para perforar el lóbulo de la oreja, sea para tatuajes o para la circuncisión de alguien infectado por el VIH.</li> <li>• Una persona puede contraer el VIH usando agujas o jeringas para inyecciones utilizadas por otra persona y que no se hayan lavado adecuadamente.</li> </ul>
Madre infectada a su bebé recién nacido o por nacer		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los bebés que nacen de madres portadoras del VIH pueden infectarse en el vientre materno antes del nacimiento y durante éste, ya algunas veces por medio de la leche materna.</li> </ul>

No es fácil contraer el SIDA. A diferencia de muchas enfermedades comunes, el VIH no puede contraerse a través del aire los alimentos o el agua. El virus no puede vivir mucho tiempo fuera del cuerpo. Solamente podemos contraer el VIH si penetran en nuestro cuerpo los líquidos corporales de una persona infectada. Los líquidos corporales con alta concentración de VIH son: semen, sangre, y las secreciones vaginales.

# El SIDA no se transmite por...

Unidad 1
-------------

Actividad estudiantil 5
-------------------------------

## ¿Por qué?

Sabiendo cómo se transmite el VIH, puedes reducir el miedo al SIDA. Estarás también en mejores condiciones de suministrar atención y apoyo sin temor a alguien que vive con el SIDA.

## ¿Cómo trabajaremos?

Describe qué están haciendo las personas en cada uno de los dibujos. Aprenderás que el VIH no se transmite a través de ninguna de estas actividades.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

El VIH no se transmite a través del contacto diario con personas que están infectadas por el VIH. ¡Así que no necesitamos preocuparnos por las cosas que hacemos diariamente!

# Recordemos lo aprendido

Unidad

1

Actividad  
estudiantil

6

<p>Lee con atención las siguientes proposiciones sobre el VIH/SIDA y las ETS y marca Verdadero o Falso según corresponda.</p>	<p><b>1</b> El VIH, virus del SIDA, puede transmitirse al saludar, dándole la mano a una persona infectada.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>2</b> El virus del SIDA, puede transmitirse a otra persona durante las relaciones sexuales.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>3</b> Las mujeres embarazadas pueden transmitir el virus del SIDA a sus bebés antes de nacer.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>4</b> Una persona puede contraer el VIH al donar sangre.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>5</b> Es posible contraer el VIH de un asiento de inodoro.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>6</b> El VIH se transmite al besar.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>7</b> El VIH, virus del SIDA, se lleva en la sangre.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>8</b> Los usuarios de drogas pueden transmitir el VIH a otros usuarios si comparten agujas.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>9</b> Solamente los hombres pueden infectarse con el VIH, el virus del SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>10</b> Debes evitar tocar a una persona con SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>11</b> Beber en la misma fuente de agua que una persona con SIDA puede transmitirte la infección.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>12</b> Si eres fuerte y sano no puedes contraer el VIH.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>13</b> Sólo mirando a una persona puedes decir si está infectada por el virus del SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>14</b> Estás seguro contra el VIH si te haces un corte en la piel con un cuchillo con el que se cortó otra persona infectada.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>15</b> Estás seguro contra el VIH si usas el mismo condón más de una vez.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>16</b> El riesgo de contraer el VIH y las ETS aumenta si tienes muchas parejas sexuales.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>17</b> No pasa nada por compartir ropa de cama y vajilla con alguien que tiene el VIH/SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>
<p><b>18</b> No pasa nada por compartir hojas de afeitar con alguien que tiene el VIH/SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>19</b> Los jóvenes no corren riesgo de contraer el VIH, el virus del SIDA.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>	<p><b>20</b> Durante la menstruación es más alto el riesgo de contraer el VIH, a través de relaciones sexuales.</p> <p><b>V</b> <b>F</b></p>

# ¿Qué harías tú?

Unidad 1
-------------

Actividad estudiantil 7
-------------------------------

## ¿Para qué?

Ya sabes cómo se trasmite y cómo no se transmite el VIH, el virus del SIDA. También es importante saber si ciertas situaciones y/o actividades implican un riesgo alto, bajo, o ningún riesgo.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee cada uno de los relatos u mismo o con tu profesor.
2. Responde a las preguntas después de cada relato.
3. Pon una X sobre la línea para mostrar el riesgo de contraer el VIH que corre Federico (relato 1), tú (relato 2) y María (relato 3).

### Relato 1

Federico trabaja en un puesto de frutas después de clase. Y ha oído que Jazmín, quien trabaja allí junto a él, tiene SIDA. La madre de Federico también oyó esto y quiere que Federico renuncie a su trabajo.

- a) ¿Qué podría decirle Federico a su madre acerca de la transmisión del VIH?
- b) ¿Necesita renunciar a su trabajo ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- c) ¿Qué riesgos corre Federico de infectarse por el VIH si trabaja con Jazmín.

### Relato 2

Héctor tiene 15 años de edad y tiene el VIH, el virus del SIDA. Héctor no parece enfermo y quiere seguir asistiendo a la escuela. Pero se pregunta si debe decírselo a alguien.

- a) ¿Crees que debe seguir asistiendo a la escuela?
- b) ¿Debería decírselo a alguien? ¿A quién? ¿Por qué?
- c) ¿Cómo reaccionarías si te lo dice a ti?
- d) ¿Qué riesgos correrías tú, de contraer el VIH, si Héctor se sienta a tu lado en la escuela?

### Relato 3

María, tu mejor amiga, pregunta cómo es tener relaciones sexuales. Tú sabes que sale con Roberto. Y también sabes que Roberto ha tenido relaciones sexuales con otras chicas.

- a) ¿Qué deberías decirle a María? ¿Por qué?
- b) ¿Qué riesgos correría María de contraer el VIH si tuviera relaciones sexuales con Roberto?

--	--	--

# ¿Cuál es tu riesgo?

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
8

## ¿Por qué

Dado que no hay vacuna ni cura para el VIH/SIDA, es importante que sepas cómo puedes contraer el VIH. Esto te ayudará a saber qué patrones de comportamiento son de riesgo, cuáles deben evitarse, y cuáles no tienen riesgo.

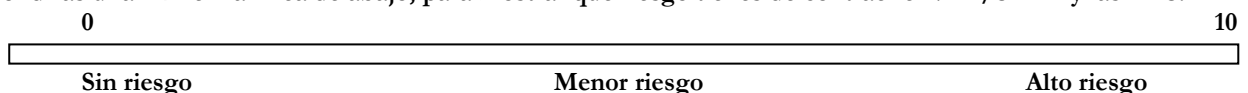
## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee la sección llamada “niveles de riesgo”
2. Pon en cada uno de los cuadrados, al lado de las actividades: **SR= Sin riesgo**  
**MR= Menor riesgo**  
**AR= Alto riesgo**

<b>Niveles de riesgo</b>		
<p><b>SR:</b> Sin riesgo de contraer el VIH/SIDA. No hay intercambio de sangre, semen masculino ni secreciones vaginales femeninas.</p> <p><b>MR:</b> Menor riesgo de contraer el VIH/SIDA. Hay una ligera posibilidad de intercambio de sangre, semen o secreciones vaginales.</p> <p><b>AR:</b> Alto riesgo de contraer el VIH/SIDA. Hay una gran posibilidad de intercambio de sangre, semen masculino o secreciones vaginales femeninas.</p>	<p><b>5</b></p> <p><input type="checkbox"/> Besar (besos secos).</p>	<p><b>11</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ir a la escuela con una persona infectada por el VIH.</p>
	<p><b>6</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tener relaciones sexuales usando el mismo condón más de una vez.</p>	<p><b>12</b></p> <p><input type="checkbox"/> Cortarse la piel con un cuchillo usado por otros.</p>
<p><b>1</b></p> <p><input type="checkbox"/> Usar inodoros en un baño público.</p>	<p><b>7</b></p> <p><input type="checkbox"/> Compartir agujas para inyectarse drogas.</p>	<p><b>13</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ser picado por un mosquito.</p>
<p><b>2</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tocar o consolar a alguien que convive con SIDA.</p>	<p><b>8</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nadar con una persona infectada por el VIH.</p>	<p><b>14</b></p> <p><input type="checkbox"/> Donar sangre.</p>
<p><b>3</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tener relaciones sexuales sin condón.</p>	<p><b>9</b></p> <p><input type="checkbox"/> Compartir agujas para perforarse las orejas o bien, para tatuarse.</p>	<p><b>15</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tener relaciones sexuales usando un condón apropiadamente.</p>
<p><b>4</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tener contacto sexual oral (sin recibir Semen en la boca).</p>	<p><b>10</b></p> <p><input type="checkbox"/> Abstenerse de tener relaciones sexuales.</p>	<p><b>16</b></p> <p><input type="checkbox"/> Comer alimentos preparados por una persona infectada por el VIH.</p>

## ¿Cuál es tu riesgo?

Para evitar el VIH y las ETS es muy importante que sepas cuál es tu propio riesgo personal. Para ello, ve las actividades de riesgo más arriba y considera si has realizado cualquiera de ellas en el pasado. Piensa dónde pondrías una “X” en la línea de abajo, para mostrar qué riesgo tienes de contraer el VIH/SIDA y las ETS.



¿Crees que tu riesgo de contraer el VIH cambiará a medida que tengas más edad? En caso afirmativo: ¿Por qué? ¿Cómo?

# ¿Estás en situación de riesgo? (Parte 1)

Unidad 1
-------------

Actividad estudiantil 9
-------------------------------

## ¿Para qué?

Dado que no hay vacuna ni cura para el VIH/SIDA, es importante que sepas cómo puedes contraer el VIH. Esto te ayudará a saber qué patrones de comportamiento tienen riesgo, cuáles deben evitarse, y cuáles no.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee y discute con tu profesor “El VIH puede transmitirse por”. Debes estar familiarizado con los modos de transmisión que se indican más abajo.  
2. Luego, repasa los “Niveles de riesgo” con tu profesor. Se darán a cada grupo pequeño 6 acciones o patrones de comportamiento (tal vez, tengan que votar para decidir este punto). Por ejemplo, tu grupo puede decidir que darse la mano con alguien que tiene el VIH no constituye riesgo. Pon SR al lado de esta acción o comportamiento.

## El VIH se puede transmitir por:

CONTACTO SEXUAL	SANGRE	MADRE
Relaciones sexuales (por vía vaginal, anal y posiblemente oral) sin protección (sin condón).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguja y jeringas compartidas para inyectarse que no están limpias (por ejemplo, las usadas por pseudomédicos).</li> <li>Instrumentos compartidos que cortan, o pueden cortar la piel: hojas de afeitar, cuchillos, agujas, etc.</li> </ul>	La madre puede infectar al bebé.

## Niveles de riesgo

<b>AR</b>	<b>Alto riesgo:</b> Hay una posibilidad muy grande de intercambio de sangre, semen masculino o secreciones vaginales femeninas. Por ejemplo, relaciones sexuales.	<b>MR</b>	<b>Menor riesgo:</b> Hay una ligera posibilidad de intercambio de sangre, semen masculino o secreciones vaginales femeninas. Por ejemplo, relaciones sexuales con condón usado incorrectamente o en malas condiciones.
<b>AR</b>	<b>Sin riesgo:</b> No hay intercambio de sangre, semen masculino ni secreciones vaginales femeninas.	<b>¿</b>	<b>En desacuerdo:</b> Tu grupo o puede alcanzar un acuerdo.

## Notas:

Las ETS se transmiten principalmente por tener relaciones sexuales sin protección y por contacto oral con los genitales sin protección. El VIH también puede transmitirse por medio de una transfusión con sangre infectada.

# Estás en situación de riesgo? (Parte 1)

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
9

<p><b>Grupo</b></p> <p><b>1</b></p>	<table border="0"> <tbody> <tr> <td data-bbox="440 667 933 734"><input type="checkbox"/> 1. Frotándose los cuerpos con la ropa puesta.</td> <td data-bbox="963 667 1353 701"><input type="checkbox"/> 4. Frotando la espalda- masajes.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 757 901 824"><input type="checkbox"/> 2. Compartiendo una hoja de afeitar para las piernas o la cara.</td> <td data-bbox="963 757 1457 824"><input type="checkbox"/> 5. Viajando en el omnibus con una persona infectada por el VIH.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 846 933 913"><input type="checkbox"/> 3. Teniendo relaciones sexuales con condón cuando el condón se rompe.</td> <td data-bbox="963 846 1409 913"><input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel con un cuchillo usado por otros.</td> </tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/> 1. Frotándose los cuerpos con la ropa puesta.	<input type="checkbox"/> 4. Frotando la espalda- masajes.	<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo una hoja de afeitar para las piernas o la cara.	<input type="checkbox"/> 5. Viajando en el omnibus con una persona infectada por el VIH.	<input type="checkbox"/> 3. Teniendo relaciones sexuales con condón cuando el condón se rompe.	<input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel con un cuchillo usado por otros.
<input type="checkbox"/> 1. Frotándose los cuerpos con la ropa puesta.	<input type="checkbox"/> 4. Frotando la espalda- masajes.						
<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo una hoja de afeitar para las piernas o la cara.	<input type="checkbox"/> 5. Viajando en el omnibus con una persona infectada por el VIH.						
<input type="checkbox"/> 3. Teniendo relaciones sexuales con condón cuando el condón se rompe.	<input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel con un cuchillo usado por otros.						
<p><b>Grupo</b></p> <p><b>2</b></p>	<table border="0"> <tbody> <tr> <td data-bbox="440 1099 799 1155"><input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.</td> <td data-bbox="963 1099 1262 1133"><input type="checkbox"/> 4. Dando besos secos.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1178 823 1245"><input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para el uso de drogas inyectables.</td> <td data-bbox="963 1189 1278 1245"><input type="checkbox"/> 5. Teniendo relaciones vaginales sin condón.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1267 863 1312"><input type="checkbox"/> 3. Al ser picado por un mosquito.</td> <td data-bbox="963 1267 1262 1312"><input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel.</td> </tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.	<input type="checkbox"/> 4. Dando besos secos.	<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para el uso de drogas inyectables.	<input type="checkbox"/> 5. Teniendo relaciones vaginales sin condón.	<input type="checkbox"/> 3. Al ser picado por un mosquito.	<input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel.
<input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.	<input type="checkbox"/> 4. Dando besos secos.						
<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para el uso de drogas inyectables.	<input type="checkbox"/> 5. Teniendo relaciones vaginales sin condón.						
<input type="checkbox"/> 3. Al ser picado por un mosquito.	<input type="checkbox"/> 6. Cortándose la piel.						
<p><b>Grupo</b></p> <p><b>3</b></p>	<table border="0"> <tbody> <tr> <td data-bbox="440 1520 791 1576"><input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.</td> <td data-bbox="943 1520 1401 1576"><input type="checkbox"/> 4. Dándose la mano con una persona infectada por el VIH.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1599 815 1666"><input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para uso de drogas inyectables.</td> <td data-bbox="943 1599 1353 1666"><input type="checkbox"/> 5. Teniendo contacto sexual oral (sin recibir semen en la boca).</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1688 831 1756"><input type="checkbox"/> 3. Compartiendo instrumentos para perforar las orejas.</td> <td data-bbox="943 1688 1326 1733"><input type="checkbox"/> 6. Nadando con una persona.</td> </tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.	<input type="checkbox"/> 4. Dándose la mano con una persona infectada por el VIH.	<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para uso de drogas inyectables.	<input type="checkbox"/> 5. Teniendo contacto sexual oral (sin recibir semen en la boca).	<input type="checkbox"/> 3. Compartiendo instrumentos para perforar las orejas.	<input type="checkbox"/> 6. Nadando con una persona.
<input type="checkbox"/> 1. Usando inodoros en los baños públicos.	<input type="checkbox"/> 4. Dándose la mano con una persona infectada por el VIH.						
<input type="checkbox"/> 2. Compartiendo agujas para uso de drogas inyectables.	<input type="checkbox"/> 5. Teniendo contacto sexual oral (sin recibir semen en la boca).						
<input type="checkbox"/> 3. Compartiendo instrumentos para perforar las orejas.	<input type="checkbox"/> 6. Nadando con una persona.						

# Estás en situación de riesgo? (Parte 1)

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
9

<p><b>Grupo</b></p> <p><b>4</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 1. Compartiendo agujas para tatuarse.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Compartiendo ropas con alguien que tiene el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Donando sangre.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Comiendo alimentos preparados por una persona infectada por el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Teniendo relaciones sexuales con varias parejas sin usar condón.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Asistiendo a la escuela con una persona infectada por el VIH.</p>
<p><b>Grupo</b></p> <p><b>5</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 4. Usando bebedores de agua públicos.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Administrando respiración boca a boca, si no hay llagas en la boca.</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Teniendo relaciones sexuales sin protección con una persona infectada por el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Practicando deportes con una persona infectada por el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Compartiendo una aguja que fue lavada con agua.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Estando cerca de una persona infectada por el VIH, que tose o estornuda.</p>
<p><b>Grupo</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 1. Siendo mordido por una persona infectada por el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Dando besos húmedos (con la lengua).</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Teniendo relaciones sexuales, usando un condón apropiadamente.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Compartiendo una toalla con una persona infectada por el VIH.</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Tocando o reconfortando a alguien que vive con SIDA.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Teniendo relaciones sexuales usando el mismo condón más de una vez.</p>

## El profesor pregunta

Algunas personas jóvenes se vuelven muy miedosas del VIH/SIDA .

- ¿Por qué crees que tienen tanto miedo?
- ¿Qué se puede hacer para prevenir este temor al VIH/SIDA?



# Estás en situación de riesgo? (Parte 2)

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
9

## ¿Por qué?

A menudo los jóvenes corren más de un riesgo, lo que significa que tienen una mayor posibilidad de contraer el VIH y las ETS. Por ejemplo, se pueden inyectar drogas con agujas sin esterilizar y tener relaciones sexuales sin usar condón.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee en las descripciones a continuación qué hacen las personas A,B,C,D.
2. Por cada persona, haz una lista con todos los patrones de compartamiento que les podrían en riesgo del VIH/SIDA.
3. Finalmente, clasifica a las cuatro personas según los riesgos que toman, poniendo a la persona con el comportamiento más seguro en el cuadro 1, y con el menos seguro en el cuadro 4.

<p><b>Persona A</b></p> <p>Ella tiene una relación en la que hay besos húmedos, abrazos y caricias en los genitales (órganos sexuales).</p> <p>Patrones de comportamiento inseguros: _____</p>	<p><b>Persona B</b></p> <p>Ella ha tenido relaciones sexuales por primera vez con su novio, sin condón. Cree que su novio nunca tuvo otras relaciones sexuales. El no le dijo que ha tenido relaciones sexuales sin condón con varias personas, ni que en el pasado ha compartido agujas sin esterilizar (sucias) para inyectarse.</p> <p>Patrones de comportamientos inseguros: _____</p>
<p><b>Persona C</b></p> <p>Ha compartido agujas sin esterilizar con su amiga para perforarse las orejas y tiene relaciones sexuales con condón. Su pareja ha tenido previamente relaciones sexuales sin condón.</p> <p>Patrones de comportamiento inseguros: _____</p>	<p><b>Persona D</b></p> <p>A menudo ella besa (besos secos) a su novio y vive con un hermano que es VIH positivo. Comparten la vajilla, comen los mismos alimentos, y a menudo se abrazan.</p> <p>Patrones de comportamiento inseguros: _____</p>

Persona con el comportamiento Más seguro



Persona con el comportamiento menos seguro



1	2	3	4
---	---	---	---

## El profesor pregunta

¿Qué tiene que hacer la persona en el cuadro 4 para reducir su posibilidad de contraer el VIH/SIDA y las ETS?

# Estás en situación de riesgo? (Parte 3)

Unidad 1
-------------

Actividad estudiantil 9
-------------------------------

## ¿Para qué?

Para evitar el VIH y las ETS, es muy importante que determines tu riesgo persona. Para hacer esto conocer la cantidad de riesgos que tomas y el nivel de riesgo de cada uno de esos patrones de compartamiento.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Por tus propios medios estima tu riesgo de infectarte por el VIH y las ETS en este momento. Piensa dónde pondrías tu "X" sobre la línea más abajo.
2. ¿Dónde crees que va a estar tu "X" dentro de cinco años?

Por tus propios medios estima tu riesgo de infectarte por el VIH y las ETS en este momento de tu vida.

Alto riesgo
Riesgo de infección por el VIH y las ETS.
Sin riesgo

¿Dónde crees que va a estar tu "X" dentro de cinco años?

Alto riesgo
Riesgo de infección por el VIH y las ETS.
Sin riesgo

### El profesor pregunta

Discute con tu profesor y tus compañeros en qué otros momentos de tu vida sería importante que pensaras en tu riesgo persona de contraer el VIH y las ETS.

--

# Protégete contra el SIDA

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
10

## ¿Para qué?

Podemos protegernos contra el VIH y las ETS y el SIDA. Pero sólo podemos hacer esto eligiendo opciones más seguras en nuestro comportamiento. Sólo esto reducirá el riesgo de entrar en contacto con el virus VIH.

## ¿Cómo trabajaremos?

Escribe las opciones que con mayor seguridad te protegerían de contraer el VIH para cada una de las tres formas de transmisión.

### 1. Teniendo relaciones sexuales

Opciones más seguras

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Compartiendo agujas y jeringas sin esterilizar

Opciones más seguras

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Contacto con sangre

Opciones más seguras

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Estimada Dra. Caramelo: Consejos

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
11

## ¿Para qué?

Es importante que sepas cómo protegerte del VIH. Los médicos y otros trabajadores de la salud son una buena fuente de información sobre la protección contra el VIH y las ETS.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Imagina que tú eres el médico (la Dra. Caramelo) y que debes responder a cada una de las cartas que se muestran a continuación.
2. Usa la información del “Maletín del médico” para ayudarte a responder a las cartas.

Maletín del Médico			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengas relaciones sexuales.</li> <li>• Habla con alguien que pueda darte buenos consejos (Por ejemplo, enfermera, médico, sacerdote, familia e instituciones)</li> <li>• Sé afectuoso sin tener relaciones sexuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para ponerte una inyección acude a un hospital o al médico.</li> <li>• No compartas agujas, instrumentos ni otros objetos que puedan tener sangre.</li> <li>• Pregunta a la persona si quiere hablar contigo. Luego escucha y reconfortalo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡ Usa condón!</li> <li>• El temor puede causar problemas emocionales: ¡busca ayuda tan pronto como sea posible!</li> <li>• Ten solamente una pareja sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserva tu sistema inmunitario sano (alimentación, descanso, sueño, ejercicio, sin drogas, sin ETS).</li> <li>• Házte una prueba de VIH y ETS, o de embarazo.</li> <li>• Decide volver a abstenerte de tener relaciones sexuales.</li> </ul>

Estimada Dra. Caramelo:  
Tengo 14 años de edad, tengo un problema y no sé con quién hablar. Estoy saliendo con un muchacho desde hace seis meses. Ahora él me dice que estamos listos para tener relaciones sexuales. Yo le dije que yo no lo estaba, pero él me dice que no le quiero. Él me dice que buscará otra chica si no tenemos relaciones sexuales. Yo le quiero y no quiero perderlo. Él dice que todos los chicos lo hacen. Estoy confundida.  
Nora.

Querida Nora, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dra. Caramelo

Estimada Dra. Caramelo:  
Le escribo porque estoy muy preocupada por mi hermano Alberto. Se fue de casa y está durmiendo en las calles con otros chicos. No duerme mucho ni se alimenta bien, y fuma cuando puede conseguir cigarrillo. Él y tres amigos se hicieron cortes en las manos con un cuchillo y se tocaron la sangre para mostrar que son hermanos. Él cree que podría tener una ETS y necesita tratamiento.

Querido Juan, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Preocupado, Juan

Dra. Caramelo

Estimada Dra. Caramelo:  
Espero que Ud. me pueda ayudar. Soy una chica de 16 años de Edad que ha tenido relaciones sexuales con tres muchachos distintos sin usar ninguna protección. Hoy aprendimos en la escuela sobre el SIDA, las ETS y el embarazo. Creo que puedo estar embarazada. Y ahora estoy muy preocupada por saber si tengo el SIDA o una ETS. ¿Qué puedo hacer?

Querida Lolita, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Desesperada Lolita

Dra. Caramelo

# ¿Qué es más seguro?

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
12

## ¿Por qué?

Es importante que conozcas las formas de protegerte contra el VIH y las ETS. También es necesario que sepas que algunas formas de protección son mejores que otras.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee y discute con tu profesor las posibles formas de protegerte en “protección contra el VIH y las ETS”.
2. Luego, en la columna “Modos” del cuadro a continuación, escribe el método que es más seguro al comienzo. Luego coloca el segundo método más seguro, etc., hasta llegar al método menos seguro de todos.
3. En la columna “Problema”, enumera cualquier problema del modo que podría hacer que una persona contraiga el VIH.

## Protección contra el VIH y las ETS

Reduce el número de parejas sexuales	Entérate de la historia sexual de la otra persona	Muestra afecto sin tener relaciones sexuales (caricias, besos, tocarse)	Mantén una sola pareja sexual	Abstente de tener relaciones sexuales	Usa un condón cada vez que tengas relaciones sexuales	Hazte una prueba de detección del VIH
--------------------------------------	---	---	-------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

## Más seguro

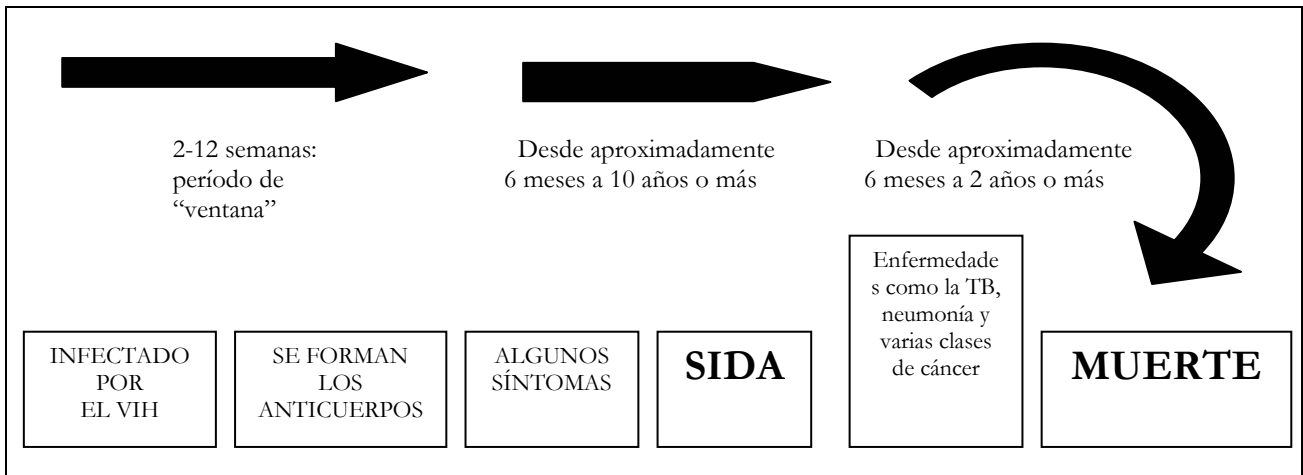
Modos	Problema o problemas

## Menos seguro

# ¿Qué pasa con la infección del VIH/SIDA?

Unidad 1
Actividad estudiantil 13

Este diagrama muestra las diferentes etapas del VIH/SIDA (la duración de las etapas puede variar de una persona a otra)



¿Qué apariencia tiene la persona? - ¿Cómo se siente la persona?

Saludable	Enferma

- La mayoría de las personas se sienten muy sanas.
- Comen normalmente, pueden hacer ejercicios y trabajar.
- No hay signos ni síntomas, o son leves.
- Puede ser que todavía no se dé cuenta que tiene el VIH.
- Todavía puede luchar contra los gérmenes.
- A veces se observa crecimiento de los ganglios linfáticos.
- Puede toser y transpirar mucho.

Pierde peso	Cansado tiene tos, transpira	Tiene diarrea
Se enferma con TB, neumonía y varias clases de cáncer		

# ¿Cómo se sabe si tienes el VIH/SIDA?

Unidad 1
-------------

Actividad estudiantil 14
--------------------------------

## ¿Por qué?

Es importante porque si una persona está infectada por el VIH:

- Puede no tener signos ni síntomas.
- Puede no tener ninguna enfermedad grave por mucho tiempo.
- Puede infectar a otros durante ese tiempo.
- Gradualmente se enferma más y más y con el tiempo, muere.

## ¿Cómo trabajaremos?

Lee uno de los tres relatos que siguen. Luego usa el cuadro de la página anterior, "Qué pasa con una infección por el VIH", para ayudarte a responder a las preguntas que siguen a cada relato.

## Relato A

Carmencita tiene 17 años de edad y ha mantenido relaciones sexuales sólo con Roberto, quien usaba agujas sin esterilizar para inyectarse cocaína. Ellos no usaron condones.

Roberto murió hace meses. Sus últimas palabras fueron: "Espero que no contraigas el SIDA, Carmencita"

Cuando Carmencita donó sangre le dijeron que tenía el VIH. Ella no puede entender esto porque se siente bien, come bien, tiene mucha energía y no está enferma.

1. ¿Cómo se infectó Roberto? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cómo se infectó Carmencita? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Por qué no tiene síntomas Carmencita? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuánto tiempo puede pasar antes que desarrolle los síntomas del SIDA? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Qué debería hacer Carmencita ahora? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

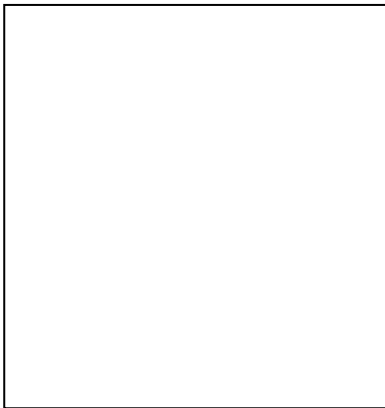
**Relato B**

José tiene 19 años de edad. Ha tenido relaciones sexuales con varias parejas sin usar condones.

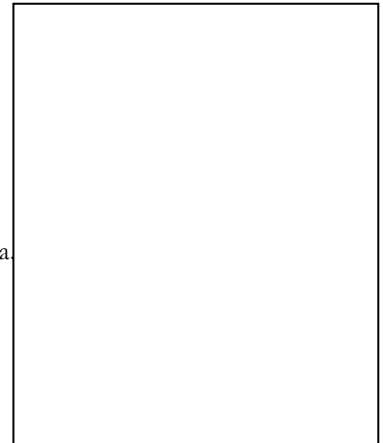
La madre de José lo llevó al médico porque estaba sin aliento, sufría dolores de cabeza y estaba adelgazando aunque comía normalmente.

La peor parte era despertar en la noche empapado en sudor. También tenía escalofríos y ganglios inflamados en sus axilas.

1. ¿Cómo se infectó José? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Por qué tiene estos síntomas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Puede transmitir el VIH a otros? ¿Cómo? \_\_\_\_\_
4. ¿Qué es posible que pase ahora? \_\_\_\_\_



Georgina tiene 25 años de edad. Cerca de dos años atrás tuvo varios síntomas tales como fatiga, sudor, fiebre y crecimiento de los ganglios linfáticos. Pero pensó que tenía gripe. Ahora no puede respirar, tiene una tos muy fuerte y le duele mucho la garganta. Ha tenido problemas de estómago. Ha perdido 10 kilos. Está tan débil que la mayor parte del tiempo lo pasa en la cama.



1. ¿Por qué sospecharías que Georgina tiene el SIDA? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Qué debería hacer ella para saber si está infectada por el VIH? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Más o menos a qué edad se puede haber infectado Georgina con VIH? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Si se infectó a esa edad ¿Cuánto tiempo ha estado infecciosa (capaz de transmitir el VIH) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Qué síntomas tiene Georgina? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Qué puede pasar ahora? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# ¿Cómo se detecta el VIH?

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
15

## ¿Para qué?

Puede ser que algunos jóvenes necesiten saber sobre la prueba de detección del VIH/SIDA.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te ayudará a entender la información que sigue y responderá cualquier pregunta que quieras hacer.

Marilú está nerviosa de que tener el VIH porque tuvo relaciones sexuales con tres parejas. Piensa que una de sus parejas podría tener el VIH. Finalmente se armó de suficiente valor para ir al centro de salud de su comunidad. Le cuenta al médico sobre su situación y le hace una serie de preguntas.

El Dr. Matute ha trabajado por siete años con personas que viven con el SIDA. Ayuda con las pruebas y habla con las personas que se han sometido a ellas. Responde las preguntas de Marilú de una forma gentil y comprensiva.

### ¿Qué es la prueba del VIH?

Se llama la prueba "ELISA" y muestra si en su sangre hay anticuerpos (defensa contra los gérmenes) contra el VIH.

### ¿Por qué me tengo que hacer la prueba?

Bueno, si no está infectada, será una tranquilidad saberlo y protegerse en el futuro contra el VIH. Si está infectada, hay muchas cosas sobre las que necesitará pensar: asegurarse de no infectar a otro, no donar sangre, quizá decidir no tener hijos e informar a su pareja

### ¿Cómo es hacerse la prueba?

Se saca algo de sangre y se prueba. Probablemente tenga que volver para obtener los resultados.

### ¿La prueba es siempre correcta?

Tiene una certeza del 99%. Para estar absolutamente seguro, la prueba debe hacerse dos veces en tres meses (sin tomar riesgo entretanto).

### ¿Dónde me puedo hacer la prueba?

En un hospital, centro de salud, clínica de ETS. O bien, en un centro de pruebas del SIDA, o un laboratorio.

### ¿Qué pasa si tengo el VIH?

Le darán consejo y ayuda. La prueba es confidencial (no se le dice a nadie).

# ¿Qué sabes sobre la prueba del VIH?

Unidad  
1Actividad  
estudiantil  
16

## ¿Para qué?

Es importante recordar la información sobre el VIH/SIDA y las ETS. Esta actividad te ayudará a revisar la información sobre la prueba del VIH

## ¿Cómo trabajaremos?

Lee las aseveraciones en la columna "A" y trata de encontrar las palabras en la columna "B" que correspondan a cada una de ellas.

### Columna A

### Columna B

El número de veces que necesitas hacerte la prueba en tres meses es... <input type="text"/>	La prueba tiene una certeza del... <input type="text"/>	<b>A</b> consejo y ayuda	<b>B</b> regresar más tarde
Es importante hacerte la prueba para que puedas... <input type="text"/>	También es importante hacerte la prueba para que puedas... <input type="text"/>	<b>C</b> centro de salud u hospital	<b>D</b> ELISA
La prueba del VIH se llama <input type="text"/>	Cuando nadie más se entera de la prueba, eso significa que es... <input type="text"/>	<b>E</b> anticuerpos	<b>F</b> tomar precauciones para no infectar a otros si la prueba dio resultado positivo
Si tienes el VIH, se te dará... <input type="text"/>	Puedes hacerte la prueba en un... <input type="text"/>	<b>G</b> dos veces	<b>H</b> confidencial
La prueba del VIH busca... <input type="text"/>	Para obtener los resultados es probable que tengas que... <input type="text"/>	<b>I</b> 99%	<b>J</b> Decírselo a tu(s) pareja(s) si la prueba dio resultado positivo

# SIDA: ¡ Ayuda!

## ¿Quién? ¿Dónde?

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
17

### ¿Para qué?

Todos necesitamos a veces hablar con alguien sobre cosas importantes de nuestra vida.

### ¿Cómo trabajaremos?

Escribe a quien te dirigirías en busca de apoyo y dónde encontrarías esa ayuda en tu comunidad, para cada una de las situaciones siguientes.

1. Tienes un amigo cercano que teme que podría tener el VIH, el virus del SIDA.

¿Quién me ayudaría? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde o cómo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Después de enterarte acerca del VIH/SIDA en la escuela, temes que puedas estar

¿Quién me ayudaría? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde o cómo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. No te sientes bien. Te sientes cansado, tienes las glándulas inflamadas y sudas mucho.

¿Quién me ayudaría? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde o cómo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Tu madre tiene SIDA, vive sola contigo y necesita ayuda desesperadamente.

¿Quién me ayudaría? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dónde o cómo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sé tú el médico

Unidad  
1

Actividad  
estudiantil  
18

## ¿Por qué?

El VIH también se puede transmitir a través de jeringas usadas para inyectarse drogas. Es importante saber cómo protegerse del VIH por esta vía.

## ¿Cómo trabajaremos?

Dale a la persona consejos del “Maletín del médico” para cada una de las situaciones siguientes. Usa consejos distintos para cada caso.

## Se tú el Médico

<ul style="list-style-type: none"> <li>No uses si abuses de las drogas y el alcohol (reducen tu capacidad de discernimiento). Te pueden llevar a correr riesgos que de otra forma no tomarías. (como tener relaciones sexuales cuando tu realmente no quieres).</li> <li>No uses drogas inyectables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consigue agujas limpias (nuevas) si vas a inyectarte.</li> <li>Lava las agujas con cloro y agua si usas drogas.</li> <li>Da información útil que ayude a la persona.</li> <li>Simplemente escucha a la persona y responde si es necesario.</li> </ul>
---	--

<p>1. Alicia tiene 16 años de edad y fue invitada a un casamiento. Había bebidas alcohólicas gratis. Ella nunca había tomado mucho alcohol antes pero hacía calor y se tomó cuatro tragos. Conoció a un joven en la fiesta que la sedujo e invitó a tener relaciones sexuales. Después, ella se sintió culpable y avergonzada de haberlo hecho.</p> <p>a) Consejo _____ _____</p> <p>b)¿Por qué? _____ _____</p>	<p>2. Juan se reúne con un grupo de compañeros de la escuela en una calle secundaria. Ellos están tomando bebidas alcohólicas e inyectándose drogas intravenosas. La aguja le llega a Juan y ellos le presionan para que la use. El nunca ha usado drogas intravenosas y se ha enterado que en las agujas compartidas siempre quedan pequeñas cantidades de sangre. Ha oído decir que la sangre podría tener VIH, que puede transmitirse.</p> <p>a) Consejo _____ _____</p> <p>b) ¿Por qué? _____ _____</p>
<p>3. Jaime tiene 17 años y vive en la calle desde que se escapó de su casa. Se ha estado inyectando drogas (cocaína) por un tiempo, pero nunca compartió agujas con otros. Sin embargo, hoy necesita las drogas pero no tiene ninguna aguja. El centro de salud está cerca y él se pregunta si allí le podrían ayudar.</p> <p>a) Consejo _____ _____</p> <p>b)¿Por qué? _____ _____</p>	<p>4. Jimena ya ha estado inyectándose con agujas por tres años y no puede parar (es adicta). Tiene algunas drogas pero no tiene agujas. Un amigo le presta una aguja. Pero ella duda porque ha oído hablar de las agujas sucias y el SIDA.</p> <p>a) Consejo _____ _____</p> <p>b)¿Por qué? _____ _____</p>

# **UNIDAD**

# **2**

**Comportamiento responsable:  
Postergar las relaciones sexuales**

## Unidad 2

### comportamiento responsable: postergar las relaciones sexuales

---

1.	Razones para decir que NO.....	31
2.	Postergar o no postergar (a).....	32
	Postergar o no postergar (b).....	33
3.	“Frasas hechas” y más “frases hechas”.....	34
4.	Pautas : ayuda a postergar las relaciones sexuales.....	35
5.	¿Qué hacer?.....	36
6.	¿Qué hacer?.....	37
7.	¿Afectos sin contacto sexual?.....	38
8.	¿Qué viene después?.....	39
9.	¿Soy firme?.....	40
10.	¿Soy firme?.....	41
11.	¿Soy firme?.....	42
12.	¿Tú mensaje es firme?.....	43
13.	¿Tu mensaje firme? (clase).....	44
14.	¿Tu mensaje firme? (individual).....	45
15.	¿Soy Firme?.....	46
16.	¿Cómo responder a la persuasión?.....	47
17.	Cómo responder a la persuasión (demostración).....	48
18.	¿Cómo responder a la persuasión?(actividad de la clase)..	49
19.	¿Cómo responder a la persuasión? (individual).....	50
20.	¿Cómo responder a la persuasión? (individual).....	51
21.	Tú decides.....	52
22.	¡Tú decides!.....	53
23.	Cómo tratar las amenazas y la violencia.....	54
24.	Cómo ser firme todos los días.....	55

# Razones para decir que NO

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
1

**Postergar las relaciones sexuales hasta que sea: más responsables/mayor/esté en una relación estable con una persona/casado.**

## ¿Por qué?

Hay muchas buenas razones para postergar las relaciones sexuales hasta que seas mayor. Se señalan en los dibujos siguientes.

## ¿Cómo trabajaremos?

Escoge cuatro razones que generalmente tienen los jóvenes para abstenerse de tener relaciones sexuales o postergarlas. Escribe un asterisco en esos cuadros.

<input type="checkbox"/>	1. Temor de quedar embarazada
<b>NO</b>	No hay contacto sexual, 100% efectivo.

<input type="checkbox"/>	2. Temor a las ETS
<b>NO</b>	El VIH y las otras ETS se transmiten a través de relaciones sexuales.

<input type="checkbox"/>	3. Expectativas de la familia	<input type="checkbox"/>	4. Temor a la violencia	<input type="checkbox"/>	5. Amistad
<b>NO</b>	Los padres esperan que "no haya contacto sexual a temprana edad".	<b>NO</b>	Posibilidad de ser forzado a tener relaciones sexuales.	<b>NO</b>	Dejar tiempo para que la amistad se desarrolle.
<input type="checkbox"/>	6. Tú o tú pareja están embriagados.	<input type="checkbox"/>	7. Valores religiosos	<input type="checkbox"/>	8. No estar listo
<b>NO</b>	El alcohol puede conducir a malas decisiones.	<b>NO</b>	Valores que dicen no a las relaciones sexuales antes o fuera del matrimonio.	<b>NO</b>	Ser demasiado joven o simplemente no estar listo.

# Postergar o no postergar (a)

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 2
-------------------------------

## ¿Por qué?

Las condiciones sobre las relaciones sexuales muchas veces se toman de forma apresurada y algunas veces bajo la influencia del alcohol. Las decisiones sobre el contacto sexual deben ser muy bien pensadas. Una decisión tomada cuando se está calmado y sin presiones tiene más posibilidades de resultar en patrones de comportamiento que evitan un embarazo no deseado, el VIH y las ETS.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee el relato sobre Riqui y Carmela. De la lista de razones en la primera parte (página siguiente) para decir que “sí” a las relaciones sexuales, marca las que podrían usar Riqui y Carmela y luego evalúa cada razón como débil (0) o fuerte (1). Discute tu selección con el resto de la clase.
2. De la lista de razones para decir que “no” en la segunda parte (próxima página) elige tres que podrían ser importantes para Riqui y tres para Carmela. Marca (Y) para razones de Carmela para decir que “no” y (S) para las de Riqui.
3. Responde a las preguntas al final de la actividad.

## “Riqui y Carmela”

Riqui tiene 17 años de edad y ayuda a su tío en su taller.	Sus padres son muy trabajadores y mantienen los valores tradicionales. Creen que los jóvenes no deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio.	Él es muy tímido pero le gustaría tener relaciones sexuales porque la mayoría de sus amigos dicen que es fabuloso.
Carmela tiene 14 años de edad pero tiene la apariencia y el comportamiento de una persona de más edad.	Su hermana quedó embarazada cuando tenía 15 años y sus padres se enojaron mucho.	No hace mucho que conoce a Riqui. Acaba de terminar tres clases sobre el SIDA y realmente no quiere contraer el VIH. Sin embargo, tiene miedo a perder a Riqui si no tiene relaciones sexuales con él.

¿Sí o no? Ve la próxima página



# Postergar o no postergar (b)

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 2
-------------------------------

## 1. Razones para decir que SÍ

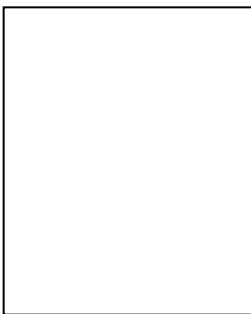
(0 = razón débil; 1 = razón fuerte)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Para demostrar su amor mutuo.                  | 7. Porque no tiene miedo de quedar embarazada ni de contraer una ETS.   |
| 2. Temor que la relación se destruya              | 8. Porque ambos están conformes con la decisión.                        |
| 3. Curiosidad sobre el contacto sexual.           | 9. Dinero o regalos.  |
| 4. Creencia que todos tienen relaciones Sexuales. | 10. Temor a ser golpeado, si se niega.                                  |
| 5. Porque le “parece bien”.                       | 11. Porque la pareja les convence acerca del hecho que habrá problemas. |
| 6. Para ser más popular.                          |   |

## 2. Razones para decir que NO

(Marque con una Y las razones de Carmela y con una S las de Riqui)

- |  |  |
|--|--|
| 1. Temor de quedar embarazada.                               | 6. Hay otras formas de afecto.                               |
| 2. Temor de una ETS (como el VIH).                           | 7. Valores religiosos (no aprueban las relaciones sexuales). |
| 3. Expectativas de la familia (que no haya contacto sexual). | 8. No está listo o lista (quizás demasiado jóvenes).         |
| 4. Temor al cáncer (del cuello del útero).                   | 9. No es la persona correcta.                                |
| 5. Amistad (dejar que crezca).                               | 10. Esperar hasta el matrimonio.                             |



### El profesor pregunta

- ¿Cuántas de sus razones en la primera parte, fueron fuertes (1)? ¿Cuántas fueron débiles (0)? ¿Qué piensa el resto de la clases sobre las razones para decir que “sí”?
- ¿Las razones de Riqui y Carmela difieren en la segunda parte? Si responde que sí, ¿Por qué?
- ¿Cuál crees que sería la razón más importante de Riqui y de Carmela en la segunda parte, para postergar las relaciones sexuales?
- ¿Cuáles serían dos razones para regresar a la abstinencia si ya tuvieras relaciones sexuales?

# “Frases hechas” y “frases hechas”

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
3

## ¿Para qué?

Por cada razón para decir que “no”, alguien ha encontrado alguna forma de persuadirte para que digas “sí”. En esta actividad aprenderás varias formas de contestar a esas “frases hechas”

## ¿Cómo trabajaremos ?

1. Lee cada una de las frases hechas para persuadirte a que digas que “sí”.  
2. Usando las “respuestas posibles a frases hechas y más frases hechas”, elige la mejor respuesta y escribe la letra que corresponde en la “burbuja” de la historieta.

<b>1. Temor de quedar embarazada</b>	<b>2. Temor de contraer una ETS</b>	<b>3. Expectativas de familia</b>	
No puedes quedar embarazada la primera vez.	No crees que tengo alguna enfermedad, ¿no es cierto?	Vamos ya no eres un niño.	
<b>4. Temor a la violencia</b>	<b>5. Amistad</b>	<b>6. Tú o tu pareja están embriagados</b>	<b>7. Valores religiosos</b>
¿Entonces no quieres o dudas de mi? Si no aceptas, me busco otro.	Nosotros somos más que amigos, yo te amo.	Vamos, tómate un trago, te animarás.	Nadie lo va a saber.
<b>8. No está listo o lista</b>	<b>9. No es la persona correcta</b>	<b>10. Esperar hasta el matrimonio</b>	
Mira, estoy excitada, será mejor que hagas algo.	Tal vez no tengas otra posibilidad como ésta.	Todo el mundo lo está haciendo.	

## Respuestas posibles a “frases hechas y más frases hechas”

- |  |   |
|--|---|
| A. Una vez es suficiente para contagiarse.                                 | H. No sé, pero no voy a arriesgarme.                                |
| B. Esto no es una broma. No quiero quedar embarazada ni contraer una ETS.  | I. No me siento bien cuando estoy bajo presión, así que me voy.     |
| C. Tal vez no estemos listos para las relaciones sexuales en este momento. | J. No, pero yo sí lo sabré.   |
| D. En realidad, no quiero tener relaciones sexuales en este momento.       | K. Me siento bien conmigo misma sin contacto sexual.                |
| E. Mira, no voy a tener relaciones sexuales hasta no ser mayor.            | L. Yo también, pero preferiría esperar.                             |
| F. Tal vez podríamos abrazarnos y besarnos solamente.                      | M. No necesito un trago, simplemente no quiero relaciones sexuales. |
| G. Yo sé que no todo el mundo tiene relaciones sexuales                    | N. Yo confío en mí y no quiero relaciones sexuales.                 |

# Pautas: ayuda para postergar las relaciones sexuales

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 4
-------------------------------

## ¿Por qué?

Algunas veces es difícil decir que “no” al contacto sexual o postergarlo. Las pautas siguientes pueden ayudarte con estas decisiones.

## ¿Cómo trabajaremos?

En los cuadrados marca (F) para las cosas que harías con facilidad y (D) para las que harías con dificultad.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Ir a fiestas y a otras actividades con amigos.  |
| <input type="checkbox"/> | 2. Decide hasta dónde quieres llegar (tus límites sexuales) antes de estar en una situación de apremio.  |
| <input type="checkbox"/> | 3. Decide tus límites alcohólicos o de drogas antes de estar en una situación de apremio.  |
| <input type="checkbox"/> | 4. Evita caer ante argumentos y palabras románticas.   |
| <input type="checkbox"/> | 5. Mantén claros tus límites (no envíes mensajes confusos). Por ejemplo, despertando el deseo de tu pareja cuando tú no quieres relaciones sexuales. |
| <input type="checkbox"/> | 6. Ten en cuenta tus sentimientos, cuando una situación se vuelva incómoda, aléjate.   |
| <input type="checkbox"/> | 7. Participa en actividades. Por ejemplo, deportes, clubes, pasatiempos.   |
| <input type="checkbox"/> | 8. Evita reunirte con personas que podrían presionarte a tener contacto sexual.  |
| <input type="checkbox"/> | 9. Sé franco(a) desde el principio diciendo que no quieres hacer el amor.  |
| <input type="checkbox"/> | 10. Evita salir con personas que no confías.   |
| <input type="checkbox"/> | 11. Evita lugares apartados donde no puedas conseguir ayuda.   |
| <input type="checkbox"/> | 12. No aceptes aventones y viajes de aquellos que tú no conoces o en quienes no puedes confiar.  |
| <input type="checkbox"/> | 13. No aceptes regalos ni dinero de personas a quienes no conoces muy bien.  |
| <input type="checkbox"/> | 14. Evita ir al cuarto de alguien cuando no haya ninguna otra persona allí.  |
| <input type="checkbox"/> | 15. Explora formas de mostrar afecto que no sean relaciones sexuales.  |

# ¿Qué hacer?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
5

## ¿Para qué?

Postergar las relaciones sexuales no es siempre fácil. Pero hay cosas que una persona puede hacer, que ayudan.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee atentamente los 15 puntos seleccionados en la primera parte del texto.  
2. Lee y reflexiona sobre cada una de las situaciones presentadas y elige tres alternativas de apoyo para cada situación.

## Ayuda para postergar las relaciones sexuales

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ve a fiestas y otras actividades con amigos.</li> <li>2. Decide hasta dónde quieres llegar (tus límites sexuales) antes de estar en una situación de presión.</li> <li>3. Decide tus límites alcohólicos o de drogas antes de estar en una situación de presión.</li> <li>4. Evita caer ante argumentos y palabras románticas.</li> <li>5. Mantén claros tus límites (no envíes mensajes confusos). Por ejemplo, despertando el deseo sexual de tu pareja, cuando tú no quieres contacto sexual.</li> <li>6. Ten en cuenta tus sentimientos; cuando una situación se vuelva incómoda, vete.</li> <li>7. Participa en actividades. Por ejemplo, deportes, clubes y pasatiempos.</li> <li>8. Evita reunirte con personas que podrían presionarte a tener relaciones sexuales.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Se franco desde el principio diciendo que no quieres hacer el amor.</li> <li>10. Evita salir con personas en las que no confías.</li> <li>11. Evita lugares apartados donde no puedas conseguir ayuda.</li> <li>12. No aceptes viajes de aquellos que no conoces o en quienes no puedes confiar.</li> <li>13. No aceptes regalos ni dinero de personas a quienes no conoces bien.</li> <li>14. Evita ir al cuarto de alguien cuando no hay ninguna otra persona allí.</li> <li>15. Explora formas de mostrar afecto que no sea con relaciones sexuales.</li> </ol> |
|--|--|

## Situación 1

Rosa y Manolo han estado saliendo juntos seis meses. No han tenido relaciones sexuales pero encuentran muy difícil controlar sus mutuos sentimientos sexuales.

Rosa se ha prometido a sí misma no tener relaciones sexuales hasta que no sea mayor. Y hasta ahora, Manolo ha respetado este deseo. Rosa ha estado pensando cuánto le gusta Manolo.

Uno de sus amigos, que vive solo, va a hacer una fiesta y los invita. Manolo dice que él va a traer más cervezas y que tal vez se queden toda la noche. Rosa piensa acerca de la promesa que se hiciera. Pero también piensa que sería muy divertido estar a solas con Manolo.

## ¿Qué podría hacer Rosa en esta situación?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# ¿Qué hacer?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
5

## Situación 2

Ramón y Sonia son muy serios acerca de su relación y les gustaría casarse en unos pocos años.

Sonia ha invitado a Ramón para que venga a su casa a pasar la tarde. Él sabe que los padres de Sonia no regresarán del trabajo hasta la noche. Esta podría ser una buena oportunidad para tener relaciones sexuales por primera vez.

Ramón ha estado leyendo sobre el embarazo, el VIH/SIDA y las ETS, y no está muy seguro que quiera tener relaciones sexuales todavía. Sin embargo, él presiente que Sonia quiere hacerlo y que probablemente le hará bromas o le dirá a sus amigas si no lo hace.

### ¿Qué podría hacer Ramón?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Situación 3

Antonia conoció a Sergio, en la escuela. Se sintió atraída por él, porque era buen mozo y un buen atleta.

Él la saludó después de las clases y le dio un regalo pequeño pero hermoso. Le dijo que era “por nuestra futura amistad”.

La invitó a caminar para ver la salida de la luna. Antonia siente atracción por él. Pero se siente incómoda con la situación. Ahora, ella tiene que contestarle qué ha decidido sobre la caminata en el campo.

### ¿Qué podría hacer Antonia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# ¿Afectos sin contacto sexual?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
6

## ¿Por qué?

Hay varias formas de demostrar afecto sin tener relaciones sexuales. Estas formas evitan el riesgo del VIH y las ETS y de embarazos indeseados.

## ¿Cómo trabajaremos?

Los estudiantes de otras escuelas han preparado una lista con formas de mostrar afecto sin necesidad de relaciones sexuales (vea el primer corazón). Discute en parejas o en pequeños grupos otras formas de mostrar afecto sin tener relaciones sexuales, y escríbelas en las líneas en blanco del segundo corazón.

Todos los seres humanos (bebés, niños pequeños, personas jóvenes y adultos) necesitan ser acariciados. Nos sentimos bien cuando nos toca alguien a quien queremos, alguien que nos agrada.

- Regalar una flor
- Besar
- Tocar
- Acariciar
- Tomar las manos
- Escribir una nota o una carta
- Decir “me gustas”
- Abrazar

Cuando estamos cerca de alguien que nos atrae, nos gusta mostrar nuestro afecto tocando a esa persona.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# ¿Qué viene después?

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 7
-------------------------------

## ¿Por qué?

Las muestras físicas pueden ser muy excitantes sexualmente. Cuando más sexualmente excitante es la actividad, más posibilidades hay que conduzca a una relación sexual. Si quieres postergar tus relaciones sexuales, es importante que tú y tu pareja conozcan sus límites. ¿Dónde debes detenerte antes que la situación conduzca a un contacto sexual?

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Pon cada uno de los patrones de comportamiento sexual que aparecen en la lista: "Actividades físicas de afecto" en el nivel apropiado, comenzando con la que es menos física (1) hasta la que es más física, antes de la relación sexual (7)

## Actividades físicas de afecto

(1) Abrazar, tocar los pechos y/ (2) los órganos genitales por encima de la ropa/ (3) piquitos / (4) Tomarse de las manos / (5) tocar los pechos y/o los órganos genitales por debajo de la ropa / (6) Besos húmedos, de lengua / (7) tener contacto corporal con otra persona, sin ropa.

Menos física

1 2 3 4 5 6 7

Más física

## El profesor pregunta

1. ¿Por qué es difícil parar cuando uno se acerca físicamente?
2. ¿Sería más fácil retornar a una actividad más segura? ¿Sí o no? ¿Por qué?
3. ¿Dónde crees que está el límite?
4. ¿Quién debería decidir dónde está el límite? ¿Cuándo debe decidirse ese límite?

# ¿Soy firme?

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 8
-------------------------------

## ¿Por qué?

Eres firme cuando defiendes tus derechos personales sin disminuir los de ningún otro. Si puedes hacer esto, serás capaz de 1) decir que “no” sin sentirte culpable; 2) estar en desacuerdo sin necesidad de enojarte; 3) pedir ayuda cuando la necesites. Como resultado te sentirás mejor contigo mismo y tendrás amigos y relaciones más sinceras.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te ayudará a entender estos tres tipos de comportamiento.

### Pasivo

- No hace nada por hacer valer sus propios derechos.
- Pone a otros primero a expensas suyas.
- Cede a lo que quieren los otros.
- Se mantiene en silencio cuando algo molesta.
- Pide disculpas muy a menudo.

### Firme

- Defiende sus propios derechos sin disminuir los derechos de los demás.
- Se respeta a sí mismo tanto como a la otra persona.
- Escucha y habla.
- Expresa sentimientos positivos y negativos.
- Tiene confianza en sí mismo, pero no es demasiado “mandón”.

### Agresivo

- Defiende sus propios derechos sin pensar en la otra persona.
- Se pone primero a sí mismo a expensas de otros.
- Arroja a las otras personas.
- Obtiene sus propios objetivos, pero a expensas de los demás.



# ¿Soy firme?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
9

## ¿Por qué?

Dado que ya conoce las diferencias entre ser pasivo, agresivo y firme, es importante comprobar si puedes ver estas diferencias en relatos de la vida real.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee dos relatos siguientes.
2. Identifica el tipo de comportamiento (pasivo, agresivo o firme) de cada persona en el relato.
3. Explica cómo identificaste el tipo de comportamiento describiendo: el contenido de lo que ellos dicen, la forma en que hablaron y la posición de sus cuerpos.

<p>1. Susana ha estado saliendo con Beto por cerca de un mes. Ella quiere que él venga a su casa dado que sus padres no están.</p>	<p>Él trata de hablar de sus sentimientos en algunas oportunidades, pero Susana sigue interrumpiéndolo. Beto, con la cabeza baja, le dice finalmente a Susana, en voz suave,</p> <p style="text-align: right;">Sé que vas a pensar que estoy loco</p>	<p>Susana interrumpe de nuevo, se acerca a Beto, cara a cara, y le dice en voz alta con las manos en las caderas...</p> <p>Estás loco, y no sólo eso sino que también eres un estúpido</p> <p style="text-align: right;">Bueno, está bien. Iré</p> <p style="text-align: right;">Beto baja la cabeza, con bajos, derrotado</p>
--	---	--

El comportamiento de Beto es... \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿Cómo lo dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿La posición del cuerpo? \_\_\_\_\_

El comportamiento de Susana es.. \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿Cómo lo dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿La posición del cuerpo? \_\_\_\_\_

<p>2. Ana había estado enojada con Claudio y cuando lo vio, le dijo:</p> <p>Claudio, necesito hablar contigo ahora mismo. ¿Podríamos conversar donde no haya nadie?</p>	<p>Se trasladan a otra habitación, donde Ana se sienta derecha, con las manos sobre la mesa, y mira a Claudio a los ojos. Ella le dice en voz calmada pero firme:</p> <p style="text-align: right;">He estado pensando en tu sugerencia para nuestra cita, pero me siento incómoda con eso porque todavía no estoy preparada.</p>	<p>Creo que necesitamos más tiempo de ser buenos amigos antes de estar solos. Me gustas de verdad y sé que tu querías que estuviéramos solos. Pero aún no estoy lista para eso. ¿Estás de acuerdo?</p>
---	---	--

El comportamiento de Ana es... \_\_\_\_\_  
 ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿Cómo lo dijo? \_\_\_\_\_  
 ¿La posición del cuerpo? \_\_\_\_\_

Actividad:

- (1)Pone en común tus respuestas.
- (2) Con tus compañeros y la ayuda de tu profesor, comenta los puntos positivos y negativos de una actitud agresiva, una actitud pasiva, y una actitud firme.

# ¿Soy firme?

Unidad  
2

## ¿Por qué?

Para ser firme debes aprender primero esta habilidad. La primera vez que hagas esto será difícil. A medida que practiques será más fácil y te sentirás más natural. Aquí te sugerimos cuatro pasos que pueden llevarte a dar un mensaje firme.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te explicará cuatro pasos útiles para dar un mensaje firme.

Actividad  
estudiantil  
10

## Problemas de dinero

Jorge y Miguel son buenos amigos. Jorge tiene un trabajo de media jornada después de clase y le ha prestado dinero a Miguel en ocasiones anteriores. Ultimamente, Jorge ha notado que Miguel está pagando sus deudas con atraso. Jorge decide discutir este asunto con Miguel después de clase y pedirle que le devuelva el dinero más pronto.

## Pasos para expresar un mensaje firme

Pasos	Descripción	Palabras que podrías decir	Mensajes
<b>1. Explica tus sentimientos y el problema</b>	Declara qué opinas de este comportamiento o problema  Describe el comportamiento o problema que viola tus derechos o que te perturba.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento incómodo cuando...</li> <li>• No me siento feliz cuando...</li> <li>• Me siento... cuando...</li> <li>• Me duele cuando...</li> <li>• No me gusta cuando..</li> </ul>	Me siento como si me usaran cuando te presto dinero y no me lo devuelves pronto.
<b>2. Expresa tu petición</b>	Define claramente lo que tú quisieras que hubiera sucedido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría más si ...</li> <li>• Me gustaría que tú...</li> <li>• ¿Podrías por favor...?</li> <li>• Por favor no...</li> <li>• Ojalá me hubieras...</li> </ul>	Me gustaría más si cuando me pidieras dinero prestado me lo devolvieras tan pronto como sea posible
<b>3. Pregunta qué opina la otra persona de lo que pides</b>	Invita a la otra persona a expresar sus sentimientos o pensamientos sobre lo que le pides.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué opinas de esto?</li> <li>• ¿Está bien así?</li> <li>• ¿Qué piensas?</li> <li>• ¿Cuáles son tus pensamientos sobre esto?</li> <li>• ¿Te parece bien?</li> </ul>	¿Estás de acuerdo?
<b>4. Respuesta</b>	La otra persona señala sus sentimientos o pensamientos sobre lo que le pides.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La otra persona responde.</li> </ul>	Sí, creo que tienes razón. No soy muy bueno para devolver el dinero pronto, pero te lo devolveré antes la próxima vez.
<b>5. Acepta dando las gracias</b>	Si la otra persona está de acuerdo con lo que le pides, dar las gracias es una buena forma de terminar la conversación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias</li> <li>• Bien, te lo agradezco</li> <li>• Me alegro de que estés de acuerdo</li> <li>• Perfecto</li> </ul>	Gracias por entender. Vamos y escuchemos música

# ¿Tú mensaje es firme?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
11

## ¿Por qué?

La preparación de un mensaje firme como ejemplo te ayudará a entender los pasos y a prepararte para crear (presentar) tu propio mensaje en la próxima actividad.

## ¿Cómo trabajaremos?

Presentarás en esta actividad un mensaje firme para la situación descrita más abajo. Tu profesor te dará instrucciones.

## Qué hacer con los regalos

Tienes 14 años y ésta es tu segunda cita con Angel. Te ha dado un pequeño regalo y te quiere llevar a bailar. No quieres tener relaciones sexuales con Angel pero crees que él querrá porque te dio un regalo. Decides decirle que no quieres el regalo y que no quieres ir al baile.

## Pasos para dar un mensaje firme

Pasos	Mensajes
1. Explica tus sentimientos y el problema	
2. Expresa tu petición	
3. Pregunta qué opina la otra persona de lo que le pides	
4. Respuesta	
5. Acepta dando las gracias	

# ¿Tu mensaje firme?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
12

## ¿Por qué?

Ya es hora de probar tu propio mensaje firme.

Recuerda que puede parecerte raro al principio, pero que mejorarás después.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Reúnete con un compañero y elijan una de las situaciones de la próxima página.
2. Con la guía siguiente, escribe un mensaje firme para tu situación. Léelo a tu compañero.
3. Haz cualquier cambio que creas necesario. Haz que la otra persona lea el mensaje una vez más.
4. El profesor entonces puede pedirte que leas tu mensaje a la clase.

## Pasos para dar tu mensaje firme

Pasos	Mensaje
1. Explica tus sentimientos y el problema	
2. Expresa tu petición	
3. Pregunta qué opina la otra persona de lo que le pides	
4. Respuesta	
5. Acepta dando las gracias	

# ¿Tu mensaje firme?

## Ejemplos de situaciones

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
12

<p><b>Situación 1</b></p> <p>Estás hablando con varios amigos. La mayoría de ellos han tenido relaciones sexuales y te hacen bromas porque tú no lo has hecho. Lo que dice uno de los del grupo te lastima. Decides responder con firmeza</p>	
<p><b>Situación 2</b></p> <p>Una persona del otro sexo te ha pedido que le acompañes a una fiesta. No conoces a ninguno de los que van, lo cual te hace sentirte un poco incómodo(a). También te has enterado que esa persona usa drogas y no tiene muy buena reputación en la escuela. Decides ser firme y decirle que no.</p>	
<p><b>Situación 3</b></p> <p>Has decidido hacerte un tatuaje o perforarte las orejas. Tu amigo te ha dicho que te lo puedes hacer en un lugar fuera de la ciudad. Llegas pero el lugar no parece muy limpio. Has oído hablar del VIH/SIDA y de las agujas sucias. Decides preguntarle a la persona si las agujas están limpias y decirle que quieres ver el equipo de limpieza. Cuando la persona no puede mostrarte nada, decides decir que no con firmeza.</p>	
<p><b>Situación 4</b></p> <p>Un amigo de tu familia te pregunta si quieres que te lleve a tu casa después de clase. No te sientes muy bien con esta persona y te incomoda la situación. Decides ser firme y rechazar el ofrecimiento</p>	

# ¿Soy firme?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
13

## ¿Por qué?

Los demás no siempre estarán de acuerdo contigo cuando te pongas firme. Puede ser que te interrumpen, te intenten desviar del tema o traten de persuadirte para que hagas algo que no quieres. Por consiguiente, es importante que aprendas a responder a estas situaciones.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te ayudará a entender cómo responder a las personas que tratan de persuadirte de hacer algo que tú no quieres.

### Maneras en las que las personas te sacan del tema de tu mensaje o no lo aceptan

1. Despreciándote	2. Argumentando	3. Amenazando
Lo que pasa es que tienes miedo	¿Por qué no? todos lo hacen	O lo haces o hasta la vista. Puedo lastimarte si no lo haces.
4. No hay problema	5. Razones	6. Saliéndose del tema
Nada saldrá mal no te preocupes.	Me lo debes. Ya eres suficientemente mayor.	Tienes lindos ojos. Me gustas cuando te enojas.

### Qué dices tú cuando ellos...

#### ...Tratan de sacarte del tema...Tratan de persuadirte

En todos los casos cuando una persona trata de hacerte cambiar tu actitud decidida y firme, vuelve al tema de origen.	Si la otra persona trata de persuadirte a hacer algo que no quieres hacer:
<b>Algunas forma de hacerlo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por favor, déjame terminar lo que estaba diciendo</li> <li>• Por favor, no me interrumpas hasta que termine de hablar</li> <li>• Eso está bien, pero, por favor, escucha lo que quiero decir</li> <li>• Sé lo que piensas... pero déjame terminar lo que estaba diciendo</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>Rechaza</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di que no claramente y, si es necesario, aléjate.</li> <li>• No, no, realmente quiero decir que no.</li> <li>• No, gracias.</li> <li>• No, no y me voy.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><b>Posterga</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posterga una decisión hasta que puedas pensar en ella.</li> <li>• No estoy listo (a) todavía.</li> <li>• Tal vez, podamos hablar más adelante.</li> <li>• Me gustaría hablar con un(a) amigo(a) primero.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><b>Negocia</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de tomar una decisión que le guste a ambos.</li> <li>• Hagamos...en vez de ...</li> <li>• Yo no haré esto, pero tal vez podríamos hacer...</li> <li>• ¿Qué nos haría feliz a ambos?</li> </ul>

# ¿Cómo responder a la persuasión?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
13

## ¿Por qué?

El saber responder a una persona que trata de distraerte o persuadirte de hacer algo que no quieres es una habilidad muy importante.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor explicará los pasos a tomar cuando una persona te distrae o persuade. Lee frases por medio de las cuales explicas tus sentimientos y algunos argumentos para persuadirte.

## Situación

Se supone que tu hermano mayor te tiene que traer de vuelta de tu trabajo. Te encuentras con él pero está tambaleante y tartamudea. Sientes que él ha bebido demasiado y que no sería prudente viajar con él. Trata de persuadirte de que vayas con él. Así que rechazas, pospones o negocias.

<b>1. Explica tus sentimientos y el problema</b> <b>2. Argumentos distraentes</b>	<b>3. Vuelve al tema</b> <b>4. Expresa tu petición</b>
Tengo miedo de ir contigo en automóvil cuando estás embriagado	No quiero ir a casa contigo y realmente no creo que deberías manejar
<b>5. Pregunta qué opina la otra persona de lo que le pides</b>	<b>6. Declaración persuasiva</b>
Por favor déjame terminar lo que estaba diciendo.	Estoy bien. No tienes nada de qué preocuparte.

<b>7. Rechaza</b>	<b>8. Dilata</b>	<b>9. O negocia</b>
No estoy de acuerdo y no voy contigo. Así que hasta luego (te vas).	Caminemos un poco y hablemos de esto.	Por qué no dejas el automóvil aquí y caminamos juntos hasta la casa.

# Cómo responder a la persuasión: demostración

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
14

## ¿Por qué?

La preparación de un mensaje firme como clase te ayudará a entender los pasos para responder a declaraciones distraídas o persuasivas

## ¿Cómo trabajaremos?

Como ejemplo prepararán en esta actividad un mensaje firme para usar con alguien que trata de que hagas algo que no quieres. Usa la situación de la página siguiente. Esto te ayudará a preparar tu propio mensaje en la próxima actividad.

Pasos	Palabras que podrías decir
1. Explica tus sentimientos y el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento incómodo cuando...</li> <li>• No me siento feliz cuando...</li> <li>• Me siento... cuando...</li> <li>• Me duele cuando...</li> <li>• No me gusta cuando...</li> </ul>
2. Declaraciones distraídas	<b>La otra persona trata de sacarte del tema</b>
3. Regresa al tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por favor, déjame terminar lo que estaba diciendo...</li> <li>• Me gustaría que escucharas lo que tengo que decir...</li> </ul>
4. Expresa tu petición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría más si...</li> <li>• Me gustaría que tú...</li> <li>• ¿Podrías por favor...?</li> <li>• Por favor no...</li> <li>• Ojalá me hubieras...</li> </ul>
5. Pregunta cómo se siente la otra persona con lo que le pides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué opinas de esto?</li> <li>• ¿Está bien así?</li> <li>• ¿Qué piensas tú?</li> <li>• ¿Cuáles son tus ideas sobre esto?</li> <li>• ¿Te parece bien?</li> </ul>
6. Declaración persuasiva	<b>La otra persona trata de que cambies de idea</b>
7. Rechaza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No, no, realmente quiero decir que no</li> <li>• No, no y me voy</li> <li>• No, no voy a hacerlo</li> </ul>
8. Posterga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No estoy listo ahora – tal vez después</li> <li>• Tal vez podamos hablar más adelante</li> <li>• Me gustaría hablar con una amiga</li> </ul>
9. Negocia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hagamos... en su lugar</li> <li>• ¿Qué tal si probamos...</li> <li>• ¿Qué nos haría feliz a ambos?</li> </ul>



# ¿Cómo responder a la persuasión?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
14

## Situación

Estás sola con tu novio en su casa. Es de noche y él vive en una calle solitaria, bien lejos de tu casa. Generalmente es muy gentil pero esta noche ha estado bebiendo cerveza. Se pone muy agresivo con sus demandas sexuales. Te interrumpe y trata de convencerte de tener relaciones sexuales. Rechazas, dilatas o negocias.

<b>1. Explica tus sentimientos y el problema</b> <b>2. Argumentos distraentes</b>	<b>3. Vuelve al tema</b> <b>4. Expresa tu petición</b>
A ver si creces ¡ya no eres una nena!	No quiero ir a casa contigo y quiero que escuches lo que tengo que decirte.
<b>5. Pregunta qué opina la otra persona de lo que le pides</b>	<b>6. Declaración persuasiva</b>
Por favor déjame terminar lo que estaba diciendo.	Mira, me lo debes. Hemos estado saliendo juntos por seis meses.

7. Rechaza	8. Dilata	9. O negocia

## Pregunta

¿Deberías rechazar e irte en esta situación? Estás lejos de tu casa y está oscuro.

¿Qué otra cosa podrías hacer?

# ¿Cómo responder a la persuasión?

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 15
--------------------------------

## ¿Por qué?

En esta actividad, tratarás de escribir un mensaje firme a alguien que te interrumpe y que trata de lograr que hagas algo que no quieres.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Con un compañero, usa los espacios en blanco para escribir un mensaje firme.
2. Elige una declaración que trate de que hagas algo que no quieres.
3. Finalmente, escribe una declaración de “rechazo”, “postergación” o “negociación”.

## Situación 1

Tu amigo quiere que faltes a clases y vayas al río a tomar cerveza. Te dice que va todo un grupo. El dice “tienes miedo, ¿no es cierto?”. Te encontraron faltando a clases el mes pasado y no quieres que pase de nuevo. Decides decirle que no quieres ir.


# ¿Cómo responder a la persuasión?

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 15
--------------------------------

## Situación 2

Tus padres están en el trabajo y tú invitas a tu casa a un amigo del sexo opuesto para estudiar. Después de hacer los deberes, te agarra y trata de besarte. Lo empujas pero él dice “Vamos, no me invitaste sólo para hacer los deberes”. Toma una posición firme para que no suceda otra vez.

--	--	--

## Situación 3

Tu novio (novia) piensa que ya ha llegado el momento de tener relaciones sexuales: Le amas pero piensas que tener relaciones sexuales antes de estar listo(a) es un error. Tu amigo dice, “tu sólo tienes miedo”. Si realmente me amaras, me lo demostrarías”. Aunque tienes miedo que esto termine la relación, decides decirle simplemente que no estás lista.

--	--	--

# Tú decides

Unidad 2
-------------

Actividad estudiantil 16
--------------------------------

## ¿Para qué?

Los muchachos a menudo tienen ideas distintas de las chicas acerca de las relaciones sexuales. Muchas son ideas viejas que necesitan cambiarse. En esta actividad tendrás la oportunidad de cambiar ideas anticuadas por nuevas.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Pon un círculo alrededor de A (de acuerdo) si piensas que la declaración es correcta o te parece bien.
2. Pon un círculo alrededor de D (en desacuerdo) si piensas que la declaración es incorrecta o te parece mal o si crees que no se deben tener esas ideas.

1	A	El éxito de una cita de noche con un chico o una chica se puede juzgar por el contacto sexual que tuvieron.
	D	
2	A	Cuando alguien dice “No” a las relaciones sexuales, significa que no le gusta la otra persona.
	D	
3	A	Si se gasta mucho dinero en una cita con una chica, en retorno debe ofrecer una relación sexual.
	D	
4	A	Cuando una chica o mujer joven dice que “No” a las relaciones sexuales, realmente quiere decir “tal vez”, y “tal vez” realmente significa “Sí”.
	D	
5	A	Un hombre de verdad es uno que ha tenido relaciones sexuales con una mujer.
	D	
6	A	Cualquiera que se vista en forma provocativa quiere tener relaciones sexuales.
	D	
7	A	Si una chica o un muchacho acepta una invitación a la casa de alguien para estar solos, se espera que tenga relaciones sexuales.
	D	
8	A	Es responsabilidad de la mujer decidir cuánto contacto sexual debe haber en una relación.
	D	

# ¡Tú decides!

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
16

## Nueva declaración

Para terminar, escribe una nueva declaración que crees que sería mejor tanto para chicos como para chicas.

---

El éxito de una cita de noche debería juzgarse por...

---

Cuando una persona dice que no al contacto sexual significa...

---

Si te gastas mucho dinero en una cita, no significa que...

---

Decir que no a las relaciones sexuales realmente significa...

---

Eres un hombre de verdad si...

---

Si alguien se viste o actúa en forma provocativa

---

Si una persona quiere ir a la casa de alguien cuando no hay nadie más en la casa...

---

La responsabilidad de establecer los límites sexuales es de ...

# ¿Cómo tratar las amenazas y la violencia?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
17

## ¿Por qué?

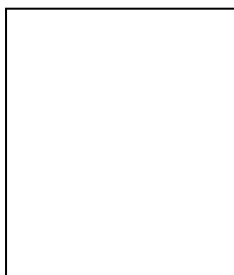
Las mujeres deben estar alerta ante situaciones que pueden conducir a relaciones sexuales violentas y ante las personas que pueden crearlas. Es importante que aprendas cómo evitar las presiones y amenazas para tener relaciones sexuales o tratar con ellas.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee la historia de María
2. Discute las preguntas de “El profesor pregunta”

<p>María había aceptado ir a una caminata con Carlos por un sendero en el campo.</p>	<p>Después de caminar un rato largo, Carlos comenzó a coquetear y a hablar de sexo.</p>	<p>María no estaba preparada para esto y se quedó en silencio muy avergonzada. Esto alentó a Carlos, quien creyó que María estaba de acuerdo en tener relaciones sexuales.</p>
<p>Al acercarse a una casa abandonada, él llevó a María adentro y comenzó a tocarla. No había nadie cerca y María se asustó mucho.</p>	<p>Ella continuaba diciendo que “no” y “no”. Pero Carlos forzó a María a acostarse con él y aunque ella peleó, él era muy fuerte para ella.</p>	<p>Tuvieron relaciones sexuales y María se quedó llorando y muy preocupada.</p>

## “El profesor pregunta”



1. ¿Crees que María podría haber estado alerta de lo que iba a suceder? ¿Cuáles fueron los indicios que la podrían haber alertado?
2. María guardó silencio y se sintió avergonzada cuando Carlos comenzó a hablar de sexo. ¿Qué podría haber hecho en lugar de quedarse en silencio y avergonzada?
3. ¿Qué debería hacer ella ahora? ¿Guardar el secreto? ¿Contárselo a alguien de su confianza (padres, profesores, líderes religiosos)? ¿Debería hablar con Carlos de este asunto? ¿Qué podría pasar si ella no le dice nada a nadie sobre esta situación.
4. Enumera las cosas que puedes hacer para prevenir violencia y amenazas:
  - a) Cuando estás con alguien que sugiere tener relaciones sexuales y tú no quieres.
  - b) Cuando alguien se pone violento y trata de forzarte a tener relaciones sexuales.
  - c) ¿Qué piensas de Carlos? ¿Hay otros hombres como Carlos? ¿Qué debería haber hecho él en esta situación? ¿Por qué hizo lo que hizo?

# ¿Cómo ser firme todos los días?

Unidad  
2

Actividad  
estudiantil  
18

## ¿Por qué?

Esta actividad te ayudará a ser firme en tu vida diaria. Para ello debes decidir una situación específica en la cual quisieras ser más firme. Por ejemplo, podrías querer decir “no” a aquellos que te presionan a hacer cosas que realmente tú no quieres. Para ayudarte en esta actividad, deberías establecer un plan y luego escribir un breve de cómo funcionó el plan.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Completa el plan de acción siguiente. Elige una meta de firmeza de la lista. “Posibles metas de firmeza” más abajo, o fija la tuya propia.
2. Prueba tu meta de firmeza por una semana y al final escribe un resumen corto sobre el éxito logrado en ser firme.

Acción	Descripción	Mi plan personal
Establece una meta específica de firmeza	Elige de la lista más abajo o fija la propia (por ejemplo, decir que “no” cuando me presionan a hacer algo)	La meta de firmeza que tengo para mí es:
¿Cuándo la practicaré?	Establece una fecha de iniciación y otra para cuando alcances la meta (por ejemplo, del 8 al 15 de noviembre).	Comenzaré mi meta de firmeza el:  Y terminaré el:
¿Cómo me beneficiaré?	¿Cómo crees que te sentirás cuando hayas alcanzado tu meta (por ejemplo, me sentiré mejor)?	Probablemente me sentiré:
¿Cómo me premiaré?	Cuando hayas terminado tu semana, debes planear darte a ti mismo algún premio (por ejemplo, ir al cine).	Celebraré el logro de mi meta:
Contrato conmigo mismo	Al firmar un contrato contigo mismo tienes más posibilidades de hacer los planes.	Yo: (pon una meta de firmeza) Por una semana y me premiaré al final de la semana  Firma <span style="float: right;">Fecha:</span>

## Posibles metas de firmeza

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedirle a alguien que haga algo conmigo.</li> <li>• Pedir a las personas que me escuchen cuando no me hacen caso.</li> <li>• Decir a mis amigos, hermano o hermana cuando me molesten, pero de manera firme.</li> <li>• Ser más firme con mi novio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Decir más a menudo qué opino de las cosas.</li> <li>• Expresar mis sentimientos sin degradar ni criticar a nadie.</li> <li>• Decir que no cuando no quiero hacer algo</li> <li>• Decir qué siento cuando las personas que me rebajan o me hieren.</li> </ul> |
|---|---|

# UNIDAD

# 3

## Comportamiento responsable: Relaciones sexuales con protección



## **Unidad 3**

# **comportamiento responsable: postergar las relaciones sexuales**

---

1. El condón.....58
2. Argumentos que usan las personas contra el uso de los condones.....59
3. Cómo usar un condón (explicación y demostración).....60
4. Práctica con condones.....61
5. No a las relaciones sexuales sin protección (demostración).....62
6. No a las relaciones sexuales sin protección (participación de la clase)...63
7. No a las relaciones sexuales sin protección (participación individual)....64

# El Condón

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
1

## ¿Para qué?

Para las personas sexualmente activas el condón es la mejor protección contra las ETS y el VIH. La información sobre los condones es importante para desarrollar actitudes positivas y su uso eficaz.

## ¿Cómo trabajaremos?

El profesor conversará de estos temas contigo.

**Fuerte \*Seguro \*Sensible**

- **¿Dónde puedes conseguir condones?**

Puedes comprar condones o algunas veces conseguirlos gratis en...

- **¿Vienen en distintos tamaños?**

Generalmente un tamaño es bueno para todos.

- **¿Cuánto tiempo puedo guardar los condones?**

Nunca debes usar un condón después de la fecha de vencimiento impresa en el paquete. Guarda los condones en un lugar fresco, seco fuera de la luz del sol.

- **¿Los condones reducen las sensaciones?**

Los condones de ahora son muy delgados y al mismo tiempo muy fuertes. Más fuerte no significa más grueso. Los condones hoy en día, no alcanzan a reducir las sensaciones.

- **¿Hay condones para mujeres?**

Sí, se ha inventado ahora un condón para mujeres. Encaja dentro de la vagina y previene cualquier contacto con el semen del hombre.

- **¿Los condones pueden protegerme de enfermedades?**

Sí, así también como previenen los embarazos, los condones te protegen del VIH/SIDA y de otras ETS (Enfermedades de Transmisión por Contacto Sexual).

- **¿Son seguros los condones?**

Si se usan debidamente los condones son muy seguros

- **¿Puede usarse de nuevo un condón?**

No, el condón debe ser usado una sola vez, y luego ser arrojado a la basura en un lugar seguro.

- **¿Puede romperse un condón?**

Sí, por lo que debes ser muy cuidadoso con tus uñas para no romperlo, porque si se rompe no lo podrás usar de nuevo. Debes ser especialmente cuidadoso. Practica contigo mismo.

- **¿Puede resbalarse un condón dentro de la mujer?**

Sí, pero no sucede si te lo pusiste correctamente. Lee las instrucciones con cuidado y practica contigo mismo.

- **¿Puede la mujer poner el condón al hombre?**

Sí, a menudo las mujeres compran los condones y ayudan a ponérselos a los hombres. La mujer y el hombre deben saber poner los condones en forma apropiada.

# Argumentos que usan las personas contra el uso de los condones

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
2

## ¿Para qué?

A tu pareja puede no gustarle usar condones. Si quieres estar protegido contra las ETS, el VIH y los embarazos, es importante aprender a hablar con una persona a quien no le gusta usar condones

## ¿Cómo trabajaremos?

Escoge la mejor de las tres respuestas de la lista a cada argumento en contra del uso de condones. Coloca la letra en el círculo después de "Argumentos en contra"

Argumentos en contra	Respuestas	Contestaciones
1. Crees que tengo una enfermedad	<input type="radio"/>	a) Yo no quiero que ninguno de los dos corra el riesgo de contraer el VIH. b) Sabes que muchas personas infectadas por el VIH no tienen ningún síntoma. c) Es probable que nosotros no estemos enfermos, pero es mejor estar seguro.
2. Pero los condones no funcionan	<input type="radio"/>	a) Funcionan bien si los usamos de forma correcta. b) Úsalo sólo para probar qué pasa. c) Son la mejor protección que existe.
3. Arruinan la excitación del momento	<input type="radio"/>	a) Creo que no será tan malo después que nos acostumbremos a usarlos. b) Los condones pueden ser divertidos. c) Podemos usarlos juntos
4. Son muy incómodos	<input type="radio"/>	a) Estaremos bien una vez que nos acostumbremos. b) ¿Usarías condones por probar alguna vez a ver qué pasa? c) Pero estaría más relajado si me sintiera seguro (a).
5. Me hacen sentir ordinario y sucio	<input type="radio"/>	a) Pero nosotros sabemos que los condones pueden protegernos. b) Sé que no te gusta la idea pero los condones son tan importantes ahora. c) Cualquiera puede contraer el VIH, aún personas como nosotros.
6. Ya tomo píldoras anticonceptivas	<input type="radio"/>	a) Tendremos que usar los condones también, la píldora no nos protege de las infecciones. b) Eso no ayuda contra el VIH y las ETS. c) Qué pena; no hay condón, no hay contacto sexual.
7. Me daría vergüenza comprar condón	<input type="radio"/>	a) No será tan vergonzoso después de la primera vez. b) Yo los compraré, así los tendremos la próxima vez. c) De vergüenza no se muere uno.
8. No traje ninguno	<input type="radio"/>	a) Yo traeré uno la próxima vez, pero hoy no hay contacto sexual. b) Lo siento, no hay condón, no hay relaciones sexuales. c) No quiero que ninguno de nosotros corra el riesgo de contraer el VIH.
9. Va contra mi religión	<input type="radio"/>	a) Lo siento; no hay condón, no hay contacto sexual. b) Tal vez, está mejor si sólo nos besamos y nos hacemos cariños. c) Bueno, tal vez no estemos listos para el sexo.
10. Cuestan mucho	<input type="radio"/>	a) Lo siento, realmente me preocupo por mi salud y la tuya. b) Te puedo ayudar a pagarlos. c) No tengamos relaciones sexuales hasta que arreglemos esto.

# Cómo usar un condón

Unidad <b>3</b> Actividad estudiantil <b>3/4</b>
--

## ¿Para qué?

Los condones ofrecen una buena protección y tienen pocas probabilidades de romperse si sabes usarlos debidamente.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te dará instrucciones para realizar esta actividad.








1. Verifica la fecha de vencimiento  
Guarda los condones en un lugar fresco y seco.
2. Abre el paquete cuidadosamente para que el condón no se rompa.
3. Asegúrate que el condón apunte en la dirección correcta. No desenrolles antes de ponértelo.
4. Aprieta la punta del condón.
5. Mientras mantienes apretada la punta del condón, desenróllalo hasta que cubra todo el pene erecto.
6. Después de la copulación y la eyaculación, agarra el borde del condón y saca el pene antes que se ablande.
7. Tira el condón en un lugar seguro. Usa un condón nuevo la próxima vez.

# Práctica con condones

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
4

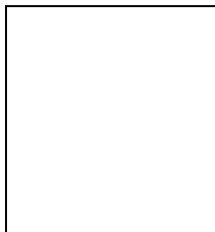
## ¿Por qué?

En esta actividad voluntaria, puedes practicar poniendo un condón en un modelo de pene (o en un plátano o un pepino). Esta puede ser una actividad que no quieres hacer. Es perfectamente correcto que quieras negarte y puedes hacerlo. Cualquiera sea tu decisión, recuerda que esta actividad puede ser útil en algún momento en el futuro cuando quieras usar un condón.

## ¿Cómo trabajaremos?

Una vez que realices la actividad siguiente, completa con tu grupo la sección “El profesor Pregunta” 3.3

<p>1. Lee la actividad 3.3, “Cómo usar un condón”, con tu profesor.</p>	<p>2. Observa una demostración de la forma de poner el condón en un modelo de pene.</p>
<p>3. Observa a un estudiante en un pequeño grupo demostrando el uso del condón. Otro estudiante debería leer las instrucciones para cada paso de “Cómo usar un condón” (actividad estudiantil 3.3).</p>	<p>4. Cada estudiante recibirá un condón en su paquete original. Observa el tipo de paquete y la información escrita por fuera del envoltorio del condón. Fíjate en la fecha de vencimiento. Abre el envoltorio del condón cuidadosamente. Observa que fácil es abrir el paquete; el color, la forma y la lubricación (si tiene).</p>
<p>5. Si te sientes cómodo con la actividad, practica poniendo el condón sobre un modelo de pene. Otros miembros del grupo te ayudarán ya sea leyéndote cada paso o juzgando cómo lo hiciste después que hayas terminado de poner el condón (debes decirles qué prefieres antes de comenzar)</p>	<p>6. Continúa con esas instrucciones hasta que cada uno en tu grupo haya tenido la oportunidad de practicar la postura del condón en el modelo.</p>



## El profesor pregunta

1. Conversa sobre los problemas que podrían ocurrir si usaras un condón con una pareja en una situación de la vida real (por ejemplo, si no puedes ver la oscuridad).
2. ¿Cuál fue la parte más difícil para ti? ¿Cómo podrías hacerla más fácil?

# No a las relaciones sexuales sin protección

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
5

## ¿Para qué?

Es muy importante tener firmeza cuando tu pareja no quiere usar condón. La última palabra es “no hay contacto sexual sin condón”

## ¿Cómo trabajaremos?

Esta situación te mostrará cómo tratar con una persona que no quiere usar condón. Esto se hace utilizando los conocimientos sobre firmeza que adquiriste antes.

## “Los dos estamos limpios...¡No necesitamos usar condón!”

<p>1. Explica tus sentimientos y el problema.</p> <p>2. Declaraciones distraídas.</p>	<p>3. Vuelve al tema</p> <p>4. Expresa tu petición</p>	
<p>Me pongo nervioso(a) cuando pienso en tener relaciones sexuales sin condón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Declaración distraída expresada por la otra persona: “¿Qué crees que tengo SIDA?”</li> </ul>	<p>Por favor, déjame terminar. Ya veo que no tienes el SIDA. Pero podemos tener infecciones sin saberlo aún nosotros mismos. Quiero usar condón.</p>	
<p>5. Pregunta cómo se siente la otra persona con lo que pides</p>	<p>6. Declaración persuasiva expresada por la otra persona</p>	
<p>¿Qué dices? ¿Qué opinas de mi propuesta?</p>	<p>Aún no quiero tener relaciones sexuales con condón</p>	
<p>7. Rechaza</p>	<p>8. Dilata</p>	<p>9. O negocia</p>

# No a las relaciones sexuales sin protección

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
6

## ¿Por qué?

Es muy importante tener firmeza cuando tu pareja no quiere usar condón. La última palabra es: “No hay contacto sexual sin condón”.

## ¿Cómo trabajaremos?

Esta situación te mostrará cómo tratar con una persona que no quiere usar condón. Esto se hace utilizando los conocimientos sobre firmeza que adquiriste antes.

## “¡Me daría vergüenza usar condón!”

<p>1. Explica tus sentimientos y el problema.</p> <p>2. Declaraciones distraídas.</p>	<p>3. Vuelve al tema</p> <p>4. Expresa tu petición</p>	
<p>Mira, me pongo muy nerviosa de pensar en tener relaciones sexuales sin condón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Declaración distraída expresada por la otra persona: “Un condón lo hará tan raro.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si es ella: “Déjame terminar. Mira, lo podemos hacer juntos. Yo sé que te da vergüenza usar condón, pero quiero usarlo.”</li> <li>Si es él: “Al principio te puede parecer extraño. Pero luego ni te das cuenta de lo que tengo puesto. Esto no es solamente por mi bien, sino que lo es también por el tuyo.”</li> </ul>	
<p>5. Pregunta cómo se siente la otra persona con lo que pides</p>	<p>5. Declaración persuasiva expresada por la otra persona</p>	
<p>¿Qué te parece lo que te digo?</p>	<p>No quiero usar condón. No me gustan los condones.</p>	
<p>7. Rechaza</p>	<p>8. Dilata</p>	<p>9. O negocia</p>

# No a las relaciones sexuales sin protección

Unidad  
3

Actividad  
estudiantil  
7

## ¿Por qué?

Es muy importante tener firmeza cuando tu pareja no quiere usar condón. La última palabra es: “No hay contacto sexual sin condón”.

## ¿Cómo trabajaremos?

Esta situación te mostrará cómo tratar con una persona que no quiere usar condón. Esto se hace utilizando los conocimientos sobre firmeza que adquiriste antes.

## “No tengo condón. Hagámoslo aunque sea esta vez”

<p><b>1. Explica tus sentimientos y el problema.</b></p>	<p><b>3. Vuelve al tema</b></p>	
<p><b>2. Declaraciones distraídas.</b></p> <p>No me gusta cuando dices que deberíamos tener relaciones sexuales sin condón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Declaración distraída expresada por otra persona: “Solamente una vez no va a hacer nada.”</li> </ul>	<p><b>4. Expresa tu petición</b></p> <p>Por favor, escucha lo que te digo. Lleva sólo una vez contraer el VIH o una ETS, por lo que realmente quiero usar condón.</p>	
<p><b>5. Pregunta cómo se siente la otra persona con lo que pides</b></p>	<p><b>6. Declaración persuasiva expresada por la otra persona</b></p>	
<p>¿Harías esto por mí?</p>	<p>Vamos, las posibilidades de contraer una enfermedad haciéndolo sólo una vez son casi nulas.</p>	
<p><b>7. Rechaza</b></p>	<p><b>8. Dilata</b></p>	<p><b>9. O negocia</b></p>



# UNIDAD

# 4

## Comportamiento responsable: Relaciones sexuales con protección

# Unidad 4

## Cuidado y apoyo

---

1. ¿Quién discrimina?.....	67
2. La historia de comunidades.....	68
3. La historia de comunidades.....	69
4. ¿Por qué mostrar solidaridad?.....	70
5. ¿Qué podrías hacer?.....	71
6. ¿Qué podrías hacer tú?.....	72
7. Cómo y cuándo dar cuidado.....	73
8. Cómo mantenerse seguro.....	74
9. ¿Qué sabes tú?.....	75
10. Apoyo al comportamiento responsable.....	76
11. Apoyo al comportamiento responsable.....	77
12. Solidaridad, tolerancia y apoyo.....	78
13. Solidaridad, tolerancia y apoyo.....	79

# ¿Quién discrimina?

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 1
-------------------------------

## ¿Cuándo?

Cuando no damos a ciertas personas los mismos derechos y privilegios que a otros, las estamos discriminando. ¿Cómo discriminamos a las personas que tienen el VIH/SIDA? De eso se trata esta actividad.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee la definición y los ejemplos de discriminación.
2. Lee cada acción discriminatoria contra las personas que tienen el VIH/SIDA.
3. Completa las las declaraciones sin terminar.
4. Responde a las preguntas de “El profesor pregunta”

## Discriminación

Discriminamos a una persona cuando la tratamos injusta o desfavorablemente a causa de su raza o religión, o por otras razones tales, como su estado de salud.

### Discriminación en la escuela

No se permite que una persona que tiene el VIH vaya a clase. Esto está mal por lo siguiente:

---



---



---

### La prohibición del pueblo

El Comité Vecinal no permitirá que personas con SIDA vivan en la comunidad. Esto está mal porque:

---



---



---

### Trabajo en el puesto de frutas

Gregorio, el propietario del puesto de frutas, no permitirá que Riqui, que tiene el VIH, trabaje para él. Esto está mal porque:

---



---



---

### Una decisión del gobierno

El gobierno ha decidido no permitir que personas con el VIH entren al país. Esto no detendrá el SIDA porque:

---



---



---

### El profesor pregunta



1. Conversa sobre los problemas que podrían ocurrir en situaciones de discriminación ¿Te has sentido discriminado alguna vez? ¿Cuándo?
2. Responde y discute: ¿Crees que las personas discriminan a sus familiares que han contraído el SIDA?
3. ¿Cuál fue la parte más difícil para ti? ¿Cómo podrías hacerla más fácil?

# La historia de dos comunidades

Unidad  
4

Actividad  
estudiantil  
2

## ¿Por qué?

Si nunca has sido discriminado es muy difícil que entiendas cómo se siente uno. En estas dos comunidades, se te pide que imagines qué sintió Raymundo y cómo pudo haberle afectado. Esta es una historia real de una persona con el VIH.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee los comentarios hechos por Raymundo sobre la comunidad A y la comunidad B (después de mudarse de la comunidad A).
2. Elige tres comentarios dolorosos para Raymundo, vividos en la comunidad A.

Comunidad A		
c) El dueño del restaurant me reconoció cuando le pedí un vaso de agua. No me dejó tomar agua. En su lugar me dio una lata de coca-cola. Y tan pronto como terminamos de comer tiró a la basura todos mis platos.	d) Mis padres se enteraron por un amigo que uno de mis profesores no quería que yo volviera a la escuela. Yo dije que no lo podía creer, él era uno de mis profesores favoritos.	e) Mi madre recibió lo peor. Tenía cuatro amigas en el trabajo que ni siquiera le hablaban. En el almacén no se permitía tocar ninguno de los alimentos. Algunos comerciantes no querían ni siquiera recibir dinero de ella.
f) Los chicos de la escuela se enteraron de mi estado por sus padres, por lo que se mantenían alejados de mí. Me dijeron que debería usar platos y vasos de papel, cucharas y tenedores de plástico, que se pudieran desechar después del uso. Pensaban que yo no debería utilizar los baños ni beber de las fuentes de agua.	g) Alguien me robó uno de mis libros y escribió en él cosas malas contra mí. Lo tiraron a la calle y salieron corriendo riéndose de mí.	h) Nadie jugaba conmigo y cuando invité a dos chicas a bailar me dijeron que “no”. Sus padres le habían dicho que no debían acercarse a mí.

## Sentimientos acerca de la comunidad A

Más

Doloroso

Razón


---



---



---

# La historia de dos comunidades

Unidad  
4

Actividad  
estudiantil  
2

## ¿Por qué?

Si nunca has sido discriminado es muy difícil que entiendas cómo se siente. En estas dos comunidades, se te pide que imagines qué sintió Raymundo y cómo pudo haberle afectado. Esta es una historia real de una persona con el VIH.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee los comentarios hechos por Raymundo sobre la comunidad A y la comunidad B (después de mudarse de la comunidad A).
2. Elige tres comentarios beneficiosos para Raymundo, vividos en la comunidad B.

<b>Comunidad B</b>	a) Una estudiante de la comunidad pasó a verme. Me dijo que quería darme la bienvenida a su escuela. “Así conocerás a alguien cuando vengas a tu primer día de clase”.	b) Supe que las autoridades de la escuela habían hablado con los estudiantes y profesores sobre cómo se puede contraer el SIDA, y les habían dicho que no tienen nada que temer. Más aún, informaron a la prensa y a las Iglesias del pueblo. ¡Qué diferente de lo sucedido en la comunidad A!	
	c) Los chicos contaron a sus padres cómo se contrae el SIDA, aseguraron que ellos no tenían miedo de mí y que querían ir a la escuela conmigo. Una familia le pidió a su hijo que se quedara en casa y él no quiso.	d) Cuando entré a la clase, varios estudiantes me saludaron “¡Hola Raymundo! ¡Siéntate conmigo!”. En otra clase, una linda chica de cabello oscuro me pidió que hiciéramos una tarea juntos.	e) Le pregunté a mi madre si creía que estaba bien dar a Alyssa (una amiga de otro país) un beso de despedida. Mi mamá me dijo, “¡Sólo ella puede decir que no!”. Bueno, y ella me dio un beso y un gran abrazo. Me sentí el rey del mundo.
	f) Un jugador de fútbol famoso visitó nuestra comunidad y me invitó junto con mi familia a ver el partido. Después me autografió un libro y me dijo que estaba orgulloso de mí.	g) Cuando cumplí 18 años de edad un hombre me ofreció trabajo en su puesto de verduras. Mi primer dinero. Creo que corrí un riesgo conmigo. La mayoría de las personas eran muy buenas y paraban a comprar y a conversar conmigo.	h) ¡Qué diferencias en la Iglesia! La gente paraba para hablarme y ponerme un brazo en el hombro. Alguno hasta trajo comida: pan, fruta, dulces. Seguro que esto ayudó a mamá.

## Sentimientos acerca de la comunidad B

Más

Beneficiosos

Razón


---



---



---

# ¿Por qué mostrar solidaridad?

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 3
-------------------------------

## ¿Por qué?

Las personas que son solidarias con otros son muy necesarias. La solidaridad es comprender el dolor De otra persona y querer hacer algo para ayudar.

## ¿Cómo?

1. Lee las “razones para mostrar solidaridad de las personas que viven con el SIDA”.
2. Busca otras cinco razones para ser solidario.
3. Decide sobre dos razones que son importantes para ti y pon una marca (\*) a su lado en la columna “Mis dos”.
4. Responde la pregunta de “El profesor pregunta”.

## Razones para mostrar solidaridad a las personas que viven con el SIDA

Mis dos importantes	
	1. Ellos están infectados con una enfermedad que no tiene cura.
	2. Se siente bien cuando piensas en alguien diferente a ti mismo.
	3. Todo el mundo merece ser comprendido.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

### El profesor pregunta

¿Por qué es fácil para algunas personas mostrar compasión y más difícil para otras?

# ¿Qué podrías hacer?

Unidad

4

Actividad  
estudiantil

4

## ¿Por qué?

A veces es difícil ser solidario porque no se sabe qué se puede hacer para ayudar. En esta actividad aprenderás maneras de ayudar a dos personas cuya historia se cuenta más adelante.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee las dos historias a continuación, pensando al mismo tiempo cómo podrías ayudar a cada persona.
2. Luego lee las “instrucciones” en la página siguiente.

<p>Maruja tiene 23 años de edad y tiene el SIDA. está embarazada y teme que su bebé pueda tener el VIH también.</p>	<p>El padre del bebé la dejó cuando supo que tenía el virus del SIDA. Su familia muy raramente la ve porque tiene miedo de contagiarse con el SIDA.</p>	<p>Ella estaba bien al principio. Pero ahora se siente cansada, no puede trabajar y tiene muy poco dinero para comprar alimentos. Se queda en su casa simplemente esperando morir.</p>
---	---	--

## Daniel, un compañero de la escuela

<p>Daniel tiene 18 años de edad y acaba de regresar a la escuela. No tiene señales del SIDA, pero todos se han enterado que es portador del virus del SIDA, el VIH.</p>	<p>La mayoría de sus compañeros lo evita: no tiene amigos. Cada día después de la clases camina hasta su casa con la cabeza baja.</p>	<p>Está deprimido, solo, con miedo y le gustaría mucho tener un amigo con quien hablar.</p>
---	---	---

# ¿Qué podrías hacer tu?

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 4
-------------------------------

## Instrucciones

1. Lee todas las formas de ayudar de “El corazón que ayuda”. Añade cualquier otra que puedas pensar.
2. Selecciona cuatro cosas que crees que podrías hacer para ayudar a Maruja y cuatro para ayudar a Daniel y ponlas en el corazón respectivo a continuación.
3. Responde la pregunta de “El profesor pregunta”.

## El corazón que ayuda

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decir hola</li> <li>• Invitarlos a comer</li> <li>• Simplemente escucharlos</li> <li>• Escribirles una carta</li> <li>• Prepararles o comprarles una comida</li> <li>• Estrecharles la mano</li> <li>• Hablar del futuro</li> <li>• Celebrar días especiales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntarles cómo podrías ayudar</li> <li>• Encontrar a otros que den apoyo</li> <li>• Conseguirles medicinas</li> <li>• Darles un abrazo</li> <li>• Limpiarles la casa</li> <li>• Ayudar a otros miembros de la familia</li> <li>• Compartir emociones, risas, llanto</li> <li>• Jugar juegos</li> </ul>	<p><b>Otros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
--	--	--

### El corazón de Maruja

---



---



---



---

### El Corazón de Daniel

---



---



---



---

### El profesor pregunta

1. ¿Qué sería lo más difícil para ti, si un amigo o pariente tuyo tuviera el SIDA?
2. ¿Qué sería lo más difícil para la persona con el SIDA ?



# Cómo y cuándo dar cuidado

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 5
-------------------------------

## ¿Por qué?

Ser la persona que cuida a alguien que tiene el SIDA implica entregar cantidades extraordinarias de calor humano y gentileza. La mayoría de las personas con el SIDA son adultos jóvenes que antes estaban alerta, llenos de energía y entusiasmados con la vida. Para muchos, la vida se ha convertido en algo lleno de temor, rabia y fatiga. Varios de ellos han perdido a sus amigos, su familia, el apoyo de su comunidad y esperanza, y necesitan de otros para que los cuiden. Un acompañante puede hacer de enfermero, cocinero, comprador de alimentos, mensajero, lector de libros, comprador de libros, oyente, etc. Por encima de todo, ser acompañante es ser amigo y compañero.

## ¿Cómo trabajaremos?

Tu profesor te dará instrucciones sobre cómo realizar esta actividad.

### A Cómo dar apoyo emocional

1. Comparte sentimientos: sé franco y abierto
2. Pídele a la persona enferma que te diga cómo se siente. Pregúntale qué le gustaría hacer por sí misma.
3. Di lo que esperas de la persona que está enferma y permítele hacer lo mismo
4. Alíentale a hacer por sí misma tanto como sea posible. No hagas por la persona enferma lo que ella puede hacer por sí misma.
5. Apóyala y elógiala cuando se lo merezca.
6. Pregúntale cómo prefiere que se hagan las cosas. Por ejemplo, preparación de comidas, limpieza.
7. Cuando demuestre sentimientos de enojo y llanto, alíentala.
8. Cuando cuides a alguien con SIDA necesitas cuidarte. Debes descansar y pedir ayuda cuando sea necesario.
9. Los sentimientos más comunes son temor, ira, desesperanza, pena, soledad. Siéntate con la persona. Hazle saber que estás allí para escucharla y hablar con ella.

### B Cómo dar apoyo emocional

1. Pérdida del apetito: Pregunta qué le gustaría comer y beber, cuando y cuánto. Come con la persona enferma cuando sea posible.
2. Náuseas y vómito: Las comidas pequeñas con poca grasa pueden reducir el vómito. Alienta a que tome líquidos entre comidas si la persona no puede comer. Fíjate cuándo ocurren las náuseas y evita los alimentos en esos momentos. Usa guantes para limpiar el vómito.
3. Falta de líquidos: Si una persona tiene diarrea, vómito y escalofríos, pierde mucha agua. Esto puede ser muy grave. Si esto sucede, deben administrarse más líquidos de lo normal.
4. Debilidad: Alienta la actividad (pero que no sea extenuante). Ten períodos de descanso. Usa un banco en el baño.
5. Problemas de la piel: Cambio de posición al dormir para evitar llagas. Alienta caminatas cortas o sentarse en una silla. Limpia las llagas pero usa guantes si están abiertas. Aplica lociones hidratantes a la piel seca.
6. Confusión y olvido: El SIDA y la depresión pueden afectar al cerebro causando confusión. Mantén los relojes y calendarios y recuerda a la persona el día, tiempo y lugar en que está. Asegúrate de tomar todas las precauciones de seguridad. Por ejemplo, con alfombras sueltas, escaleras, medicinas, instrumentos agudos, etc.

## Nota

Si tienes dificultad o la situación parece ser grave, habla con un trabajador de salud o con un centro de salud tan pronto como te sea posible.

# Cómo mantenerse seguro

Unidad  
4

Actividad  
estudiantil  
6

## INSTRUCCIONES

Lee atentamente las indicaciones para mantenerte seguro.

<p><b>Basura</b></p> <p>Los artículos de limpieza (guantes y otras cosas sucias) se deben quemar o colocar en una bolsa doble de plástico. Ata bien la bolsa antes de tirarla</p>	<p><b>Limpieza de ropa</b></p> <p>Si está sucia con líquidos corporales usa guantes, cloro y jabón. Manténla separada del resto de la ropa sucia, si no está sucia, y lávala normalmente.</p>
<p><b>Aseo</b></p> <p>Lávate las manos con agua jabonosa tibia antes y después de estar en contacto con una persona enferma.</p>	<p><b>Instrumentos</b></p> <p>Si pones inyecciones, esteriliza las agujas y jeringas, hirviéndolas en agua; guárdalas en una caja de plástico o de metal que no se perfore. Las agujas y jeringas desechables usadas se deben colocar en contenedores de cartón grueso, vidrio, plástico o metal y tirar a la basura. Lava los termómetros con agua y jabón.</p>

## Limpieza

Cubre las heridas abiertas con una venda o paño. Limpia el baño a menudo, usando guantes y cloro (1 parte de cloro en 10 partes de agua) Deja el cloro 10 a 20 minutos, antes de secarlo. También limpia la cocina. Lava los platos con agua jabonosa caliente. Los paños usados para limpiar el baño no deben usarse para limpiar la cocina

# ¿Qué sabes tú?

Unidad  
4

## ¿Para qué?

Para ver cuánto sabes sobre el cuidado de los enfermos, realiza las dos pruebas siguientes.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee y relaciona las afirmaciones de la prueba 1, columna A, y trata de encontrar la afirmación correcta.
2. En la prueba 2, responde si es verdadero o falso a cada afirmación. Coloca una marca (-) en el cuadro apropiado.
3. Suma los totales de las pruebas 1 y 2 y encuentra tu "calificación" al final de la actividad.

Actividad  
estudiantil  
7

## 1. Prueba sobre el cuidado de enfermos del SIDA- comparación

Columna A		Columna B
• Un buen acompañante...	<input type="checkbox"/>	a) Enojan o lloran
• Una persona con el SIDA que tiene sudor, vómito o diarrea necesita...	<input type="checkbox"/>	b) Cuidarse a sí mismo
• Lo mejor para parar las náuseas y el vómito es...	<input type="checkbox"/>	c) Más líquidos de lo normal
• Para un apersona que pasa el día en la cama, deberías...	<input type="checkbox"/>	d) Amigo y compañero
• Como buen acompañante deberías también...	<input type="checkbox"/>	e) Realmente escuchar
• Debes alentar a las personas que están tristes y deprimidas a que expresen sus sentimientos si es...	<input type="checkbox"/>	f) Comer porciones reducidas con poca grasa
• Las personas que están enfermas necesitan...	<input type="checkbox"/>	g) Hacer lo que puedan por sí mismas
• La destreza más importante para ser buen acompañante...	<input type="checkbox"/>	h) Cambiar su posición de dormir

## 2. Declaraciones Verdadero- Falso

V F

<input type="checkbox"/>	1. Deberían usarse guantes de goma o látex cuando se tocan líquidos corporales.	<input type="checkbox"/>	5. No ha habido casos de infecciones por el VIH causadas por vivir en la misma casa de una persona que tiene el VIH o el SIDA.
<input type="checkbox"/>	2. La agujas de inyección debieran ponerse en una bolsa de plástico.	<input type="checkbox"/>	6. Las cosas sucias se deben poner en una bolsa y para luego tirarla a la basura.
<input type="checkbox"/>	3. Los termómetros pueden usarse más de una vez sin lavarlos.	<input type="checkbox"/>	7. Es muy importante cubrir las llagas, cortaduras y erupciones.
<input type="checkbox"/>	4. Lo más importante para cuidarse a sí mismo es lavarse las manos con agua tibia y jabón	<input type="checkbox"/>	8. Debes limpiar el baño con una solución de cloro compuesta de una parte de cloro y una parte de agua.

Resultado prueba 1 + Resultados prueba 2= Resultado final

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Clasificación 13 a 16 puntos ¡ Supermemoria!

9 a 12 puntos ¡Eres un buen acompañante!

5 a 8 puntos ¡Trata de hacerlo mejor la próxima vez!

1 a 4 puntos ¡Tienes mucho que aprender todavía!

# Apoyo al comportamiento responsable

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 8
-------------------------------

## ¿Para qué?

Los jóvenes que toman las decisiones correctas de postergar las relaciones sexuales, usar condón o ser tolerantes y solidarios con las personas con SIDA, necesitan el apoyo de sus amigos.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee una de las siguientes historias y decide qué podrías hacer para dar apoyo al personaje principal de tu historia, para que posteriormente el personaje tome una decisión saludable.
3. Escribe dos o tres afirmaciones de apoyo para cada historia. Se te puede pedir que interpretes el papel de tus respuestas.
4. Responde a las preguntas para cada historia de "El profesor pregunta".

### Historia A- Una decisión de no tener relaciones sexuales

Has estado saliendo con una persona desde hace poco y crees estar realmente "enamorado". Esta persona trata de persuadirte de tener relaciones sexuales.	Usas tus habilidades de firmeza pero la situación empeora. La otra persona no está de acuerdo contigo y se hace imposible hablarle.	Le pides a una amiga que está contigo que te acompañe a su casa. En el camino a tu casa le dices a tu amiga lo que pasó. Tu amiga apoya tu decisión de no tener relaciones sexuales diciendo:
--	---	---

### Historia B – Sin condón no hay relaciones sexuales

Tu has estado saliendo con la misma persona por algún tiempo. Se aman mucho. Han hablado de relaciones sexuales y están de acuerdo en usar condón cuando las tengan para protegerse del VIH y del embarazo.	Han tenido relaciones sexuales con condón algunas veces. Pero esta noche, por alguna razón se le olvidó traer condón y realmente quisiera tener relaciones. Después de alguna discusión Uds. deciden ser afectuosos uno con el otro, pero sin sexo.	Al día siguiente conversas sobre esta decisión con tu mejor amigo, quien apoya tu decisión diciendo:
---	---	--

# Apoyo al comportamiento responsable

Unidad  
4

Actividad  
estudiantil  
8

## Historia C- Ir o no a la tienda de dulces

<p>Después de clase, tú y algunos amigos quieren ir a la tienda a comprar dulces. Alguien dice, “Yo no voy allí”. Otro pregunta, “¿Por qué no?”</p>	<p>El primero dice, “ He oído decir que el comerciante tiene el VIH. No me voy a arriesgar a contraer el SIDA”. Otra persona dice, “No puedes creer todo lo que oyes”.</p>	<p>Esta persona te pregunta qué piensas tú. Tú dices:</p>
---	--	---

## Historia D – ¿A quién apoyas tú?

<p>Es lunes por la mañana y hablas con algunos amigos en el corredor acerca de lo que pasó durante el fin de semana. Uno del grupo hace alarde de haber ido a una fiesta donde hubo alcohol y relaciones sexuales.</p>	<p>Un par de personas en el grupo quedan admiradas y dicen cosas que lo apoyan, “Qué bueno, lo habrás pasado muy bien”.</p>	<p>Tú no estás admirada de lo que pasó, y crees que deberías decir algo:</p>
--	---	--

### El profesor pregunta

1. ¿Por qué muchas personas jóvenes creen que no “está de moda” apoyar decisiones saludables?
2. ¿Qué dificultades podrías tener si apoyas un comportamiento responsable?
3. ¿Cómo puedes superar estas dificultades?

# Solidaridad, tolerancia y apoyo

Unidad 4
-------------

Actividad estudiantil 9
-------------------------------

## ¿Por qué?

El ser solidario y tolerante y servir de fuente de apoyo significarán poco para ti, a menos que practiques realmente esos patrones de comportamiento en las situaciones diarias.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Elige a alguien , o a un grupo de personas, que crees que necesitan apoyo o comprensión. Lee más adelante la lista de formas para ser solidario y añade tus propias sugerencias .
2. Llena las secciones 1, 2 y 3 del “Plan de acción” en la página siguiente.
3. El profesor establecerá una fecha para llevar a cabo su plan de acción y volver a informar.
4. Cuando hayas realizado tu plan de acción, llena la sección 4 del “Plan de acción”.

## ¿Soy realmente solidario?

- |  |
|--|
| 1. Visita un hospital para hablar con alguien o llevarle flores  |
| 2. Haz algo por un pariente que es mayor o posiblemente enfermo  |
| 3. Haz algo especial por tu madre, padre, hermana, hermano   |
| 4. Sé realmente amable con un estudiante que parece solitario o triste o pasa un momento difícil en la escuela |
| 5. Invita a alguien que tiene pocos amigos a tu casa para charlar o para almorzar contigo                      |
| 6. Comparte tus alimentos con los pobres y desamparados  |
| 7. Ayuda a un vecino enfermo o anciano a conseguir agua o leña o a hacer alguna otra tarea                     |
| 8. Apoya a un amigo que tiene dificultades en su vida  |
| 9. Escribe una carta a alguien que está solo o enfermo   |
| 10. Cuida desinteresadamente a personas desvalidas que pasan un mal momento                                    |

# Solidaridad, tolerancia y apoyo

Unidad  
4

Actividad  
estudiantil  
9

## Plan acción

### 1. Mi selección

---

---

---

### 2. Razones para mi selección

---

---

---

### 3. Qué podría hacer:

- a) 

---
- b) 

---
- c) 

---

### 4. Resumen de lo que pasó y de mis sentimientos

---

---

---

---

# UNIDAD

# 5

## Tratamientos para el VIH/ SIDA



## **Unidad 5**

# **Tratamientos para el VIH/ SIDA**

---

1. ¿Existen posibilidades de cura o tratamiento para el VIH/SIDA?.....82-83
2. ¿Existen dificultades en el tratamiento para el VIH/SIDA?.....84-85

# ¿Existen posibilidades de cura o tratamiento para el VIH/SIDA?

## ¿Para qué?

Es muy importante saber cuáles son las alternativas de vida de una persona que contrae el VIH.

Esta información podrá ayudarte a tomar decisiones para mejorar tu calidad de vida.

## ¿Cómo trabajaremos?

1. Lee con tu profesor el texto de esta hoja.
2. Haz cualquier pregunta que tenga sobre el tema.

## ¿Cómo actúa el VIH en nuestro cuerpo?

- Todas las personas tenemos un sistema inmunológico, que se encarga por sí solo de defendernos de las múltiples enfermedades que constantemente nos invaden.
- Normalmente, las personas tienen una cantidad de 800 a 1200 linfocitos T o célula CD4, encargadas de dirigir a todo nuestro sistema inmunológico.
- El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana o retrovirus) ataca directamente a los linfocitos T. De modo que, a través de un complejo sistema de composiciones y cambios químicos, el VIH invade la célula CD4 para reproducir miles de copias del virus, proceso que termina por destruir las células CD4. Así, estas miles de copias del VIH se distribuyen por la sangre, buscando otras células CD4 para invadirlas y reproducir más virus, destruyendo a su vez, más células CD4. En consecuencia, el VIH destruye nuestro sistema inmunológico, dejando a la persona sin la capacidad para combatir ciertas enfermedades denominadas 'enfermedades oportunistas'. Estas enfermedades se conocen como definitorias del SIDA, porque ponen a la persona en riesgo de muerte. A esta etapa de la infección por VIH se le llama SIDA.

## ¿Cura o tratamiento?

- No existe cura para la infección por VIH.
- Hoy en día, sí existe un tratamiento que controla la reproducción del VIH (tratamiento antiretroviral), haciendo de ésta una enfermedad crónica, como por ejemplo la diabetes. Estos tratamientos deben ser tomados de por vida y diariamente. Sin embargo, la infección por VIH a pesar de ser crónica, sigue siendo transmisible.

## ¿Cómo actúa el tratamiento para el VIH?

- Un tipo de molécula (fármaco) actúa en el proceso de entrada del virus en la célula CD4, impidiendo la capacidad del virus para ingresar a la célula (Inhibidor de la Transcriptasa Reversa).
- Otro tipo de molécula actúa en el proceso de reproducción del virus al interior de la célula, impidiendo la capacidad del virus para reproducirse (Inhibidor de la Proteasa).

	<ul style="list-style-type: none"><li>• La combinación de estas moléculas en un mínimo de tres de ellas (triterapia), disminuyen la cantidad de virus en la sangre hasta cero, y permite que las células CD4 se reproduzcan, fortaleciendo el sistema inmunológico.</li></ul>
<b>Monitoreo de la enfermedad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Existen dos tipos de exámenes principales para ver cómo evoluciona la enfermedad: la cuenta de CD4 y la Carga Viral.</li><li>• Cuenta de CD4: se realiza con una muestra de sangre y mide la cantidad de células CD4 que existen en la persona por milímetro cúbico de sangre. A menor número de CD4 es mayor la probabilidad de enfermar de SIDA.</li><li>• Carga Viral: se realiza con una muestra de sangre y mide la cantidad de virus del VIH que existe por milímetro cúbico de sangre. A mayor carga viral, mayor es la posibilidad de destrucción de las células CD4.</li></ul>

# ¿Existen dificultades en el tratamiento del VIH/SIDA?

Ciertamente existen dificultades en el tratamiento del VIH/SIDA.

Algunas de estas dificultades dependen de situaciones externas al tratamiento; y otras están relacionadas con el tratamiento mismo.

<p><b>Costo del tratamiento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los fármacos para tratar el VIH/SIDA son de muy alto costo, haciendo imposible a la gran mayoría de las personas afectadas por la enfermedad, el poder acceder a estos medicamentos que pueden salvar sus vidas.</li> <li>• Por sobre el 90% de las personas que viven con el VIH/SIDA en el mundo, no tienen acceso a los tratamientos.</li> <li>• La pandemia en sí, más el alto costo de los medicamentos han ocasionado una alerta mundial, dada la grave crisis económica y social que como consecuencia, han sufrido los países que se han visto mayormente afectados por la pandemia.</li> <li>• Naciones Unidas, en Junio del 2001 realizó una Asamblea General para abordar la temática del VIH/SIDA, convocando a los líderes del mundo para reunir fuerzas en la lucha contra el VIH/SIDA.</li> </ul>
<p><b>Tiempo de duración de los tratamientos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta es una de las grandes dificultades de estos tratamientos, que se suma a su alto costo. Ello porque los tratamientos son de por vida y no deben ser interrumpidos.</li> <li>• La interrupción de los tratamientos vuelve a dar fuerza a la reproducción del virus, situando a las cargas virales en el corto plazo. Esto es, al mismo nivel en el que se encontraban al inicio del tratamiento.</li> </ul>
<p><b>Adherencia y compromiso en el tratamiento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adherencia = Compromiso activo frente a la decisión de iniciar un tratamiento antiretroviral.</li> <li>• Las personas que toman este tratamiento, deben cumplirlo fielmente sin saltarse las dosis y a las horas acordadas por el médico.</li> <li>• Debido a la necesidad de este riguroso cumplimiento, más los efectos secundarios (síntomas de malestar, dolor de cabeza, náuseas, diarreas y otros efectos que en algunos casos son graves, producto de la</li> </ul>

	<p>toxicidad que acompañan a estos medicamentos), se hace difícil la continuidad en el tiempo de estos tratamientos. Se realizan importantes esfuerzos conjuntos entre el personal de salud, las personas viviendo con VIH/SIDA y sus familias, con el fin de poder apoyar a quienes toman estos tratamientos.</p>
<b>Resistencia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El virus del VIH tiene una gran capacidad de reproducción. Y esta reproducción es tan rápida, que es necesario estar atacando constantemente con medicamentos. De lo contrario, el virus realiza cambios en su composición química para evitar ser controlado por medio de la molécula o fármaco, generando resistencia a esta acción y a los medicamentos. Por ello, es tan importante la adherencia, pues fácilmente el virus se hace resistente a los medicamentos existentes. Esto agrava la salud de las personas, poniendo en riesgo sus vidas.</li></ul>