

Mujer

Guía
de Capacitación
para el personal
de salud y grupos
específicos
de Mujeres

1 de 3



Temas

- Género y Salud
- Los Derechos de la Niña y la Mujer
- Sexualidad (Contenido)
- El/ La Adolescente
- El/ La Adolescente (Contenido)
- Riesgo Ocupacional Durante el Embarazo
- Métodos Anticonceptivos
- Climaterio
- Cáncer del Cuello de la Matriz
- Cáncer Mamario

Salud y Desarrollo



Mujer

Guía

*de Capacitación
para el personal
de salud y grupos
específicos*

de Mujeres

2 de 3



Salud y Desarrollo

Secretario de Salud

DR. JUAN RAMÓN DE LA FUENTE

Subsecretaría de Coordinación Sectorial

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades

DR. ROBERTO TAPIA CONYER

Subsecretario de Regulación y Fomento Sanitario

DR. JOSÉ IGNACIO CAMPILLO GARCÍA

Oficial Mayor

LIC. JORGE TAMAYO

Director General de Promoción de la Salud

MTRO. JAVIER URBINA SORIA

Participaron en la elaboración del presente documento de la Dirección de Salud Familiar y Escolar:

████████████████████
████████████████████
████████████████████
████████████████████
████████████████████
████████████████████
████████████████████

Se agradece la colaboración de la validación de los contenidos técnicos de esta guía al personal técnico de las siguientes áreas:

██
██
██
██
██
██
██
██
██

Apoyo secretarial:

████████████████████
████████████████████
██

Índice

I.	<i>Introducción</i>	11
II.	<i>Presentación</i>	13
III.	<i>Recomendaciones para la Capacitación</i>	15
	<i>Temas</i>	
	Género y Salud	27
	Los Derechos de la Niña y la Mujer	39
	Sexualidad	47
	Sexualidad (Contenido)	51
	El / La Adolescente	65
	El / La Adolescente (Contenido)	73
	Riesgo Ocupacional Durante el Embarazo	83
	Métodos Anticonceptivos	93

Climaterio	103
Cáncer del Cuello de la Matriz	111
Cáncer Mamario	117
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES	123
DE APOYO A LA MUJER EN EL D.F.	
BIBLIOGRAFÍA	131

I. INTRODUCCIÓN

En la última década la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha impulsado programas tendientes a mejorar las condiciones de salud de la mujer, para lo cual deben realizarse acciones integrales de educación y promoción de hábitos de salud, tanto en el ámbito familiar como social.

Estos aspectos han sido analizados en diversos foros, llegando a reconocer y destacar el papel tan importante de la mujer en la salud y la salud en mujer; considerándolo como pieza fundamental en los procesos educativos familiar y comunitario, derivándose de ello la impostergable necesidad preservar y mejorar sus niveles de salud y determinarle los elementos para que logre enfrentar exitosamente estos retos.

La incidencia de la pobreza y la dependencia económica de la mujer, su experiencia sobre la violencia, las actividades sociales negativas hacia las mujeres y las niñas, el control limitado que muchas de ellas ejercen sobre su propia vida sexual y reproductiva, así como su falta de influencia en la adopción de decisiones, son realidades sociales que tienen efecto crucial sobre su salud y la de su entorno.

Frente a esta panorámica surge la presente guía, como un instrumento indispensable para la capacitación de las mujeres; dentro del programa «Mujer, Salud y Desarrollo»; lo cual constituye un esfuerzo conjunto de la Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, apoyada por OPS y UNICEF. Con este instrumento se pretende fortalecer la salud de la mujer por medio de la educación en el autocuidado, generando hábitos y conductas favorables para su salud y la de su familia.

II . PRESENTACIÓN

El programa «Mujer, Salud y Desarrollo», tiene como objetivo ampliar las acciones de promoción de la salud de la mujer en todas las etapas de su ciclo vital incorporando el enfoque de género; para ello la Dirección General de Promoción de la Salud, ha coordinado la elaboración de la Guía de Capacitación para el Personal de Salud y Promotores Voluntarios, en un esfuerzo por contribuir a la capacitación de la población, en particular de la mujer, sobre asuntos relacionados con su salud.

Esta guía servirá, como auxiliar didáctico al personal de salud y voluntario, para realizar la capacitación. Pretende orientar al/la capacitador/a en los principales problemas de salud, la forma de transmitir esta información, algunas maneras sencillas de motivar la reflexión sobre la necesidad de cuidar la salud y diversas medidas para hacerlo.

La guía contiene tres apartados. El primero es el de Recomendaciones para el/la capacitador/a; en el se dan lineamientos generales para la planeación de cursos y la realización de sesiones educativas.

En el segundo se abordan veinte áreas temáticas; en cada una de ellas se establecen: los propósitos a los que se orienta el tema, la información básica sobre el mismo y algunas actividades sugeridas para su desarrollo.

Para cada tema se elaboró un plegable, conteniendo la información más importante sobre el mismo, que se entrega a



los y las participantes. Además de los plegables el/la capacitador/a elaborará material didáctico complementario para auxiliarse en la impartición del tema.

La información básica fue validada por las áreas de salud responsables de los programas sustantivos involucrados, así como con otras instituciones y organismos no gubernamentales.

El tercer gran apartado está integrado por un pequeño directorio de instituciones y organismos que trabajan a favor de la salud de la mujer. Tiene la finalidad de dar información rápida a los asistentes sobre el manejo de algunos problemas relacionados con los temas de salud desarrollados.



III. RECOMENDACIONES PARA LA CAPACITACION

La información que se presenta a continuación tiene el propósito de apoyar al personal de salud en su trabajo de capacitación a grupos.

El curso «Mujer, Salud y Desarrollo», está diseñado con base en una metodología participativa, la cual concibe al/la capacitador/a como un facilitador de un cambio al interior de la persona y del grupo, mediante la expresión e intercambio de los conocimientos que poseen, el aporte de nuevos conocimientos, la reflexión sobre su particular situación de salud y propuestas de alternativas para mejorarla, a partir del reconocimiento y convicción de los beneficios que tendría el llevarlas a cabo.

Situación de capacitadores/as

- Podrán ser capacitadores/as el personal de salud: médico/a, enfermera/o, trabajador/a social y promotor/a.
- Personas voluntarias de la comunidad de organizaciones populares, asociaciones civiles, o cualquier miembro interesado en capacitarse para realizar esta actividad.

Perfil del/la capacitador/a

- Mayor de 21 años
- Interés por el bienestar de la comunidad
- Capacidad de liderazgo y organización

- Disponibilidad de tiempo
- Saber leer y escribir preferentemente

Planeación del evento

• Será coordinador/a o responsable del curso, el personal de salud que haya sido capacitado para ello, pudiendo participar otro personal especializado.

- Dentro de sus funciones están:

- Vigilar que todo el material que se va utilizar sea el adecuado, de no ser posible, éstos pueden substituirse o complementarse con los recursos propios de la comunidad y se verá que estén preparados de antemano materiales tales como: rotafolios, tarjetas, material para las dinámicas, etc.

- Organizar y llevar a cabo la inauguración y clausura del curso.

- Verificar que el lugar en que se va a desarrollar el evento sea cómodo, que tenga espacio suficiente, aire y luz.

- De ser posible cuidará que las sillas estén en forma de círculo o semicírculo, de manera que todos/as los/as participantes puedan verse mutuamente y expresarse con facilidad.

- Citar oportunamente a las personas que van a participar en el evento(máximo 36 participantes) y al personal de apoyo que se requiera.

- Asegurar que estén listos todos los detalles tales como: material, transporte, alimentos y alojamiento, en caso necesario.

- Realizar la evaluación del curso.

Funciones del/la capacitador/a

Es fundamental para facilitar el proceso de enseñanza, aprendizaje, que el/la capacitador/ra logre:

Crear un ambiente en el cual las/los participantes se sientan cómodas/dos para expresar sus ideas y discutir con base en sus propios puntos de vista, esto lleva a una mutua aceptación y reduce la timidez y la inseguridad del grupo. Cuando hay confianza y entusiasmo, ellas/llos toman la iniciativa.

Estimular el intercambio, la reflexión, la creatividad y apoyar en forma individual y grupal, aclarando dudas, problemas y la aplicación de conocimientos.

Reconocer que son las experiencias y conocimientos de las/los participantes los que proporcionan la base principal del aprendizaje. Se deben crear las condiciones apropiadas para que sea el grupo quien aplique sus criterios y llegue a sus propias conclusiones sobre los temas tratados. El aprendizaje participativo es un proceso que propicia en las/los participantes el descubrimiento por sí mismos/mas las respuestas adecuadas.

Al inicio de cada sesión el/la capacitador/a

- Agradece la presencia de los y las asistentes, les da la bienvenida.
- Se presenta ante el grupo y menciona que esta ahí para ayudar y resolver dudas.
- Menciona el tema que se trabajará, los propósitos del mismo y las actividades que se realizarán.

- Es importante que la primera actividad se oriente a explorar lo que el grupo conoce sobre el tema.

Actividades del/la capacitador/a durante la sesión

- Da las instrucciones para cada actividad que se va a realizar y aclararlas si es necesario; observar el estado de ánimo, cansancio, participación, confrontación de los asistentes, etc., para reorientar las actividades.

- Estar atentos/as, pero sin interferir, excepto cuando se detecte una necesidad importante para aclarar dudas o cuando el grupo solicite un apoyo específico.

- En las presentaciones grupales, hay que asegurar que los/as participantes escuchen atentamente y respeten las opiniones ajenas; cuando sea necesario estimular o encauzar la discusión; esto se puede hacer con breves preguntas o comentarios a partir de las distintas presentaciones y en la profundización del tema.

- Siempre que sea posible, el/la capacitador/a debe estar sentado o mezclado con el resto del grupo y no frente a él.

- Siempre que sea posible, trate de involucrar al personal de apoyo como auxiliar en el trabajo de grupo.

Al finalizar la sesión es conveniente cerciorarse de que se alcanzaron los propósitos establecidos, así como realizar la valoración de la misma.

Pida la participación de los/as participantes sobre la importancia, dificultad e interés del tema tratado, las actividades realizadas y sugerencias para enriquecerlas.

- Al finalizar agradezca a los/as participantes su asistencia, su tiempo y su participación en la sesión.

Introducción

- Si el curso inicia con una inauguración formal, se recomienda que ésta no sea muy larga y se respeten los horarios programados.

- El responsable del curso se presentará ante el grupo mencionado, nombre, institución, organismo o comunidad a la que pertenece.

- Mencionará el objetivo general del curso.

- Mencionará los días de duración del curso, horario y lugar.

- Se establecerán conjuntamente las reglas; entradas y salidas durante el curso, etc.

Evaluación del Evento

- La evaluación, servir para establecer la calidad de la capacitación, para mejorar el proceso, hacer ajustes y correcciones en el mismo y también proporcionar información para el diseño de sesiones posteriores de capacitación.

- También es importante que los/as capacitadores/as que participaron se reúnan y comenten, al final de cada día, el desarrollo del curso con la finalidad de hacer modificaciones pertinentes en el momento oportuno.

Se sugiere aplicar la siguiente exploración de conocimientos y actividades antes y después del curso.

EXPLORACIÓN

Instrucciones: escriba en el renglón la respuesta que corresponda a la pregunta.

1. ¿Para qué sirve el condón o preservativo? _____

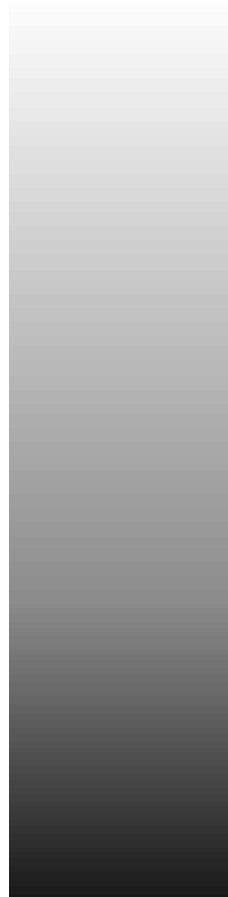
2. ¿Cómo se transmite el SIDA? _____

3. ¿Para qué usamos los métodos anticonceptivos? _____

4. ¿Cómo podemos saber que tenemos hipertensión arterial? _____

5. ¿Para qué nos hacen el Papanicolaou a las mujeres? _____

6. ¿Cómo podemos saber las mujeres si tenemos cáncer en el seno? _____



7. ¿Qué hábitos evita usted para prevenir las adicciones en sus hijos? _____

8. ¿Qué acciones de salud a las que tiene derecho sus hijos, realiza usted? _____

9. ¿Hace cuánto tiempo se realizó el Papanicolaou? ____

10. ¿Conoce alguna persona que sufra violencia familia? ____

¿Qué haría usted por ella? _____

11. ¿Hace ejercicio físico regularmente? _____

Si, ¿Porqué? _____

No, ¿Porqué? _____

12. Si fumamos ¿Qué enfermedades podemos tener?

13.¿Para que nos hagan el Papanicolaou no debemos estar? _____

14. ¿A qué edad comienza la adolescencia?

15.¿qué hay que hacer si tenemos flujo, comezón, granitos o molestias en los órganos genitales? _____

Instrucciones: Subraye la respuesta que considere correcta.

1. Una persona con diabetes es la que tiene.

Azúcar alta en la sangre

Calentura y mareos

Colesterol alto en sangre

2. Son sustancias que pueden afectar a la embarazada o al niño/a por nacer

Tabaco, alcohol y otras drogas

Ejercicio físico

Plaguicidas y radiaciones

3. La sexualidad se presenta en la persona.

En la adolescencia

Durante toda la vida

Al casarse

4. La adolescencia es un proceso entre los 10 y 19 años que se caracteriza por:

Rápidos cambios físicos

Cambios físicos, mentales y sexuales

Cambios en el estado de ánimo.

5. La violencia familiar.

Es un delito

Es una enfermedad

Es normal que se viva en la familia

Instrucciones: para aplicar al final del curso.

¿A cuántas sesiones educativas asistió? _____

¿Piensa que el curso es útil? _____

Sí, ¿Porqué? _____

No, ¿Porqué? _____

¿Recomendaría el curso a otra persona? _____

¿Qué tema fue el más difícil de entender? _____

El curso lo considera

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

Escriba, si lo desea, algo más sobre el curso.

GRACIAS

Seguimiento del Evento

•Es necesario comprender que la intención de esta capacitación, es preparar a nuevos capacitadores que puedan captar y preparar a otros grupos de mujeres en el autocuidado de su salud.

De igual forma, que los principios básicos de la metodología participativa lleguen a ser una norma para cualquier actividad educativa en la comunidad, es necesario recordar que este documento es sólo una guía y por lo tanto puede adaptarse a las características propias de cada región, tratando siempre de alcanzar los objetivos planteados en cada unidad; dentro de esto, algunas actividades pueden modificarse, suprimirse o extenderse, según la experiencia que se tenga.

Al finalizar cada sesión se deberá entregar a cada participante el plegable de salud correspondiente al tema, la cual será un instrumento de consulta y reforzamiento de los conocimientos adquiridos.



INFORMACION BÁSICA

Al nacer los hombres (niños) y las mujeres (niñas) somos físicamente diferentes (tenemos cuerpos distintos), a esto se le llama SEXO.

La sociedad nos enseña y hace creer que hombres y mujeres somos diferentes en sentimientos, valores, conductas, derechos y deberes, esto se conoce como GÉNERO.

Por ejemplo: a los niños se les dice “los hombres no lloran” y a las niñas se les asigna el “tienes que hacer” y el cuidado de los hermanos menores obligación que genera desigualdad.

El concepto de género

- El género se manifiesta en todas las actividades diarias que realizamos en la escuela, en la comunidad, en el trabajo y sobre todo en el hogar, que es el lugar donde aprendemos las conductas determinadas culturalmente para hombres y para mujeres.

- Por ello, es importante conocer cuales son estas conductas que van a influir no sólo en la alimentación, la educación, las normas de comportamiento, etc. sino también a futuro en el papel social, en la conducta sexual y principalmente en la salud física y mental de los niños y las niñas.



Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Explicar con sus propias palabras el concepto de gé-nero.
- Identificar el rol de género como un elemento determinado socialmente.
- Reconocer la desigualdad entre hombres y mujeres y su impacto en la salud.
- Reafirmarla importancia de educar a la familia con conciencia de género y rechazo a la violencia.

- Ambos padres deben conocer el papel que desempeña el género para reconocer las conductas negativas que hemos aprendido socialmente y tratar de corregirlas y así poder formar mujeres y hombres más sanos con igualdad de oportunidades para desarrollarse plena y saludablemente.

- La perspectiva de género favorece la salud al lograr un equilibrio que promueve el desarrollo de todos los miembros de la familia.

La familia en el aprendizaje de conductas

El cuidado y la crianza de los hijos requiere responsabilidad compartida de los padres; la familia tiene como función primordial garantizar el desarrollo pleno y armonioso de sus hijos con el propósito, entre otros, de darles seguridad y confianza para el desarrollo de todas sus capacidades y enfrentar de mejor manera la vida futura si están bien como adultos.

Algunas conductas negativas que fomentan la desigualdad entre hombres y mujeres son:

- Que vivan en un ambiente con violencia, en especial del padre hacia la madre o los hijos.

- Que las labores domésticas y el cuidado de los niños pequeños sea una labor exclusiva de las madres y las hijas.

- Que se prefiera que los hijos varones continúen estudiando y las hijas quede en casa para ayudar a las labores.

- Que se dé una mejor alimentación al padre y a los hijos.

- Que la madre solo desarrolle este papel y nunca se



considere que es una persona que tiene derecho a disfrutar su sexualidad.

- Que se reprima a los hijos en la manifestación de sus emociones, como sería decirles “los hombres no lloran”.

Para promover la igualdad entre hombres y mujeres se considera importante que los padres:

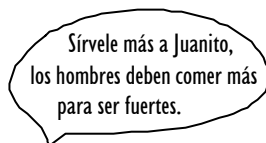
- Enseñen a los hijos, que todas las personas son valiosas, independientemente de que sean hombres y mujeres; que tienen derechos y obligaciones por igual, aunque físicamente sean diferentes.

- Que la casa donde vivimos es de todos, por lo tanto mamá, papá, niños y niñas debemos compartir las labores del hogar y así todos tendremos tiempo para descansar.

- Que todos los hombres y las mujeres tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos, problemas y necesidades sin maltratar a nadie y sin ser dañados por nadie.

- Que necesitamos igual alimentación, la misma cantidad de sueño y descanso, la misma oportunidad de educación, trabajo y recreación para lograr un desarrollo saludable.

- Que los niños y las niñas deben observar entre sus padres amor, respeto y cooperación; sólo así aprenderán a amar y respetar a los demás. Eduquemos con el ejemplo.



- Que los niños y las niñas necesitan el amor y los cuidados de los dos (papá y mamá) desde antes de nacer y durante toda la vida.

- Que hombres y mujeres tenemos derecho a disfrutar del placer sexual y a gozar de las ventajas de los métodos anticonceptivos.

Así, con iguales oportunidades

El género es como una moneda, que como todas las monedas, tiene dos caras.

La moneda debe estar parada, nadie arriba, nadie abajo.

Nadie arriba oprime a nadie abajo.

Nadie arriba mejor que nadie abajo.

Nadie arriba domina a nadie abajo.

Y así...

En la casa y en la calle Hombres y mujeres somos

¡ Igualmente diferentes !

DESARROLLO DE LA SESION

Material: 1ª.Actividad

- Tarjetas con diferentes actividades (anexo).
- 2 letreros que digan: “MUJERES”, “HOMBRES”

Procedimiento:

- Introduzca el tema mencionado los propósitos del mismo y la manera en que se va a trabajar.
- A continuación forme equipos de 5 ó 6 personas.
- Se entrega a cada equipo un juego de tarjetas revueltas al azar conteniendo diferentes actividades, tejer, embarazo, ser valiente, llorar, amamantar, entre otras.
- El capacitador coloca en el pizarrón los letreros.

HOMBRES

MUJERES

Pide que cada equipo separe las tarjetas en dos grupos: Las actividades consideradas propias de las mujeres y las actividades consideradas propias de los hombres. Cada equipo pasará a colocarlas debajo del letrero correspondiente.

• Posteriormente el (a) capacitador(a) invierte el orden de los letreros

Yo puedo
trabajar...
estudiar...
ser madre...
Si lo
deseo

Yo puedo
trabajar...
estudiar...
ser padre...
Si lo deseo



MUJERES

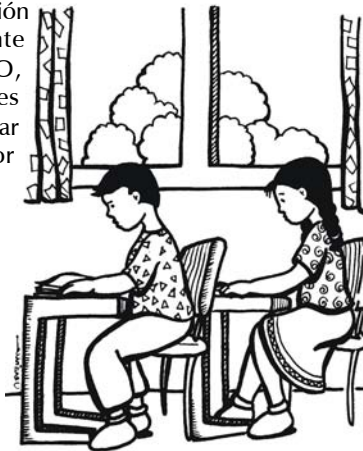
HOMBRES

- Pide que un representante del grupo pase a encerrar en un círculo las actividades de la columna que ahora dice HOMBRES, que definitivamente solo pueden ser realizadas por una mujer, y otro participante hará lo mismo en el rubro que ahora es MUJERES encerrando en un círculo las actividades que solo podría realizar un hombre y por lo tanto no corresponderían al nuevo título.

- Los participantes notarán que las únicas actividades que no pueden ser realizadas por ambos sexos son aquellas relacionadas con la función reproductiva del ser humano, por ejemplo, gestación, parto, lactancia (mujer), fecundación (hombre) y que todas las demás son socialmente determinadas, es decir constituye un ROL DE GENERO, que por ser un elemento culturalmente establecido, es decir aprendido por niño y niñas se puede modificar con la finalidad de lograr EQUIDAD y un mejor desarrollo familiar.

Material: 2ª. Actividad

- Escoba
- Trapos
- Cacerola y cuchara
- Un muñeco (bebé)
- Una bolsa de plástico



Procedimiento:

- Se lleva a cabo un sociodrama con los siguientes personajes:

Mamá (Rocío)

Papá (Daniel)

Niño de 6 meses (Pepito)

Niño de 10 años (Toño)

Niña de 8 años (Sofía)

GUIÓN:

Se encuentran en la sala: Tono (viendo la televisión) y Sofía barriendo, llega Rocío de trabajar cargando a Pepito, las bolsas del mercado y la pañalera y pregunta:

-Rocío- ¡Hola!, ya llegué, Sofía ¿ya terminaste la limpieza?

-Sofía- No, mamá es mucho trabajo, ¿Por qué Toño no ayuda en nada?

-Rocío- Porque él es hombre y éstas son cosas de mujeres.

Rocío comienza a hacer la comida, Sofía continúa con la limpieza y Toño descansando.

-Rocío- Sofía dale de comer a Pepito.

Llega de trabajar Daniel y se acuesta en el sillón a descansar.



-Rocío- Sofía, dale las pantuflas a tu papá, cambias al niño y lo duermes, yo voy a lavar la ropa y luego me ayudas a tenderla.

-Sofía- Mamá, pero ellos ¿qué van a hacer?

-Rocío- Nada hijita, son hombres, ellos deben descansar.

-Sofía- ¿Y qué pasaría si todo fuera al revés?

Entonces se repite la escena pero, Sofía está viendo la televisión, Toño barriendo, Daniel llega con el niño de trabajar, comienza a cocinar, Rocío llega y se acuesta en el sillón. Entonces Toño pregunta — ¿Cómo deben ser las cosas?

- En esta dinámica los participantes podrán identificar un rol de género, al terminar se debe reafirmar en que este es un elemento socialmente establecido y por lo tanto modificable.

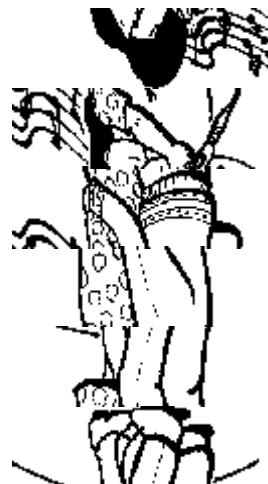
- El capacitador hará una reflexión mencionando que todos los extremos son malos, sin embargo debemos de tratar de lograr un término medio y compartir las cargas de trabajo, el “enfoque de Género”, el desarrollo igualitario de todos los miembros de la familia.

Por último se rehace la escena: Se encuentran Toño y Sofía en la sala haciendo la limpieza.

-Rocío- Ya llegué, hijos.

-Toño- ¡Que bueno mamá!, ya terminamos la limpieza.

-Sofía- Mi papá habló porque va a traer la despensa saliendo del trabajo.



-Rocío- Está bien, prepararé la comida.

La familia se encuentra ayudando en las labores domésticas y llega Daniel de trabajar.

-Daniel- ¡Hola! ¿cómo les fue el día de hoy?.

-Sofía- Muy bien, ¡que bueno que llegaste!.

-Rocío- ¡Vamos todos a comer!.

-Toño- ¿Después podemos jugar fútbol papá?.

-Daniel- claro, pero primero tú y yo lavaremos los trastes.

-Rocío- Hoy me toca mi clase de costura.

-Sofía- Yo cuidaré a Pepito y cuando regreses voy a ir a estudiar con mis compañeras.

-Daniel- En la noche iremos todos a cenar.

El capacitador concluirá retomando la importancia de promover la igualdad entre hombres y mujeres para mejorar la salud personal y familiar.

El capacitador pide al grupo que formen tres equipos de la siguiente manera y nombren un relator para su equipo.

1. Las personas que no tengan hijos o hijas adolescentes.
2. Las personas que tengan hijos o hijas adolescentes entre 10 y 14 años.
3. Las personas que tengan hijos o hijas adolescentes entre 15 y 19 años.

*Lista de actividades
"propias de hom-
bres" y actividades
"propias de mujeres".*

- *Dar pecho al bebé*
- *Trabajar fuera de casa*
- *Tomar decisiones*
- *Tejer*
- *Parto*
- *Carpintería*
- *Embarazo*
- *Jardinería*
- *El cuidado de los hijos*
- *Cocinar*
- *Cuidado de la apariencia*
- *Cuidar la figura*
- *Tener varias parejas*
- *Tener fuerza física*
- *Ser independiente*
- *Ser valiente*

Se les pide que en una hoja de rotafolio enumeren las características de los adolescentes:

¿Cómo son sus juegos y las actividades que realizan?

¿Cómo se relacionan con el padre, la madre, hermanos (as), amigas (os), novios (as), maestros, (as), etc?

¿Cómo son sus emociones y sentimientos y como los manejan?

¿Qué piensan sobre ellos, su vida y su futuro?

Una vez que se concluye el ejercicio, se pide al relator de cada equipo coloque su hoja en el pizarrón y comente los resultados al grupo, quien a su vez hára observaciones.

2ª actividad.

Solicite a los equipos hagan un listado de las conductas o aspectos que consideran deben modificar los padres y la familia para apoyar a los adolescentes y propongan para cada caso como se puedelogar.

Se seleccionarán las diez mas relevantes para integrar un "Decálogo para los Padres", promoviendo que cada asistente elabore uno y lo lleve a su casa y cuelgue en lugar visible.

3ª actividad. Material: plegable el/la adolescente.

Se entrega a cada participante un plegable, se pide lo lea y

- *Tener dinero propio*
- *Ser cariñoso y demostrar el afecto*
- *Reparar los desperfectos de la casa*
- *Embarazar a una mujer*
- *Determinar el sexo del futuro bebé*



comente sobre el, en particular si tienen información útil, si son claros los mensajes, si es atractivo y si lo conservaría y por qué.

Reforzamiento:

El/la capacitador/a hará énfasis en la importancia de apoyar a los adolescentes en especial para contribuir que ellos eleven su autoestima, es decir, que se acepten como son, elevar el concepto y la imagen que tienen de sí mismos, que sepan que valen mucho y son importantes para sí y para los demás, para lo cual los padres deben apoyar mediante:

- El respeto.
- El establecimiento de metas.
- La comunicación afectiva.
- La toma de decisiones.
- Planes a largo, mediano y corto plazo.

Lo siento señorita, preferimos contratar a un hombre, pero si usted "coopera conmigo" ... tal vez.



LOS DERECHOS DE LA MUJER Y LA NIÑA

INFORMACION BASICA

Importancia de los derechos de la mujer y la niña.

En México, como parte de nuestra historia social y cultural siempre ha existido la desigualdad, la cual coloca a la mujer en situación de desventaja ante el hombre. Desde que nace el niño recibe un trato y educación preferencial, pues se supone que éste representa a futuro una fuente de ingresos económicos para la familia, por lo que tiene prioridad ante la niña, en cuanto alimentación, vestido, descanso, educación, etc. Esta desigualdad se acentúa conforme se acerca la adolescencia, cuando se hace énfasis en que la mujer se debe preparar para desarrollar las labores del hogar y estar al servicio de su padre, hermanos y abuelo, para luego atender su hogar; por su parte el hombre goza de mayor libertad, no se involucra en



Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Reconocer qué son y cuáles son los derechos de la niña, la mujer adulta y la mujer anciana.
- Analizar la importancia de la difusión, respeto y ejercicio de los derechos de niñas, mujeres adultas y mujeres ancianas.
- Reconocer los derechos de la niña, la mujer mayor y la mujer anciana, como un elemento básico para promover la salud integral de la mujer.

tareas del hogar porque se le ha dicho, erróneamente, que son “cosas de mujeres”, y crece con la convicción de superioridad sobre las mujeres que puede llevarlo incluso a justificar actos de violencia.

Desde los años 70´s diversos grupos de mujeres luchan por ocupar nuevos niveles de igualdad en relación con el papel atribuido tradicionalmente al hombre en la sociedad. En la Organización de las Naciones Unidas, los avances sobre el tema han quedado establecidos en la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer y en las Conferencias Internacionales de la Mujer de México (1975), Dinamarca (1980), Kenia (1985) y China (1995).

Si quieres trabajar,
hay que organizarnos para
no tener problemas.

Si tu me apoyas
lo lograremos.

En muchos países y también en México se impulsa el conocimiento y reconocimiento de los derechos humano y jurídicos en favor de las niñas y las mujeres adultas y ancianas, promoviendo apoyos para ellas en nuestro medio.

Los derechos de la niña, la mujer adulta y la anciana son un conjunto de disposiciones que la sociedad debe observar con el propósito de proteger y mejorar la salud y la calidad de vida y el desarrollo en condiciones de igualdad de la población femenina.



Los derechos de la niña

Para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, la niña debe crecer en el seno de la familia en un ambiente de amor, comprensión y felicidad. Debe estar plenamente preparada para una vida independiente en sociedad y ser educada en un espíritu de paz, dignidad, tolerancia, libertad, igualdad y solidaridad y a disfrutar del más alto nivel de salud posible, a servicios para el tratamiento de las enfermedades y a la rehabilitación de la salud. Para alcanzar este propósito:

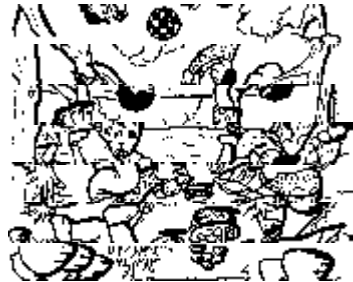


LA NIÑA TIENE DERECHO A:

- Que su nacimiento sea deseado y bien recibido.
- La lactancia materna
- Recibir una alimentación nutritiva
- La vacunación

Recibir atención sanitaria preventiva, a la asistencia médica y a la rehabilitación en caso de enfermedad, con calidad y calidez

- La estimulación de su desarrollo
- Mantener su integridad física mediante la prevención de accidentes
- No ser lastimada física ni emocionalmente
- Expresar lo que siente y quiere
- Gozar de esparcimientos; juegos y actividades culturales.



- Recibir los mismos cuidados, atención, consideración y respeto que el NIÑO
- Ser respetada por sus padres, su familia y la sociedad
- Tener un nombre, una nacionalidad, y vivir con sus padres.
- Ir a la escuela y gozar de las mismas oportunidades educativas que tienen los niños.
- Recibir asesoría jurídica, en caso de necesitarla.

Los derechos de la mujer adulta

Con la finalidad de evitar la discriminación y desigualdad en la mujer, proteger su salud y promover el adecuado desarrollo de sus capacidades se establecen los siguientes derechos.

LA MUJER TIENE DERECHO A:

- Una alimentación nutritiva de acuerdo a su edad y muy en especial durante el embarazo y cuando está amamantando.
- Recibir atención integral a su salud a lo largo de su ciclo de vida con igualdad, calidad, respeto y calidez (vacunación, detección temprana de enfermedades, atención médica en especial durante el proceso reproductivo o en caso de enfermedad).
- La información, orientación y capacitación para promover el autocuidado de su salud.
- Recibir protección contra el maltrato y la explotación sexual.



- Participar en actividades de recreación, deportivas, sociales y culturales.

- Desarrollo pleno en lo individual y lo colectivo en condiciones de igualdad en relación con el hombre.

- Compartir con el hombre, en condiciones de igualdad, los derechos y responsabilidades en todas las áreas de la vida (cuidado de los hijos, gastos, etc.).

- Expresar sus opiniones y necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sexuales para que sean consideradas igualmente importantes y satisfechas de la misma forma que las de su pareja.

- Recibir asesoría jurídica en caso de necesitarla.

Es derecho de la mujer

- Asumir el control y tomar decisiones respecto de su cuerpo y su sexualidad y en especial sobre el número y espaciamiento de sus embarazos de común acuerdo con su pareja, si así lo determina.

- Acceso a la información completa y exacta sobre los métodos y acciones médicas, así como los beneficios y efectos secundarios relacionados con su fecundidad

- No ser discriminada por motivos de su sexo o su maternidad, en especial en relación con su trabajo

- Recibir servicios de salud sexual y reproductiva apropiados, con calidad y calidez que incluyan:



- Atención prenatal, postnatal y del parto incluido el amamantamiento.
- Prevención y tratamiento de la infertilidad.
- Promoción y atención a las complicaciones por aborto, enfermedades de transmisión sexual y afecciones del sistema reproductivo.
- Gozar de una maternidad sin riesgo.

Los derechos de la mujer anciana

Las personas mayores cuentan con gran capacidad, experiencia y, en la mayoría de los casos, disposición para realizar diferentes actividades; sin embargo, pueden sufrir discriminación. Con el propósito de revalorizar a la mujer anciana, evitar su aislamiento y opresión se han reconocido los siguientes derechos:

- No ser discriminada ni maltratada.
- Ser respetada y reconocida por su valor intrínseco no sólo como acumulación de años sino de experiencia y capacidades.
- Recibir alimentación adecuada de acuerdo a su edad y orientación alimentaria especial, en caso de padecer alguna enfermedad.
- Recibir atención médica con calidad y calidez



- Tener acceso a información que le permita cuidar su salud y prevenir problemas propios de su edad.
- Participar en actividades sociales y de recreación.
- Vivir en el seno familiar al lado de sus seres queridos bienes preciados.
- Recibir asesoría jurídica en caso de necesitarla.

Material: 1ª y 2ª actividad.

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas de rotafolio
- Marcadores

Introduzca el tema mencionando los propósitos del mismo, e inicie con la primera actividad.

Procedimiento: 1ª. actividad.

• Mediante una “Lluvia de ideas”, con la información que tiene el grupo elabora un listado de derechos de la niña y la mujer y cuales son las acciones que se realizan para cumplir este derecho.

Ejemplo:

Derecho a:

- La atención médica

Acciones:

- Vacunación
- Consulta prenatal



- La información en salud

Orientar y capacitar sobre el uso y manejo del Vida Suero Oral

2ª actividad.

Con base en la información que el grupo maneja en la actividad anterior, el(la) capacitador(a) amplía y complementa la explicación sobre los derechos de la niña, la mujer adulta y la mujer anciana, cuáles son y la importancia de conocerlos, ejercerlos, difundirlos y promover su cumplimiento.

Material: 3ª actividad.

- Plegable de los derechos de la niña y la mujer

3ª actividad.

Se forman equipos de 5 a 6 personas y nombran un relator el(a) capacitador(a) entrega el plegable “los derechos de la niña y la mujer”, pide que los integrantes de cada equipo lo lean. Deben analizar si el plegable contiene la información necesaria, clara, si las ilustraciones transmiten el mensaje que se desea y agregar sus sugerencias.

Al término de la actividad, el relator de cada equipo presenta al grupo los trabajos realizados y se hacen comentarios al respecto.

El capacitador complementa y amplía la información resaltando la importancia del cumplimiento de los derechos mencionados para lograr la salud integral de las niñas, las mujeres, las mujeres ancianas y la familia.



SEXUALIDAD

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Reconocer a la sexualidad como elemento que acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta la muerte.

Material: 1ª actividad.

- 1 barra de plastilina para cada participante (4 colores diferentes)

2ª actividad.

- Hojas de rotafolio, marcadores.

3ª actividad.

- Una bola de estambre.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: 1ª actividad.

- El capacitador indica la forma de trabajo. Forma 4 equipos de 5 a 6 integrantes.
- Se entrega una barra de plastilina a cada participante, de un color diferente para cada equipo.
- Cada equipo moldea una figura humana desnuda (la mitad del equipo femenina y la otra mitad masculina) de la siguiente forma:

Equipo 1: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de recién nacido (bebés).



Equipo 2: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de adolescencia.

Equipo 3: Elabora la figura de un hombre o una mujer en la etapa adulta.

Equipo 4: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de adulto mayor (anciano).

Los equipos contarán con 15 min. para esta actividad.

Al finalizar, un representante de cada equipo pasa a mostrar en plenaria sus figuras, haciendo notar qué características comparten las figuras elaboradas en su equipo y qué diferencias tienen con las elaboradas por los otros equipos.

Para concluir, el capacitador aclara la diferencia entre “sexo” y “sexualidad”. Hace notar que los órganos sexuales van cambiando con cada etapa de la vida, y constituyen la diferencia biológica entre el hombre y la mujer.

2ª actividad.

• El capacitador explica el tema en el siguiente orden: ¿Qué es la sexualidad?, ¿Qué relación tiene la sexualidad con la salud?, ¿Qué es la educación sexual?, sexualidad en la infancia, pubertad, menstruación, la sexualidad en el adolescente, en el adulto y en el anciano.

• Identificar las principales características de la sexualidad infantil.

• Reconocer los órganos sexuales masculino y femenino y su función.

• Distinguir la PUBERTAD como una etapa de la adolescencia y sus características

• Identificar a la MENSTRUACION como un evento “natural” en la vida de la mujer.

• Identificar las características de la sexualidad en la etapa adulta.

3ª actividad.

- Esta dinámica se desarrolla al finalizar la capacitación y sirve para reforzar los conocimientos adquiridos, por lo cual desde el inicio de las actividades se pide a los participantes que estén atentos al tema.

Se pide que los participantes se pongan de pie y formen un círculo.

- El capacitador inicia la actividad tomando la punta visible de una bola de estambre con una mano y lanza a un participante el resto de la bola de estambre, a esta persona se le hará una pregunta sencilla con respecto al tema, la cual responderá con sus propias palabras. Al terminar de dar su respuesta (o si no se acuerda de ésta) lanza el estambre a otro compañero que desee contestar o al que se le hace otra pregunta. De esta forma, todos los participantes quedan enlazados en una especie de TELARAÑA; el procedimiento se continúa en sentido inverso al que se inició, de manera que la bola de estambre se vaya rehaciendo nuevamente y termine en manos de quien inició.

NOTA: Es importante que a partir de la 2ª pregunta sean los participantes los que elaboren las preguntas entre ellos; el capacitador intervendrá sólo en el caso de que no queden claras las respuestas o haya duda.



SEXUALIDAD (CONTENIDO)



INFORMACION BASICA

La sexualidad es un elemento fundamental en la vida del ser humano, está presente desde el momento de la fecundación y hasta la muerte del individuo.

Diferencia entre “sexo” y “sexualidad”

Sexo: son las diferencias que existen entre el hombre y la mujer en cuanto a la forma y funcionamiento de su cuerpo y que permiten la reproducción.

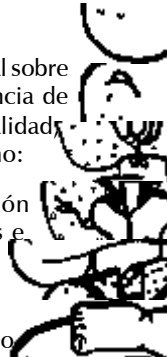
Sexualidad: es la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos de acuerdo a lo que aprendimos dentro de nuestra cultura.

Relación de la sexualidad con la salud

Es muy importante tener información real sobre sexualidad ya que, además de crear conciencia de responsabilidad sobre nuestra propia sexualidad, también nos ayuda a prevenir problemas como:

Adquirir enfermedades de transmisión sexual (ver tema) que pueden ser peligrosas e incluso mortales como el SIDA.

Tanto el hombre, como la mujer deben tener presente la posibilidad de un embarazo.



Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- como elemento que acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta la muerte.
- Mencionar las principales características de la sexualidad infantil.
- Reconocer los órganos sexuales masculino y femenino y su función.
- Distinguir a la PUBERTAD como una etapa de la adolescencia y sus características.

no deseado, incluso en la primera relación sexual, que puede cambiar por completo sus vidas dando lugar a matrimonios forzados. La responsabilidad de cuidar, educar y mantener a un hijo, así como la incapacidad de seguir estudiando y disfrutando de igual forma la convivencia con otros jóvenes.

Además de las repercusiones físicas, puede haber problemas emocionales ya que, el hecho de estar preparado físicamente, no asegura que se esté preparado psicológicamente para asumir responsabilidades de esta naturaleza.

Educación sexual

La educación sexual es un proceso de enseñanza; que permite mediante la adquisición de información acerca de la sexualidad, modificar actitudes y comportamiento de riesgo a la salud.

Educación sexual en los niños

Se ha considerado que los niños y niñas no deben saber sobre sexualidad porque no tienen capacidad para comprender este tema o porque se piensa que se les “invita” a iniciar tempranamente su sexualidad; algunas veces no se sabe cómo responderles. Sin embargo esto es falso, los niños y niñas pueden comprender con naturalidad si se les explica de acuerdo a su edad, y son los padres, la familia y los maestros los mejores medios para transmitir esta información, obteniendo las siguientes ventajas:

- La educación sexual temprana facilita el óptimo desarrollo integral del individuo.
- Permite conocer nuestro cuerpo, emociones y reacciones.

- Admitir que la MENSTRUACION es un evento “natural” en la vida de la mujer.

- Identificar las características de la sexualidad en la etapa adulta.



- Contribuye a prevenir el inicio temprano y sin responsabilidad de la vida sexual.

- Contribuye a disminuir los casos de embarazos en adolescentes.

- Contribuye a reducir la frecuencia de enfermedades de transmisión sexual, en algunos casos mortales como el SIDA.

- Ayuda a prevenir problemas sexuales en la vida adulta.

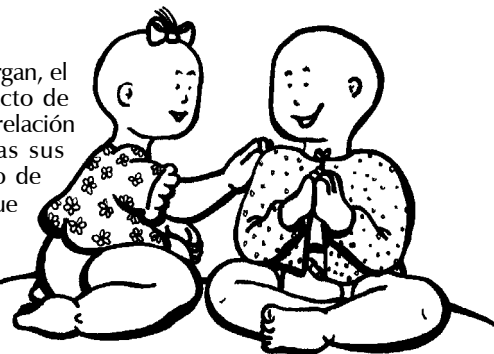
Desarrollo de la sexualidad en la infancia

La sexualidad es un proceso adquirido, se inicia desde que el niño o niña nace, tiene relación con diversas partes del cuerpo de los niños que son fuentes de placer, influye también la forma en que los padres cubren las necesidades físicas y afectivas de los niños y niñas como son la alimentación, los cuidados, el amor, la intimidad, el respeto, el contacto físico, así como normas y valores que les enseñan y observan ellos en su familia, aunado a lo que ven, sienten y aprenden de su familia, la escuela, la religión y a través de los medios de comunicación.

Primer año de vida.

A través de los cuidados que se le otorgan, el niño y la niña establece un primer contacto de dependencia que se considera su primera relación social. En la medida que sean satisfechas sus necesidades, se determina un sentimiento de seguridad, (confianza básica) o inseguridad que se manifestará a lo largo de su vida.

Durante esta etapa, su órgano de placer es la boca, es por ello que todo objeto quiere conocerlo por medio de ella (etapa oral).



Los padres sin saberlo, transmiten educación sexual (adecuada o no) a través de lo que dicen, hacen o de su reacción a determinadas situaciones; estos estímulos son percibidos e integrados por el niño y la niña, iniciándose la formación de su papel sexual.

Segundo año de vida.

En esta fase el niño y la niña quieren mayor independencia, se inicia el control de esfínteres es decir, comienzan a avisar para ir al baño, lo que les produce confianza y bienestar consigo mismos, se da cuenta de que su conducta produce enojo o aceptación en los adultos. Experimentan placer al evacuar (etapa anal) y consideran a los excrementos como parte de su cuerpo, si se hacen expresiones de desagrado ante ellos pueden llegar a pensar que sus genitales son algo sucio e indeseable, provocándoles un sentimiento de vergüenza o inseguridad.

Los niños y niñas advierten, por la actitud de los adultos, que sus genitales son algo especial y diferente de su cuerpo, les gusta observar desnudos a sí mismos o a los demás.

De los tres a los cinco años.

El niño o niña hace preguntas sobre aquello que no alcanza a comprender, muchas veces los padres no saben cómo responder adecuadamente o los ignoran, creándoles confusión. En esta etapa el niño o niña tal vez no exprese sus dudas abiertamente, además recibe mensajes



contradictorios o distorsionados a través de la televisión, por ello es necesario que los padres respondan veraz y sencillamente a sus preguntas.

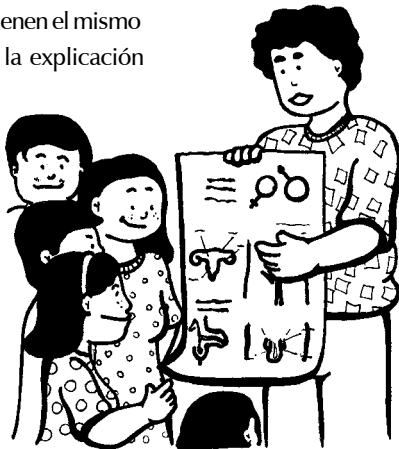
A esta edad su principal medio de expresión es el lenguaje, el juego y el dibujo (algunas veces relacionados con la sexualidad).

Otro elemento “natural” en esta etapa es la manipulación de sus genitales o frotamientos rítmicos de éstos para obtener una sensación agradable (etapa fálica), por lo cual generalmente recibe de los padres regaños, golpes o amenazas, lo cual genera sentimientos de culpa.

El niño o niña piensan que todas las personas tienen el mismo órgano genital que él o ella posee, si no damos la explicación correcta ellos crean fantasías y sus propias explicaciones. Por ejemplo, que el pene de la niña no ha crecido.

De los seis años hasta antes del inicio de la pubertad.

En esta etapa el desarrollo del niño o niña se centra en lo intelectual y lo social, y de acuerdo a su aceptación o rechazo conformará su actitud ante la sociedad.



Considera parte de su familia a todos los que viven en su casa (puede incluir a los animales), más tarde reconoce las relaciones de parentesco.

Manifiesta interés por temas sexuales, y sobre los cambios físicos que le sucederán.

El que estos intereses sean manifestados a sus padres, dependerá de la actitud que ellos tuvieron al responder las primeras preguntas sobre sexualidad y la confianza que sientan hacia ellos.

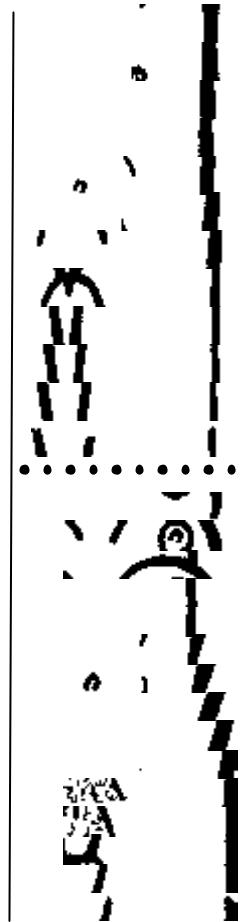
Vuelve la curiosidad por ver el cuerpo desnudo (propio o de otros) y por buscar respuestas ciertas a sus preguntas.

El niño y la niña continuarán en este desarrollo, hasta la adolescencia en la cual los órganos genitales maduros son la principal fuente de placer (etapa genital).

La pubertad

Es la etapa en la que mujeres y hombres presentan los cambios físicos más importantes y se inicia la capacidad para reproducirse. La edad en que se comienzan estos cambios en cada persona es diferente, en general, en las niñas inicia entre los 9 y 10 años y en los niños entre los 12 y 14.

Estos cambios se inician porque la hipófisis (que es una glándula situada en la cabeza) libera unas sustancias (hormonas) hacia el organismo, en especial a los órganos sexuales.



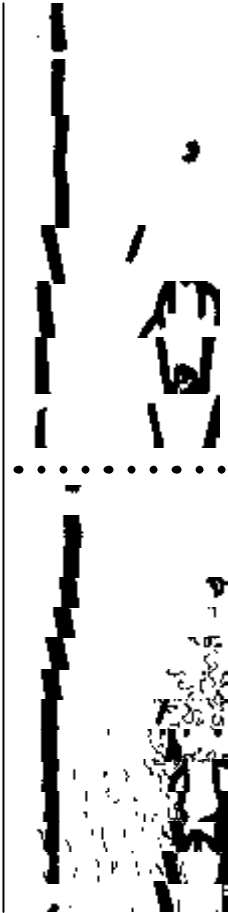
Cambios físicos en la pubertad

En las mujeres

- Aumento del tamaño de las mamas.
- Ensanchamiento de la pelvis.
- Aumento de sudor
- Crecimiento del vello en las axilas.
- Crecimiento y distribución del vello en forma de triángulo invertido en el pubis.
- Redistribución de la grasa y redondeamiento de la figura.
- Aparición de la menstruación.
- Crecimiento de los órganos sexuales

En los hombres

- Crecimiento óseo.
- Desarrollo muscular.
- Aumento del espesor de la piel.
- Aumento de sudor.
- Engrosamiento de la voz.
- Crecimiento del vello en axilas, el labio superior (bigote),

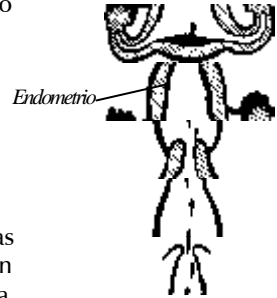


la barba, el tórax, las piernas, los brazos, y formando un rombo en el pubis.

- Presencia de eyaculaciones.
- Crecimiento de los órganos sexuales

Organos sexuales del hombre y de la mujer

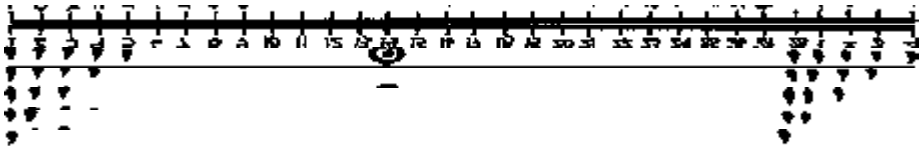
Los órganos sexuales externos e internos incluyendo las glándulas mamarias forman el aparato reproductor y tienen importancia fundamental en la sexualidad y reproducción humana.



La menstruación (Regla)

La matriz (útero), es el órgano que se prepara cada mes para el embarazo, formando una cubierta interna o "colchoncito" llamado endometrio se desprende produciendo un sangrado, que sale por la vagina y dura de 3 a 5 días. A este proceso se le llama menstruación; ocurre cada 28 o 30 días. Esto se repite durante el tiempo en que la mujer puede tener hijos (vida fértil) y se conoce como ciclo menstrual.

Cada ciclo menstrual inicia con el primer día de sangrado vaginal, aproximadamente el día 14 ocurre la ovulación, que es la expulsión del óvulo de uno de los ovarios. Si se tienen relaciones sexuales, el óvulo es fecundado por un espermatozoide y de esta unión se forma un nuevo ser humano.



El período de ovulación, es el período de mayor riesgo de embarazo, pero en cualquier día del ciclo, puede ocurrir el embarazo. Cada ciclo termina con la siguiente menstruación. (regla)

En ocasiones la menstruación se acompaña de algunas molestias ligeras en mamas, "dolor" abdominal o cólicos y cansancio; en caso de presentar molestias, es necesario acudir a un médico

La menstruación es un proceso natural, durante el , las mujeres pueden hacer todas sus actividades, también pueden comer todo tipo de alimentos, también es recomendable hacer ejercicio, cuidar tu cuerpo y descansar...

La higiene personal como el baño diario, cambio frecuente de ropa interior y cambio de toallas femeninas cada que se necesite, hará que cada mujer se sienta mejor en "esos días".

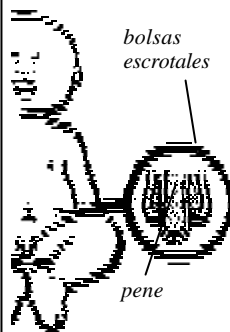
Desarrollo sexual en el adolescente

Durante la etapa de adolescencia, la sexualidad tiene un desarrollo importante, que aunado a los cambios propios de esta etapa, pueden crear confusión en el adolescente; es por ello que el tema "Adolescencia y Sexualidad" se revisará con mayor amplitud en otro apartado.

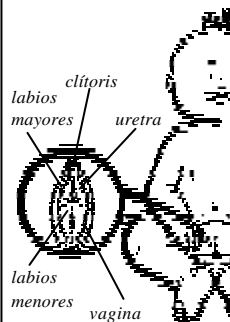
La respuesta sexual en el adulto

Una relación sexual tiene componentes mentales y físicos. Para que una experiencia sexual sea grata debe ser deseada, existir amor y responsabilidad. La respuesta sexual humana tiene 4 fases:

• Órganos sexuales externos masculinos



• Órganos sexuales externos femeninos



- **FASE DE EXCITACIÓN:** Inicia en ambos sexos con estímulos provocados al ver, tocar o imaginar. En el hombre se produce la erección del pene con aumento de su tamaño. En la mujer hay humedad (lubricación) de la vagina y erección de los pezones. Además se presentan otros cambios como enrojecimiento en tórax y abdomen y el corazón late más rápido.

- **FASE DE MESETA:** No hay límites precisos entre esta fase y la anterior, se intensifican los cambios, en el hombre aparece un líquido claro en la uretra que contiene espermatozoides (es decir puede ocurrir fecundación sin eyaculación).

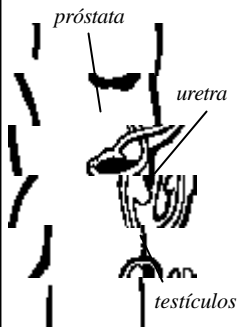
- **FASE DE ORGASMO:** Se conoce como orgasmo al momento de máximo placer durante la relación sexual, se localiza en la zona genital, produciendo tensión muscular generalizada, ocurre un período de semi-inconsciencia, en el hombre se lleva a cabo la eyaculación y en la mujer contracciones vaginales y uterinas rítmicas.

- **FASE DE RESOLUCIÓN:** Se libera la tensión muscular, el corazón vuelve a ritmo normal, en el hombre hay pérdida de la erección y se presenta una fase (refractaria) en la que no hay respuesta eréctil (en los jóvenes este periodo es corto), con la edad se hace más largo, varía desde minutos hasta horas e incluso días, la mujer no presenta periodo refractario, siendo capaz de tener múltiples orgasmos si la estimulación es adecuada.

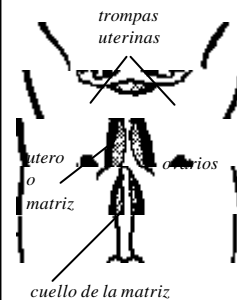
La sexualidad en los adultos mayores

Se cree que el anciano (a) ya no tiene derecho a disfrutar de su sexualidad, se les prohíbe el cortejo, el tener una pareja,

- Órganos sexuales internos masculinos



- Órganos sexuales internos femeninos



se piensa que a mayor edad se pierde el interés sexual en general y que existe debilitamiento físico para poder llevar a cabo una relación sexual; sin embargo, la mayor parte de estas creencias no son realidad.

En los adultos mayores se presentan algunos cambios como:

- Disminución de las hormonas sexuales.
- Disminución de la lubricación vaginal.
- Disminución de la cantidad de líquido seminal, en donde van los espermatozoides.
- Lleva más tiempo lograr una erección.
- En ocasiones toman medicamentos que afectan la función sexual, como son los utilizados para la presión alta.
- El deseo sexual está presente aún cuando puede estar disminuido por estados de ansiedad, de presión entre otros.

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- 1 barra de plastilina para cada participante

Procedimiento:

- El/la capacitador/a menciona los propósitos del tema.
- Forma 4 equipos de 5 a 6 integrantes e indica la forma de trabajo.



- Entrega una barra de plastilina a cada participante, de un color diferente para cada equipo.

- Cada equipo moldea (puede sustituirse por un dibujo) un figura humana desnuda (la mitad del equipo femenina y la otra mitad masculina) de la siguiente forma:

Equipo 1: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de recién nacido (bebés)

Equipo 2: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de adolescencia.

Equipo 3: Elabora la figura de un hombre o una mujer en la etapa adulta.

Equipo 4: Elabora la figura de un hombre o una mujer en etapa de adulto mayor (anciano).

- Los equipos contarán con 15 min. para esta actividad.

- Al finalizar un representante de cada equipo pasa a mostrar al resto del grupo sus figuras, haciendo notar qué características comparten as figuras elaboradas en su equipo y que diferencias tienen con las elaboradas por los otros equipos.

- Para concluir, el capacitador aclara la diferencia entre “sexo” y “sexualidad”. Hace notar que los órganos sexuales van cambiando con cada etapa de la vida, y constituyen la diferencia biológica entre el hombre y la mujer.



Material: 2ª actividad

- Hojas de rotafolio
- Marcadores

Tomando en consideración lo expresado por el grupo el/la capacitador/a explica el tema en el siguiente orden: ¿Qué es la sexualidad, ¿Qué relación tiene la sexualidad con la salud, ¿Qué es la educación sexual, sexualidad en la infancia, pubertad, menstruación, la sexualidad en el adolescente, en el adulto y en el anciano?

Material: 3ª actividad

- Una bola de estambre

Procedimiento:

Se pide a los participantes se pongan de pie y formen un círculo.

Esta dinámica se desarrolla al finalizar la capacitación y sirve para reforzar los conocimientos adquiridos, por lo cual desde el inicio de las actividades se pide a los participantes que estén atentos al tema.

El/la capacitador/a inicia la actividad tomando la punta visible de una bola de estambre con una mano y lanza a un participante el resto de la bola de estambre, a esta persona se le hará una pregunta sencilla con respecto al tema, la cual responderá

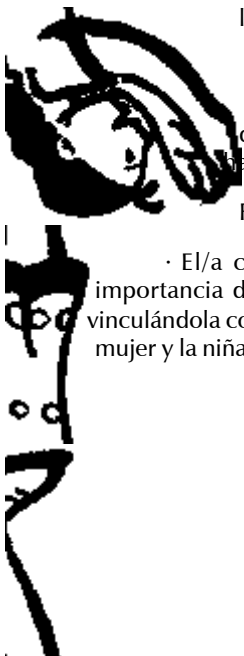


con sus propias palabras. Al terminar de dar su respuesta (o si no se acuerda de ésta) lanza el estambre a otro compañero que desee contestar o al que se le hace otra pregunta. De esta forma, todos los participantes quedan enlazados en una especie de TELARAÑA; el procedimiento se continúa en sentido inverso al que se inició, de manera que la bola de estambre se vaya rehaciendo nuevamente y termine en manos de quién inició.

NOTA: Es importante que a partir de la 2ª pregunta sean los participantes los que elaboren las preguntas entre ellos; el capacitador intervendrá sólo en el caso de que no queden claras las respuestas o ayudada.

Reforzamiento:

- El/a capacitador/a hará énfasis sobre la importancia de la educación sexual desde la niñez vinculándola con los temas de género y derechos de la mujer y la niña



Información Básica

La palabra adolescencia significa “crecer” o desarrollarse hacia la madurez, a una etapa de la vida del ser humano ubicada entre la niñez y la vida adulta; entre los 10 y los 19 años aproximadamente.

Pubertad y Adolescencia

Con frecuencia se confunden los términos pubertad y adolescencia, usándose algunas veces con el mismo significado y otras con significados diferentes.

Pubertad: Es la etapa de la adolescencia en que comienza la maduración sexual, dando lugar a importantes cambios físicos, muchos de ellos se notan en el cuerpo y marcan el inicio de la capacidad para reproducirse. Por lo general estos cambios comienzan alrededor de los 10 años.

Adolescencia: Es un proceso de rápidos cambios no sólo físicos, sino también mentales, sexuales y sociales que tiene el niño y la niña entre los 10 y 19 años y lo convierten en adulto.

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar las características propias del proceso de la adolescencia.



La Adolescencia como proceso de maduración y adaptación.

Los cambios que se presentan durante la adolescencia se deben al aumento, en el organismo, de unas sustancias llamadas hormonas, que al actuar sobre diversos órganos, hacen que estos maduren y realicen nuevas funciones; el niño y la niña se van adaptando a los cambios que va teniendo el organismo. Además de prepararse para la función de reproducción, se tiene otras tareas o metas igual de importantes que se van desarrollando durante esta etapa como son las de adquirir una IDENTIFICACION SEXUAL, autoestima y seguridad en sí mismo, durante este proceso también se define la VOCACION, es decir que quiere ser o en que trabajará; así como su UBICACIÓN en la sociedad; es fundamental en este período lograr su INDEPENDENCIA Y AUTONOMIA al tomar sus decisiones como adulto.

En los primeros años de la adolescencia la identificación se logra al elegir, por una parte, ídolos que reúnen características que él/ella desean y, por otra, un/a amigo/a íntimo/a al cual parecerse, generalmente este amigo/a tiene elementos que él/ella desea tener, y lo/a utiliza como modelo haciendo todo lo posible por adquirirlos.

La tendencia a asociarse y el de ser aceptado por las demás personas es muy fuerte, durante la adolescencia, lo que llevan al/la adolescente a formar grupos, en ellos satisfacen inquietudes, se identifican con otros jóvenes, al sentir que comparten valores, angustias, etc. El grupo es también el centro de preparación de actividades sociales, información sobre modas, vestimentas, música, etc.

- Reconocer la importancia del papel que tienen los padres ante el y la adolescente.

- Distinguir los factores de riesgo en el y la adolescente.



La amistad llega a ser de vital importancia. Las/los amigas/os se dan entre sí el apoyo emocional que las y los adolescentes necesitan a ya no pueden aceptar de sus padres.

Muchos de los conflictos o problemas de los y las adolescentes se remontan a la infancia de ellos (as) o sus padres, a las relaciones familiares, las carencias económicas y en especial a las afectivas.

La lucha por la supervivencia, el sentirse solo, la falta de cariño, amor y comprensión que conducen a los seres humanos a la frustración y la agresión que se vive día a día en los hogares, escuela y centros de trabajo y se refleja en los hijos.

La adolescencia: una etapa “difícil”

La adolescencia se considera una etapa difícil tanto para los adolescentes como para sus padres y familiares, porque es una época de muchos cambios físicos y emocionales que producen inseguridad.

- Se cuestionan todos los sucesos de la vida y la opinión de los padres ya no es la única verdad.

- Es una etapa en la que ya no se es niño o niña, pero tampoco adulto, se quiere la independencia de los padres, pero todavía se requiere el apoyo de ellos.

- Se busca en sí mismo características que lo hagan diferente a los demás, quiere ser “único”, “única”.

- Se asumen compromisos políticos e ideas de ayuda a otras personas.



- Algunas veces se actúa de forma impulsiva.
- También se presentan “crisis religiosas”, se decide practicar o no alguna religión.
- En esta etapa se busca libertad, se exigen permisos para salir, horarios flexibles y se pide que su opinión sea tomada en cuenta.
- Ahora es muy importante para él o ella buscar la compañía de sus amigos/as y que su grupo los acepte y lo considere uno(a) de ellos, quizás se sienta más a gusto con sus compañeros del mismo sexo, y se vuelva tímido/a frente al sexo opuesto, aunque empieza a atraerle.

· “Todo(a) él(ella) está cambiando”; no sólo su cuerpo; es natural que se pregunte ¿quién es? y ¿qué quiere ser?. Tal vez sienta deseos muchas veces de estar solo(a), soñar despierto(a) y dejar volar su imaginación, que se sienta atraído(a) por algún artista o maestro(a); comienza a buscar lo que le gusta de las otras personas.

· Muchas veces se sentirá desconcertado(a) frente a todos estos cambios y necesitará la orientación de alguna persona mayor.

Todos estos cambios en la forma de percibir al mundo, suceden de forma repentina; acostumbrarse a los cambios físicos, convierten a los y las jóvenes en personas susceptibles emocionalmente, pasan rápidamente de un estado de ánimo a otro. Todo ello preocupa a los padres, en especial las



demandas que pongan en riesgo la seguridad de sus hijos, quienes en muchos casos no entienden la postura de los padres y hay conflictos.

Como ayudar a proteger la salud mental de los/las hijas?

Es muy importante reflexionen sobre el papel que tienen para conservar y proteger la salud de hijos e hijas, por lo que se recomienda:

- Prepararse para la paternidad y planear la llegada de los hijos, para que sean hijos e hijas deseados.

- Proporcionándoles desde que nacen y a lo largo de su vida un ambiente tranquilo, cálido dialogante y afectuoso, para que tengan seguridad y confianza en sí mismos y desarrollen la capacidad básica de proporcionar afecto a los demás.

- Aceptando a los hijos o hijas como son, para que a su vez, ellos se acepten.

- Estableciendo límites y normas razonables y con tolerancia. Por más enojado que esté nunca maltrate, ofenda, humille o avergüence a sus hijos o hijas y menos aún frente a otras personas. Respete sus vidas y pertenencias y comuníquese claramente.

- Atienda sus necesidades físicas y emocionales.

- Enseñe los valores con el ejemplo (honestad, lealtad, etc.)

Estoy consciente de que si embarazo a mi novia tendría la responsabilidad de mantener una familia.



- Busque información y orientación para manejar lo que no sepa o no pueda.

- Permita que sus hijos o hijas tomen sus decisiones y aprendan de sus experiencias, esto les ayudará a ir adquiriendo madurez, a enfrentar retos; a solucionar problemas, para alcanzar finalmente sus metas.

La colaboración de los y las adolescentes en las relaciones familiares.

Existen algunos elementos que el joven o la joven debe conocer para poder enfrentar esta etapa con el menor conflicto posible y relacionarse sanamente con los miembros de la familia:

- No siempre se puede tener todo lo que se quiere, las necesidades y opiniones de los demás también son importantes.

- Todos debemos ser tolerantes, comenzando con las cosas pequeñas.

- Debemos ser amables en nuestro trato con los demás.

- Todos debemos cuidar y limpiar la casa donde vivimos y convivimos.

- Nunca hacer algo que pueda afectar la confianza de los demás.

- Aprender a hablar y a escuchar, así como tomar decisiones en conjunto,

- Tener confianza en los padres es una buena opción para resolver un problema, ellos tienen más experiencia.



Estos puntos deben ser platicados con las y los jóvenes, así sabrán que los comprendemos y nos tendrán más confianza.

La primera menstruación

Un aspecto de lo mas relevante en las adolescentes es la presencia entre los 10 y los 15 años, de la primera menstruación. Para ella es mas que una simple función nueva, es un símbolo de madurez sexual, es la prueba de su mayoría de edad como mujer. Los padres, en particular la madre, puede ayudar a hacer que el comienzo de la menstruación sea un suceso grato, no temido u odiado; explicándole con naturalidad previamente esta función, manifestando gusto y orgullo porque la hija haya llegado a una mayor madurez.

En caso de que haya molestias, manejen con prudencia y comprensión el problema y llévenla a consulta médica. Es conveniente que los padres tengan información sobre el tema, para orientarla y responder a sus dudas.

Acciones para promover la salud de los y las adolescentes.

Es necesario que los padres informen a los hijos e hijas sobre el cuidado de su salud y vayan dándole esta responsabilidad.

- Baño diario, principalmente durante la menstruación. Lavarse la cara 2 veces al día, es recomendable al menos un cepillado dental después de cada alimento. Esto ayudará a su salud, así como a su imagen personal.



· Tal vez tenga problemas de peso o barros, por lo que es bueno que evite el exceso de grasas y azúcares en la alimentación y procure hacer ejercicio diariamente.

· Acudir a consulta médica en caso de presentar algún problema de obesidad, depresión, irregularidades menstruales, acné, etc., o una vez al año aunque este sano/a.

· Solicitar información sobre sexualidad y métodos anticonceptivos (ver directorio).

· Habituarnos a la revisión médica general por lo menos una vez al año y a la consulta cuando es necesario.

· Evitar hábitos que dañen su salud (alcohol, tabaco, drogas, desveladas frecuentes, dietas rígidas y poco equilibradas).

· Favorecer su independencia mediante el aprovechamiento de su tiempo libre (deporte, música, lectura).

· Descansar lo necesario para reponer energías

· Practicar las normas de seguridad en los deportes que acostumbran realizar

· Elegir amigos que compartan intereses positivos comunes.

*¡Los padres deberían informarnos sobre la
adolescencia, así como recordar lo que vivimos en
esta etapa, para comprender y apoyar mejor a
nuestros hijos!*

EL /LA ADOLESCENTE (CONTENIDO)

.....

INFORMACIÓN BÁSICA

Recordemos que la pubertad es la primera fase de la adolescencia, en ella se dan los cambios físicos relacionados con la maduración sexual; estos cambios de maduración del adolescente tienen efecto sobre su desarrollo psicológico y sexual, provocando sentimientos de ansiedad, miedos y confusión, el y la adolescente necesita tiempo para adaptarse a estos cambios, en particular de su cuerpo, sus emociones y sentimientos.

Uno de los acontecimientos más impresionantes que rodean a la pubertad y el comienzo de la adolescencia es el aumento del impulso sexual y las fantasías y deseos, frecuentemente impredecibles, que lo acompañan.

Desarrollo sexual en la y el adolescente

En general, se han podido identificar cuatro etapas durante el desarrollo sexual de los y las adolescentes:

ETAPA DE AISLAMIENTO

El crecimiento y los cambios en su cuerpo les dan un nuevo aspecto físico al/a adolescente, lo que aunado al inicio de nuevas sensaciones y manifestaciones, que no siempre pueden controlar, provoca para muchos, una experiencia angustiosa; es frecuente que no le guste su nueva figura o imagen, esto puede deberse a que no se ajustan a las normas o modelos de

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Reconocer la sexualidad como una forma de relación determinada por factores biológicos, sociales y culturales.

- Identificar las principales características de la sexualidad durante la adolescencia.

- Analizar como pueden los y las jóvenes vivir su sexualidad.

- Identificar los factores de riesgo a los que se enfrenta el y la adolescente con respecto a la sexualidad.

- Reconocer cómo pueden los padres apoyar a los y las jóvenes durante esa etapa.

masculinidad y feminidad que la cultura les a creado, lo que hace que tengan tendencia a aislarse.

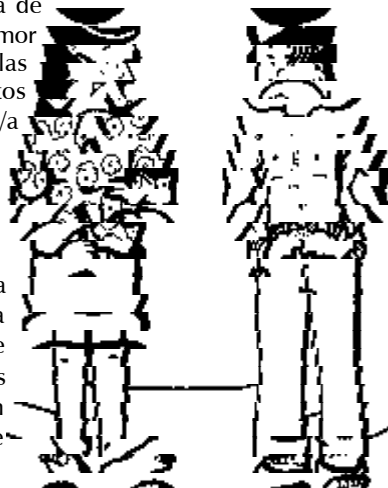
ETAPA DE ORIENTACIÓN INCIERTA

Los/as adolescentes salen de la etapa de aislamiento cuando comienzan a adaptarse y aceptar su nuevo aspecto; por otro lado, buscan intensamente identificarse con personas ajenas al hogar y romper con los lazos emocionales establecidos con la familia, en particular con el padre si el adolescente es varón y con la madre si es mujer, se establecen fuertes vínculos emocionales en especial con los y las amigas y el grupo de compañeros.

Es importante que los padres sepan que durante esta etapa pueden presentares juegos eróticos entre los amigos/as del mismo sexo, que forman parte de la búsqueda de imagen y pueden crear sentimientos de culpa por temor a desarrollar tendencias homosexuales o por las reacciones de los adultos al descubrirlos. Los adultos deben conocer esto y explicarlo con naturalidad al/a adolescente.

ETAPA DE APERTURA A LA HETEROSEXUALIDAD

Las dos etapas anteriores les permiten al/a adolescente establecer las bases para adquirir una "identidad sexual". Es decir, precisan la imagen que las y los adolescentes tienen de sí mismos, de sus relaciones afectivas con otros adolescentes y con sus progenitores, dejando atrás las formas de dependencia y amor infantil.



En esta etapa la vida emocional es rica e intensa; defienden los puntos de vista del grupo al que pertenece, porque este le ofrece elementos diferentes con los que se identifica:

- Adquiere seguridad al convivir con un grupo de iguales.
- Comparte valores y normas grupales.
- Encuentra en el líder una figura de identidad.
- Fortalece sus sentimientos de solidaridad y lealtad hacia el grupo.

En este proceso de adquisición de identidad se desarrolla también un interés por el sexo opuesto, en un principio será tímido/a, pero poco a poco aprenderá a relacionarse.

ETAPA DE CONSOLIDACIÓN

Se presenta al final de la adolescencia; el/la adolescente se saben dueños de su sexualidad y son capaces de responder o no a patrones socialmente establecidos para cada sexo, el/la adolescente realiza acciones con objetivo a largo plazo, hay estabilidad en sus emociones, se compromete para alcanzar metas, tiene mas claro el tipo de persona con la que quiere formar pareja y canaliza de manera mas definida su vida productiva.

Sentimientos y manifestaciones sobre sexualidad

- Se produce un aumento significativo de los intereses y las conductas específicamente sexuales.



- Al presentarse la menstruación o la eyaculación, pueden aparecer sentimientos de miedo, rechazo o de orgullo, que dependen de la información sexual con la que cuente cada adolescente.

- La actividad sexual desde besos casuales, mimos y caricias, hasta coito, satisfacen una cantidad de necesidades importantes, de los cuales, la menos importante es el placer físico.

- La comunicación sobre la sexualidad entre padres e hijos/as adolescentes, continúa siendo un problema.

El deseo sexual

El deseo sexual es similar a otros impulsos, como hambre, sed y necesidad de dormir. Existe en el cerebro un CENTRO SEXUAL, que controla nuestras experiencias emocionales y sexuales, algunas sustancias (hormonas) estimulan este cerebro, el cuál también es “encendido” por estímulos visuales, auditivos, táctiles (caricias, besos...); incluso por imágenes eróticas, presentándose el deseo sexual, que es considerado como la primera fase del ciclo de la respuesta sexual humana (ver tema sexualidad). Durante la adolescencia, se observa un despertar de este impulso, que por alguna razón ha estado reprimido en los años anteriores y en donde juega un papel importante la atracción física.

Conductas del y la adolescente ante el deseo sexual

Con base en la educación sexual y en el manejo que tengan de su sexualidad el y la adolescente responderán con diversas conductas ante el deseo sexual.

- Abstinencia.- Se reprime la respuesta sexualmente, al



deseo sexual, no se tiene contacto íntimo con ninguna persona, ni con el propio cuerpo.

- Caricias Sexuales.- Estimulación corporal a través de besos, mimos, caricias, etc., que se llevan a cabo entre la pareja sin llegar al coito.

- Masturbación.- Es la estimulación de los órganos genitales a menudo con la mano, pero no únicamente, para sentir placer; generalmente se acompaña de fantasías o pensamientos eróticos.

- Relaciones Sexuales.- La relación sexual, cópula o coito es la introducción del pene en la vagina y la eyaculación.

- Relaciones Sexuales en la adolescencia.- Los y las adolescentes no prevén las consecuencias de tener relaciones sexuales, por ello, deben ser conscientes de la responsabilidad que implica y tomar precaución para evitar problemas como:

- Adquisición de enfermedades de transmisión sexual, que pueden resultar incluso mortales como el SIDA.

- Embarazos no deseados, que pueden ser producto de la primera o única vez que se tuvieron relaciones sexuales, y que no siempre se cuenta con el apoyo de la pareja para cuidar, educar y mantener un hijo.

- Las repercusiones emocionales en la/el adolescente y el hijo, derivados de la frustración de cancelar un proyecto de vida.



La información sexual

Los padres debemos reflexionar que la educación sexual se inicia en el hogar, sin embargo, muchos padres y madres no están dispuestos o se sienten incapaces de enfrentar este punto. Muchas veces el problema esta en que los padres desconocen sobre su sexualidad o no están a gusto con ella y difícilmente pueden orientar a los hijos e hijas en el tema; algunas recomendaciones son:

- Asumir el papel que les pertenece en la educación sexual de sus hijos e hijas.
- Ser capaces de hablar con libertad sobre sexualidad uno con el otro y tomar en cuenta sus propios sentimientos.
- Informarse sobre el tema y de ser necesario platicar con personas profesionales en el tema
- Platicar con sus hijos e hijas sobre sexualidad, utilizando los términos sexuales correctamente, de manera natural y la responsabilidad que tienen para manejar su sexualidad.

Ayude a sus hijos e hijas a:

- Entender de mejor manera los cambios que están teniendo.
- Disminuir sus temores, ansiedades y angustias por lo desconocido.
- No perder la confianza en los padres.

Muchos padres tratan de enseñar a los y las hijos a inhibir su conducta sexual, lo que le produce ansiedad, culpa,



inseguridad, lo que va a afectar otros aspectos de la conducta social; nuestro papel es orientarlo para que integre su sexualidad con el menor conflicto posible, con consciencia y responsabilidad.

¡La información sexual clara y oportuna ayuda a los y las adolescentes a responsabilizarse de su sexualidad!

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas blancas
- Lápices o plumas

Procedimiento:

- El/a capacitador/a introduce el tema exponiendo los propósitos del mismo.

- A continuación, platica con naturalidad sobre la importancia de la sexualidad para lograr el desarrollo sano de las personas y en particular durante la adolescencia.

- Al concluir la breve plática, pide al grupo formen 4 equipos de 5 ó 6 personas.

- Solicita a los equipos, platiquen una experiencia jocosa ocurrida durante su adolescencia relacionada con la sexualidad. ponga, ejemplos de ellas: el primer beso, el primer novio, etc.

Esta experiencia puede, ser personal o hacer referencia a otra persona.



Al finalizar el ejercicio, pregunte al grupo.

- ¿Fue difícil platicar la experiencia al grupo?
- ¿Cómo se sintieron?

(nerviosos, apenados, no hubo ninguna emoción):

- ¿Es fácil para los participantes platicar sobre este tipo de hechos?
- ¿Qué piensan los participantes cuando se habla sobre sexualidad?

Pida intenten explicar el porqué.

- ¿De quién recibieron la información sexual cuando eran adolescentes?
- ¿Qué apoyo recibieron de sus padres en esta etapa?

Al finalizar, el/a capacitador/a, tomando en consideración la información aportada por el grupo, explica que la sexualidad es una forma de relación que es determinada por factores biológicos, sociales y culturales.

Material: 2ª actividad.

- Plegable de adolescencia

Procedimiento:

- El/a capacitador/a pide nombren un/a relator/a y entrega a cada equipo el plegable “Adolescencia y sexualidad” solicitándole que:



1. Identifique las imágenes que tengan un contenido sexual.

2. Que lean y analicen los mensajes y mencionen, con sus propias palabras, como entendieron la información.

3. Que problemas de salud se tratan en los mensajes.

Al finalizar la actividad, pide que cada relator pase a exponer los resultados del análisis.

El/la capacitador/a, amplía la información señalando que, es una característica sexual de la adolescencia, el noviazgo, como un ejercicio para establecer a futuro relaciones estables y maduras entre ambos sexos.

Reforzamiento

El/la capacitador/a, durante la parte final de la sesión, pide a los participantes piensen como están orientando a sus hijos e hijas sobre su sexualidad y que apoyo, en lo general, les están brindando los padres, la familia y la sociedad.



RIESGO OCUPACIONAL DURANTE EL EMBARAZO

INFORMACION BASICA

Riesgo ocupacional durante el embarazo

Es el peligro que tiene una mujer embarazada de afectar su salud y la de su hijo, durante el desempeño de sus labores.

Niños y niñas necesitan amor y protección antes de nacer. Durante el embarazo, el cuerpo naturalmente protege y alimenta al bebé. La placenta sirve como protección para el feto y el cordón umbilical sirve para transmitirle el alimento.

En el trabajo una mujer embarazada se puede exponer a sustancias tóxicas y condiciones que pueden dañarla a ella o al niño

Si las sustancias tóxicas entran al cuerpo de la madre durante el embarazo pueden cruzar las protecciones del cuerpo y dañar al niño o niña, produciéndole un defecto al nacimiento, que le impida adaptarse correctamente al medio.

Substancias tóxicas

Las sustancias tóxicas son veneno, y como tal dañan al organismo entre, ellas están:

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar la etapa de formación del feto y la importancia de protegerlo.
- Distinguir los medios laborales de riesgo.



- Plaguicidas y Pesticidas (matan insectos, ratones, etc.)
- Herbicidas (matan hierbas y plantas dañinas).
- Químicos fuertes para limpiar y desinfectar (amoníaco, blanqueadores, productos para limpiar baños, productos para limpiar alfombras, detergentes, etc.)
- Disolventes y pegamentos (aguarrás, thíner, cementos, etc.)
- Radiaciones

Efectos de las sustancias tóxicas en el ser humano

Estas sustancias entran al cuerpo por la piel, ojos, nariz (al respirar) y boca, después entran a la sangre y dañan piel, y otros órganos.

Durante el embarazo, en particular los primeros 3 meses los órganos del niño o niña se están formando, creciendo y cambiando muy rápido. Si este pequeño cuerpo tiene contacto con algunas de estas sustancias en su etapa de formación, puede presentar defectos al nacimiento u otros problemas de salud. Los órganos mas afectados son: sistema nervioso, corazón, músculos y huesos, entre otros.

Hay que recordar que el niño o niña, que está por nacer, se expone a lo mismo que la mujer, el mundo externo afecta al niño o niña antes de que una mujer sepa que está embarazada, por eso es tan importante cuidar la salud antes y durante el embarazo.

- Mencionar los cuidados del embarazo, en general, y en la mujer que trabaja.

- Reconocer las sustancias tóxicas que puedan dañar al niño durante el embarazo y las medidas de protección.

- Nombrar las complicaciones que pueden presentarse si no se tienen las debidas precauciones durante el embarazo.



Medidas preventivas

Cuando es necesario que se usen químicos para limpiar, se deberá:

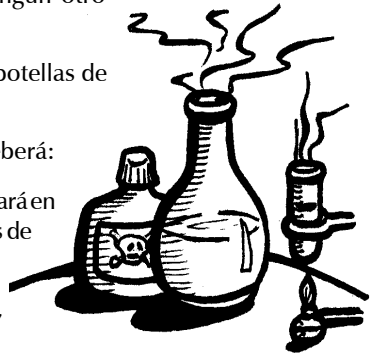
- Leer la etiqueta y seguir las precauciones señaladas.
- Usar guantes tratar de no tocar o aspirar el o los químicos.
- Abrir las ventanas y puertas para ventilar el lugar.
- Tomar tiempo para respirar aire fresco.
- Guardar los químicos en lugares seguros, siempre etiquetados.

No debe:

- Mezclar químicos como amoníaco y blanqueadores.
- Usar los envases de los químicos para ningún otro propósito
- Guardar químicos en otros envases, como botellas de refresco y etiquetarlos.

Si en el trabajo usan sustancias tóxicas, se deberá:

- Usar el equipo de seguridad que se proporcionará en el trabajo, como máscara para respirar, guantes y lentes de protección.
- Usar ropa que proteja: camisa de manga larga, pantalones, botas, sombrero, etc.



- Preguntar cuáles son los riegos de los químicos a los que se exponen (por ley tiene derecho a saberlo el trabajador/a).

- Evitar entrar a un lugar que ha sido rociado con pesticidas, plaguicidas o fertilizantes.

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, antes y después de ir al baño (usar agua de la llave o agua de botella y no la de un canal para irrigación).

- Guardar y lavar la ropa de trabajo separada de la ropa de la familia (usar detergente y guantes para lavarla).

La actividad física como factores de riesgo

- La fatiga acumulada por cargas de trabajo puede dar lugar a partos prematuros.

- El estar de pie muchas horas al día afecta al bebé más que el estar sentada, pero a su vez mantener una misma posición mucho tiempo acarrea otros trastornos, sobre todo si la espalda debe encorvarse o bien si se deben alzar los brazos por encima del nivel de los hombros.

- El agacharse, cargar objetos y girar el tronco, además de frecuentes dolores de espalda, puede provocar abortos y partos prematuros.



Daños a la salud

Las sustancias tóxicas, radiaciones o excesiva actividad física, puede provocar:

- Defectos del nacimiento como enfermedades neurológicas, del corazón y retraso mental.
- Infertilidad (es la incapacidad para tener hijos que nazcan vivos al término del embarazo).
- Peso bajo al nacer (nacer con menos de 2.5 kilos) reduce la capacidad de los niños con la salud de los hijos
- Complicaciones del embarazo, abortos, partos prematuros, entre otros.

Autocuidado a la salud

• Evitar trabajar demasiado hasta llegar al cansancio; la tensión y el estrés; levantar cosas pesadas; estar mucho tiempo parada o sentada; exponerse a rayos X u otro tipo de radiaciones, a metales como el plomo, mercurio, cadmio y berilio; usar o permanecer en lugares donde haya solventes como el aguarrás, thinner, etc.; humos, polvos, residuos fuertes y constantes; temperaturas altas y humedad; áreas en donde se pueda resbalar o caer, fumar durante el embarazo; tomar café, refrescos de cola y algunas otras bebidas que contienen cafeína.



- Tomar diariamente cuando menos dos litros de agua (8 vasos), los alimentos a sus horas, los medicamentos indicados por el médico de acuerdo a las dosis y horarios señalados.

- Usar el sanitario en el momento que lo necesita y nunca retener la orina; el equipo y material de higiene y seguridad establecido para el desempeño de su trabajo; el vestido y calzado adecuado a la edad del embarazo.

- Procurar breves descansos durante la jornada de trabajo.

- Acudir a la Unidad de Salud para recibir consejería

Desarrollo de la Sesión

1ª actividad.

Procedimiento:

La inicia el/a capacitador/a preguntando al grupo:

¿Qué cosas pueden afectar al bebé, cuando se está formando?

¿Qué cosas pueden afectar la salud de la madre durante el embarazo?

¿Cómo podríamos proteger la salud del bebé y la madre?

Material: 2ª actividad.

- Pizarrón.



Procedimiento:

El/a capacitador/a explica al grupo, que durante el embarazo, en especial los tres primeros meses que se forma el bebé, existen “cosas” que pueden dañarlo, también la madre puede tener problemas de salud al estar en contacto con estos elementos; a continuación desarrolla el tema, sugiriéndose el siguiente orden:

Qué es el riesgo ocupacional: Sustancias o acciones que afectan la salud de la embarazada y su bebé, daños a la salud mas frecuentes y autocuidado.

Material: 3ª. Actividad

- Una historia
- Un cuestionario
- Lápices o plumas

Procedimiento:

- El(a) capacitador(a) pide al grupo que forme 4 equipos
- Cada equipo nombra un relator/a y un moderador/a y se le entrega un cuestionario y un historia para su lectura y análisis.
- Cada equipo lee la historia detenidamente.
- Los y las integrantes del equipo proceden a contestar las preguntas del cuestionario, señalando si es falso o verdadero con base en la historia.



- Cada equipo presenta los resultados ante el grupo para discusión.
- El(a) capacitador(a), complementa la información si es necesario y concluye el ejercicio, resaltando los riesgos que se presume está corriendo la mujer en su embarazo.
- A continuación se entrega a cada asistente el plegable correspondiente para su lectura.

HISTORIA

Una mujer de 30 años de edad con primaria completa, cursa el 7º mes de embarazo, trabaja en una empresa maquiladora 6 días a la semana. Inicia su jornada a las 9:30 a.m. Su actividad consiste en sellar 150 rollos de tela al día, cada rollo tiene un peso aproximado de 30 kilos, los cuales la mujer debe empujar para poder ser transportados a la empacadora. Sólo dispone de una hora para comer en su trabajo. A las 17:30 termina su jornada y se dirige a la casa de su mamá a recoger a sus dos hijos. A la fecha no ha podido asistir con regularidad a su control prenatal. Durante su jornada de trabajo no utiliza ningún material para proteger su salud y la de su hijo.

CUESTIONARIO

1. ¿La mujer trabaja 8 horas?
2. ¿La mujer es joven, tiene 30 años?
3. ¿Es su tercer embarazo?
4. ¿Asiste a control prenatal?
5. ¿Está finalizando su embarazo?

6. ¿Realiza un trabajo pesado?
7. ¿Tiene dinero suficiente para pagar un médico particular?
8. ¿Gana el sueldo mínimo?
9. ¿Llega a descansar temprano a su casa?
10. ¿Le permiten faltar a su empleo para ir al médico?
11. ¿El mover los rollos de tela implica riesgo para su embarazo?
12. ¿Está desnutrida?
13. ¿Descansa una vez a la semana?
14. ¿Sus hijos son pequeños?
15. ¿Come en su trabajo?
16. ¿Cómo una vez en el transcurso del día?
17. ¿Usa guantes, mascarilla y lentes para protegerse?
18. ¿Corre peligro de intoxicación por colorantes?
19. ¿Conoce cuando se termina de formar su bebé?
20. ¿Su trabajo pone en riesgo la formación del bebé?
21. ¿Su trabajo afecta el crecimiento y desarrollo del bebé?
22. ¿Su trabajo puede provocar un parto prematuro?

RESPUESTAS

1.-V	13.-V
2.-V	14.-V
3.-V	15.-V
4.-F	16.-?
5.-F	17.-?
6.-V	18.-?
7.-V	19.-?
8.-?	20.-F
9.-V	21.-V
10.-F	22.-V
11.-F	23.-V
12.-?	

Reforzamiento

- El/a capacitador/a enfatizará sobre la importancia de buscar asesoría, cuando en la familia han nacido bebés con defectos o la mujer piensa embarazarse y su trabajo está en contacto con sustancias tóxicas, radiaciones o desarrolla intensa actividad física.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



INFORMACIÓN BÁSICA

Métodos anticonceptivos

Son procedimientos mecánicos, quirúrgicos o sustancias que se utilizan para impedir el embarazo en forma temporal o permanente.

Regulan la capacidad reproductiva de un individuo o una pareja, es decir, cuándo empezar a tener hijos, cuántos quieren tener, en que tiempo y cuando dejar de tener más.

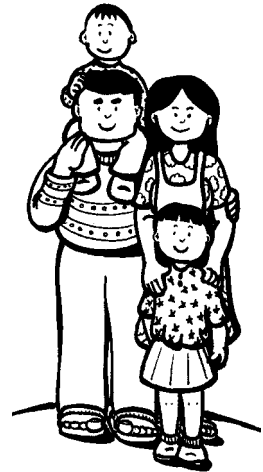
Porque no se usan los métodos anticonceptivos

- Prejuicios, no aceptación de la pareja, en particular del hombre.
- Mitos y creencias erróneas.
- Bajo nivel escolar o analfabetismo.
- Orientación inadecuada o nula.
- Falta de constancia.
- Sangrados excesivos.
- Dolor de cabeza y presión arterial elevada.
- Náusea, vómito, mareo.
- Sangrado intermenstrual.

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Valorar la importancia del uso de los métodos anticonceptivos en la vida de pareja, familiar y comunitaria.



Inicio de los métodos anticonceptivos

Normalmente se recomienda el uso de algún método anticonceptivo cuando se va a iniciar su vida sexual activa, incluyendo adolescentes, antes del primer embarazo, para espaciar los embarazos, después de un aborto, después del parto o la cesárea.

Es muy importante que toda pareja acuda al médico a recibir consejo sobre el método más adecuado. Es una medida básica para proteger la salud.

Si al escoger un método se presentan alguno de los siguientes síntomas: sangrados excesivos, dolor pélvico persistente, flujo fétido por vía vaginal, dolor de cabeza, hinchazón de piernas, aumento de peso, irritabilidad extrema, etc. Es necesario acudir al médico.

Los métodos anticonceptivos existentes

TEMPORALES

- Hormonales orales
- Hormonales inyectables
- Hormonales subdérmicos
- Dispositivo intrauterino
- Condón o preservativo
- Espermicidas y de barrera
- Naturales o de abstinencia periódica



- Identificar los diversos métodos anticonceptivos.

- Discutir las ventajas, indicaciones y efectividad de los métodos anticonceptivos.

- Identificar los factores de riesgo ligados a dichos métodos.

PERMANENTES

- Oclusión tubaria bilateral (salpingoclusia)
- Vasectomía

PRESERVATIVO O CONDÓN

Es una “bolsa” de plástico (látex) que se pone en el pene en erección para evitar el paso de espermatozoides a la vagina y al útero. Es el único método para la prevención de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA. La protección está condicionada a la utilización correcta del método.

ESPERMICIDAS

Son sustancias químicas que impiden el paso de los espermatozoides, inactivándolos antes de que penetren al útero o matriz. Por lo general, son cremas, óvulos y espumas en aerosoles. Brinda protección anticonceptiva del 75% al 90%. Se debe aplicar dentro de la cavidad vaginal de 5 a 20 minutos antes de cada coito. La protección será limitada a una hora a partir de la aplicación del espermicida. Su uso puede producir reacciones alérgicas.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Los dispositivos intrauterinos son “aparatos” que se colocan dentro de la cavidad uterina, con fines anticonceptivos de carácter temporal. Este método brinda protección anticonceptiva del 95 al 99%. La inserción del DIU está indicada para mujeres en edad fértil con vida sexual activa que hayan tenido hijos o no. El DIU debe colocarse durante la menstruación y cuando se esté segura de que no hay embarazo.



INYECTABLES

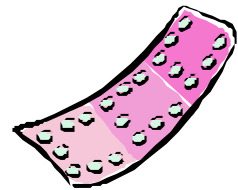
Los anticonceptivos hormonales inyectables son métodos temporales de larga acción, brindan elevada protección anticonceptiva (99%). Están indicados para mujeres en edad fértil, con vida sexual activa que deseen un método anticonceptivo hormonal de larga acción. Los hormonales inyectables se aplican por vía intramuscular profunda en la región glútea cada 30 días.

Se recomienda suspender el inyectable (cyclofem) si se presenta:

- Dolor de piernas.
- Piel y ojos amarillos.
- Dolor de cabeza intenso.
- Alteraciones de la vista.
- Dolor intenso de pecho.
- Dificultad para respirar.
- Sangrados vaginales frecuentes.
- Molestias por más de 6 meses.

MÉTODOS HORMONALES ORALES

Los anticonceptivos hormonales orales (pastillas o píldoras) son un método temporal. Brindan protección anticonceptiva del 99%. Están indicados en mujeres con vida sexual activa, que hayan tenido hijos o no. Los anticonceptivos deben iniciarse dentro de los primeros 5 días del ciclo menstrual.



A partir de ese día tomar una pastilla diaria con el siguiente orden:

- Si son 28 pastillas al terminar comenzar con otro paquete al día siguiente.

- Si son 21 pastillas, descansar 7 días y comenzar al 8º día con nuevo paquete.

- Cuando se olvida una pastilla, tomar al día siguiente dos pastillas, si se olvidan dos pastillas seguidas, se reponen en los dos días siguientes y se usa un método de barrera (condón, óvulos) por 7 días.

- Si se olvidan tres, suspenda el método, la pareja puede protegerse usando condón hasta iniciar, el ciclo de pastillas al 5º día de su próxima regla.

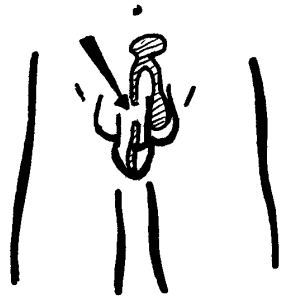
IMPLANTE SUBDÉRMICO

Es un método anticonceptivo temporal, de acción prolongada, es insertado por el médico bajo la piel del brazo, consiste en un sistema de liberación continua y gradual de hormona. Brinda protección anticonceptiva superior al 99% durante el primer año. Después disminuye gradualmente (96.5% al quinto año). Este método está indicado para mujeres en edad fértil, con vida sexual activa. Sus contraindicaciones son las mismas que para los hormonales inyectables y orales. La protección anticonceptiva dura hasta 5 años después del implante.



VASECTOMÍA

Es un método anticonceptivo definitivo para el hombre, que consiste en el cierre de los conductos para evitar el paso de los espermatozoides. Su efectividad es mayor al 99%. No debe realizarse en hombres con testículos no descendidos, antecedentes de cirugía escrotal, testicular o historia de impotencia. La vasectomía no es efectiva en forma inmediata, pueden encontrarse espermatozoides hasta en los siguientes 3 meses después del procedimiento, por lo que debe complementarse con otro método para evitar el embarazo.

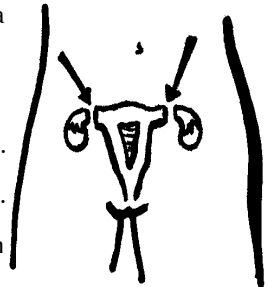


OCLUSIÓN TUBARIA BILATERAL (OTB)

Es un método anticonceptivo permanente para mujeres, que consiste en el cierre de las trompas uterinas. Su efectividad anticonceptiva es mayor al 99%.

¿Cuándo no deben utilizarse los métodos hormonales orales, inyectables o implante subdérmico?

- Durante el embarazo y la lactancia.
- Con antecedentes de cáncer mamario o del cuello de la matriz.
- En presencia de várices o antecedentes de embolia.
- Con enfermedades graves del corazón, pulmón o cerebro.
- Cuando se han tenido o tienen enfermedades del hígado.
- Cuando se tienen ataques o convulsiones y se están tomando medicamentos anticonvulsivos.



- Si va a ser operada, suspender los anticonceptivos dos semanas antes de la operación.

- Cuando hay problemas de coagulación.

¿Qué molestias pueden presentarse con el uso de métodos anticonceptivos hormonales?

Cuando se empieza a tomar las pastillas o aplicarse inyectables, pueden aparecer:

- Náusea, vómito o mareos.
- Dolor de cabeza o en los senos.
- Sangrado entre una regla y otra.
- Inestabilidad emocional.

En tal caso debe acudir a consejería sin abandonar el método, generalmente las molestias desaparecen poco a poco.

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Tarjetas con ilustraciones de los métodos anticonceptivos (de preferencia muestras de los diferentes métodos).

- Hojas blancas.
- Lápices

Procedimiento:

- El(a) capacitador(a) da una introducción previa sobre la importancia del tema.
 - Pide al grupo, formar 4 equipos de 5 a 8 integrantes y nombrar un moderador por equipo.
 - El(a) capacitador(a), reparte diversos métodos o tarjetas con ilustraciones de los diversos métodos anticonceptivos entre los equipos y pide que discutan entre sí lo que sepan o conozcan acerca de los mismos, con sus propias palabras.
 - Al término de la actividad cada moderador expone ante el grupo las conclusiones de su equipo.
 - El grupo hace observaciones o complementa a información.
- Material: 2ª actividad.

- Marcadores.
- Hojas de rotafolio.

Procedimiento:

- El(a) capacitador(a) explica en qué consiste cada uno de los métodos, sus indicaciones y contraindicaciones, aclara las dudas que surjan.

Al concluir, El(a) capacitador(a), pondrá los diversos métodos por escrito en una cartulina o pizarrón y pide que cada uno de los participantes pase a escribir la palabra “temporal” o “permanente”, según corresponda a cada método, así como sus ventajas en la crianza y el desarrollo de los hijos.

Reforzamiento

El capacitador(a) hará énfasis en:

- Importancia de acudir a la consejería a la Unidad de Salud.
- Utilizar los métodos anticonceptivos cuando se han tenido problemas de salud en embarazos anteriores.



INFORMACIÓN BÁSICA

El climaterio

Es un período en la vida de la mujer, que abarca en promedio de los 45 a los 59 años, durante el cual la función reproductiva disminuye gradualmente hasta desaparecer.

En esta etapa se presenta la “Menopausia”, que es la fecha de retiro de la menstruación o regla; se considera que una mujer llegó a la menopausia cuando ha dejado de presentar sangrado menstrual por lo menos en un año. Esto es debido a que el organismo, normalmente en esta etapa, va disminuyendo progresivamente la producción de unas sustancias llamadas hormonas.

Manifestaciones

La disminución progresiva de hormonas en la mujer tiene relación directa con la presencia de algunas manifestaciones tanto de carácter físico como emocional. Los cambios que se presentan en este proceso pueden ser tempranos, intermedios o tardíos.

a) Tempranos

• Trastornos en la menstruación en cuanto a frecuencia, duración y cantidad.

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Identificar que es el climaterio
- Reconocer los signos y síntomas de esta etapa.



- Bochornos (calor repentino) acompañados de sudoración.

- Mal humor, tristeza o cansancio.

b) Intermedios

- Caída del vello púbico.

- Disminución del tamaño de las mamas.

- Resequedad de la piel incluyendo la de la vagina, pudiendo haber molestias al tener relaciones sexuales.

- Menor control en la retención de orina.

- Aumento de peso.

c) Tardíos

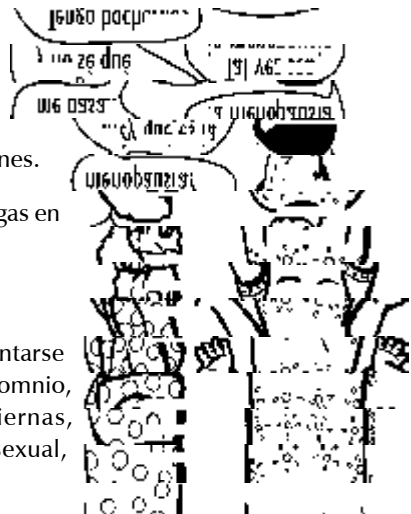
- Dolor de músculos, huesos o articulaciones.

- Presencia de manchas, abscesos o verrugas en la piel.

- Disminución de la visión (vista cansada).

Otras manifestaciones que pueden presentarse son dolor de cabeza, mareos, nerviosismo, insomnio, estreñimiento u hormigueo de brazos o piernas, angustia, ansiedad, disminución del deseo sexual, melancolía.

- Analizar las conductas más adecuadas que favorecen su salud tanto física como mental en esta etapa de su vida.



¿A qué enfermedades predispone el climaterio?

- Enfermedades cardiovasculares, entre ellas la hipertensión arterial.

- Obesidad, diabetes mellitus.
- Tumores.
- Osteoporosis.
- Alteraciones emocionales y de personalidad.

Esta etapa suele coincidir con eventos socioeconómicos muy importantes para la mujer como son la jubilación o segregación laboral, separación de los hijos del hogar, por nupcias o trabajo, etc., lo que origina alteraciones emocionales que pueden afectar su salud física y mental.

Promoción de la Salud

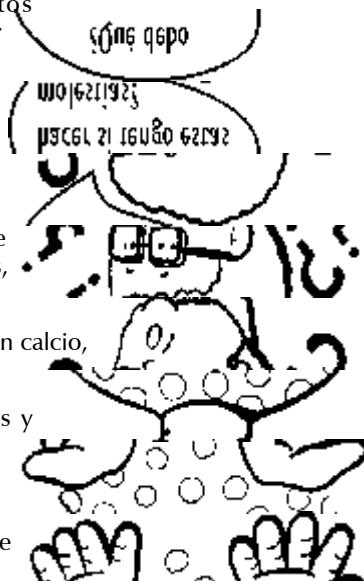
1. Alimentación: Reducir el consumo de grasas, harinas, azúcares, carnes, en especial las rojas, huevos y sal.

Incrementar el consumo de alimentos ricos en calcio, como la tortilla, leche y queso.

Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.

Tomar diariamente 8 vasos de agua.

2. Ejercicio físico: Realizar ejercicio diariamente de acuerdo a las condiciones de salud y edad.



diferentes etapas de la vida (anexo 1), se les pregunta ¿A qué edad en la mujer se manifiesta el climaterio? ¿Qué es el climaterio? y ¿A qué se debe?, a través de lluvia de ideas el grupo responde a estos cuestionamientos, el(a) capacitador(a) concluye la dinámica complementando la información que se genere.

Material: 2ª actividad.

- Esquema grande del cuerpo humano.
- Tarjetas media carta conteniendo signos, síntomas, medidas preventivas.

Se forman equipos de 5 personas.

A cada equipo se entrega un esquema del cuerpo y tarjetas con los síntomas y signos del climaterio medidas preventivas (anexo 2). En cada equipo identifí el lugar en donde se manifiestan los síntomas y signos del climaterio, así como las medidas preventivas que deben seguirse. Ante el grupo cada equipo presente sus resultados.

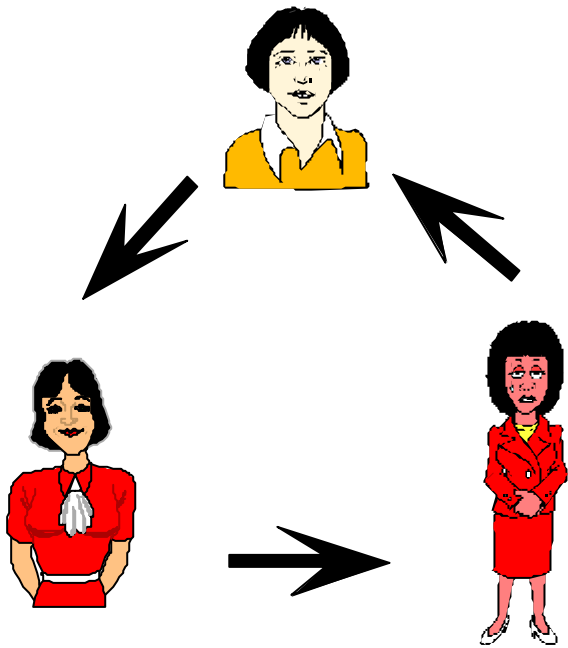


Procedimiento:

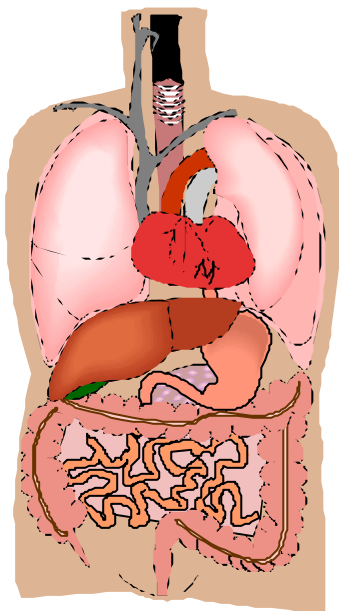
El/la capacitador/a con base en la dinámica da una explicación de esta etapa de la mujer y su importancia. ¿Qué es el climaterio, Por qué se presenta, Manifestaciones A qué enfermedades predispone, Factores promotores de salud en el climaterio.



¿ A qué edad se manifiesta en la mujer el climaterio y a qué se debe?



Identifique donde se manifiestan estos signos y síntomas durante el climaterio y las medidas preventivas que deben seguirse



- Bochornos**
- Dieta adecuada**
- Falta de sueño**
- Consumir alimentos ricos en calcio**
- Inestabilidad emocional**
- Realizar ejercicio**
- Acudir a consulta médica**
- Evitar el aislamiento**
- Sudoración nocturna**
- Realizar actividades intelectuales**
- Dolores musculares**
- Fatiga**
- Seguir las indicaciones**
- Dolor de irritabilidad**
- Continuar con sus actividades**
- Mareo**
- Depresión**

CANCER DEL CUELLO DE LA MATRIZ

.....

INFORMACIÓN BÁSICA

Aspectos generales

El cáncer es una enfermedad crónica (de larga duración) que es curable siempre y cuando se detecte y atienda oportunamente. El cáncer del cuello de la matriz es la primera causa de muerte de la mujer mexicana.

El cáncer cérvico-uterino es una alteración del tejido del cuello de la matriz, que consiste en la pérdida del control del crecimiento de sus células dando como resultado la formación de un tumor.

Manifestaciones

En un inicio no presenta ninguna molestia, cuando ya se encuentra en etapas avanzadas las manifestaciones más comunes son:

- Flujo o escurrimiento vaginal
- Sangrado fuera de períodos.
- Relaciones sexuales con dolor (dispareunia).
- Dolor abdominal (pélvico).

Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Conocer la importancia del cáncer en el cuello de la matriz.



Factores de riesgo

- Mujeres entre 25 y 64 años.
- Las que tienen o han tenido más de una pareja sexual.
- Quienes tienen infecciones frecuentes (flujos, desechos, crestas de gallo).
- Mujeres que nunca se han practicado una citología vaginal (Papanicolaou).
- Aquellas que empezaron a tener relaciones sexuales antes de los 18 años.
- Mujeres que fuman o han fumado.
- Falta de consumo de frutas y verduras, lo que puede provocar deficiencia de vitaminas A, C y E.

Detección

Por medio de una prueba sencilla llamada Papanicolaou que consiste en tomar un poco de secreción del cuello de la matriz y la vagina, ponerlo en un laminilla de vidrio y verlo al microscopio.

El Papanicolaou, además de detectar la presencia de cáncer cérvico-uterino, también puede evidenciar la presencia de infecciones en los órganos sexuales de la mujer y permite dar tratamiento específico.

- Identificar los factores de riesgo que se asocian a la presencia de cáncer del cuello de la matriz.

- Valorar la importancia de la prueba de citología vaginal (Papanicolaou).

- Reconocer quiénes deben realizarse este estudio y cuáles pueden ser sus resultados.



Requisitos para la toma del Papanicolaou

La única condición para practicarse el Papanicolaou es no estar menstruando.

Este estudio se hace en las unidades médicas de la Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE, etc., totalmente gratuito y debe realizarse cada 3 años dependiendo de los resultados, en especial las mujeres mayores de 35 años.

¿Cuáles pueden ser los resultados del estudio de Papanicolaou?

- Negativo a cáncer.
- Negativo con proceso inflamatorio.
- Displasia leve (NIC 1).
- Displasia moderada (NIC 2)
- Displasia grave (NIC 3).
- Positivo a cáncer (células atípicas)

Cuando una mujer presenta resultados de: negativo a cáncer sin alteraciones, o negativo a cáncer con proceso inflamatorio (para el cual se le darán tratamiento), deberá continuar con su toma de Papanicolaou de acuerdo a las indicaciones del médico.

A partir de un resultado de displasia leve, moderada, grave o positivo a cáncer, se remitirá a tratamiento con el especialista.



Lesiones en órganos genitales

La mujer que presente: flujos o desechos vaginales acompañados o no de ardor, comezón o dolor; lesión de órganos genitales (pápula, vesícula, úlcera, pústula, cresta, costra, grano, etc.); dolor al tener relaciones sexuales o padecimientos infecciosos de los órganos genitales; debe acudir de inmediato al médico.

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Procedimiento:

• El/la capacitador/a inicia el tema preguntando a las participantes: ¿Quién conoce a alguien que haya tenido cáncer en la matriz?, ¿Cómo se puede detectar?, ¿Quiénes tienen más riesgo de presentarlo?, ¿Cómo podemos prevenirlo?.

• El/la capacitador/a anota en el pizarrón los conocimientos que el grupo tiene sobre el tema y los amplía.

Material: 2ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores



Procedimiento:

• A partir del conocimiento que tienen, el/la capacitador/a explica el tema con el orden sugerido: ¿Qué es el cáncer del cuello de la matriz?, manifestaciones, factores de riesgo, detección y medidas preventivas.

- Aclarar las dudas o inquietudes que surgan.

Material: 3ª actividad.

- Tarjetas con algún factor de riesgo para desarrollar cáncer en el cuello de la matriz (anexo).
- Tarjetas con manifestaciones del cáncer del cuello de la matriz.

Procedimiento:

• El/la capacitador/a pide al grupo se formen 4 equipos, y se entrega a cada uno un juego de tarjetas revueltas al azar.

• Se pide que separen las tarjetas en dos montones: las que contengan factores de riesgo y las correspondientes a las manifestaciones de cáncer cérvico-uterino.

• Cada equipo nombra una tarjeta y explica porque la colocó en ese grupo, otro equipo nombrará otra tarjeta diferente y así sucesivamente hasta terminar con todas las tarjetas.

Material: 4ª actividad.

- Plegable de «Cáncer del cuello de la matriz»
- Hojas blancas.
- Lápices.



Procedimiento:

- Se entrega a cada participante el plegable sobre cáncer del cuello de la matriz.
- Se pide que la analicen y anoten sus comentarios y sugerencias.
- El/la capacitador/a recibe los cuestionarios y sugerencias, los lee al grupo y entre todos acuerdan cuales proceden.



INFORMACIÓN BÁSICA

Aspectos generales

El cáncer de las mamas es una enfermedad crónica (de larga duración) que se puede curar siempre y cuando se detecte y atienda oportunamente.

El cáncer mamario es uno de los padecimientos malignos que afecta con mayor frecuencia a la población femenina en todo el mundo. El cáncer mamario ocupa el segundo lugar en frecuencia después del cáncer cérvico-uterino, en México.

Manifestaciones

- Cambios en la piel y tamaño del seno, es decir una parte de la mama y del pezón se pone de diferente color y la textura se puede comparar a una cáscara de naranja, también puede aparecer una pequeña úlcera (una llaga) como un fogazo o tener hundimientos en el pezón o aumento de la temperatura de la piel.

- Puede presentarse una tumoración pequeña, de mayor dureza en una área limitada, generalmente el tumor se descubre cuando alcanza varios centímetros o ya son palpados ganglios axilares (bolitas en las axilas).

Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Reconocer la importancia de la auto-exploración de mamas y examen médico anual.



- Aumento de tamaño de la mama afectada.
- Salida de secreción sanguinolenta por el pezón.

Las mujeres que tienen mayor riesgo de presentar cáncer mamario son:

- Las que tienen más de 35 años.
- Aquellas que tuvieron o tienen un familiar con cáncer de mama u otro tipo de cáncer como la madre, hermanas, abuelas, tías o primas.
- Las que tuvieron su primera regla antes de los 12 años.
- Las que presentaron enfermedades de las mamas, como quistes.
- Las que no han tenido hijos
- Las que tuvieron su primer embarazo después de los 30 años.
- Las que no amamantaron a sus hijos.
- Las que han utilizado por largo tiempo tratamientos con hormonas o anticonceptivos (más de 5 años).

• Identificar los factores de riesgo que se asocian a la presentación del cáncer mamario.

• Describir la técnica de autoexploración de mama.



- Aquellas a las que se les suspendió la regla después de los 50 años (menopausia).

- Las que padecen alguna enfermedad como la obesidad (por comer alimentos ricos en grasas) o la diabetes mellitus (aumento de azúcar en la sangre).

- Las mujeres que fuman.



Detección

Para detectar el cáncer de mama es necesario que a la mujer, desde su primera menstruación, se le enseñe a autoexplorarse sus mamas cada mes, de la siguiente forma:

Siga cuidadosamente estas indicaciones:

Examina tus senos una vez al mes; elige entre el séptimo o décimo día después de que se inicia tu menstruación; si ya no reglas escoge un día fijo cada mes; observándolos, pálpalos y conócelos para descubrir cualquier alteración.

1. Frente a un espejo y con los brazos sueltos observa si hay cambios de formas o tamaños, en especial, en los pezones para ver si hay desviaciones, lesiones o retracciones.

2. Levanta los brazos sobre la cabeza y busca si se forman arrugas, hundimientos, cambios de color o de consistencia de la piel.

3. De pie con el brazo en alto explora tu seno comienza por la axila y mueve la mano poco a poco alrededor de tu pecho tratando de



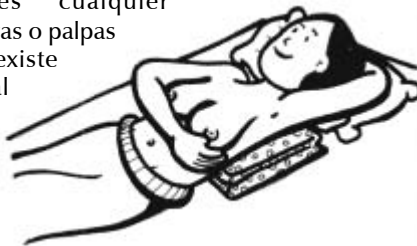
descubrir cualquier bolita o dureza. Cambia de posición para explorar el otro seno.

4. Acostada boca arriba y con una toalla bajo el hombro izquierdo, coloca tu mano izquierda debajo de tu cabeza, con la mano derecha y con los dedos un poco doblados, toca suavemente tu seno izquierdo tratando de buscar cualquier bolita o algún lugar duro. Empieza siempre en el pliegue de la axila y recorre en espiral todo el seno.

5. Para examinar la mama derecha repite los pasos 4 y 5, con la otra mano y la toalla debajo del hombro derecho.

6. Presiona entre tus dedos los pezones como exprimiéndolos y observa si existe alguna secreción o sangrado.

Si descubres cualquier anomalía, observas o palpas cualquier bolita o existe secreción, acude al médico.



También se puede detectar a través de un estudio de mama (mastografía) o por examen de secreción del pezón.

Prevención

Realizando un examen clínico anual, dando tratamiento oportuno a los padecimientos benignos de la mama (quistes) y por medio del autoexamen de mamas cada mes. Si se es una mujer joven, modifique aquellos factores que estén a su alcance

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Procedimiento:

• El/la capacitador(a) da una explicación sobre el tema solicitando al grupo vayan siguiendo la explicación apoyándose en el plegable “Cáncer mamario” los puntos a tratar son: que es el cáncer mamario, manifestaciones, factores de riesgo, detección, importancia y procedimiento del autoexamen mamario y medidas preventivas.

Material: 2ª actividad.

• Esquema de la parte superior del cuerpo de la mujer (anexo)



Procedimiento:

- El/la capacitador/a demuestra la técnica a seguir para la autoexploración mamaria, apoyándose en el esquema.
- A continuación forma equipos de 5 ó 6 personas y se les pide a cada una de las participantes que hagan la demostración de la técnica de autoexploración mamaria.
- El/la capacitador/a supervisa en cada equipo la técnica y la modifica en caso de que ésta sea incorrecta.

Material: 3ª actividad.

- Hojas blancas
- Lápices.

Procedimiento:

- El(a) capacitador(a) entrega a cada equipo una hoja y pide que hagan una lista de los factores que saben están asociados a la presentación de cáncer mamario.
- En plenaria los equipos presentan sus resultados, agregando los factores de riesgo faltantes, si hubiera.
- El(a) capacitador(a) concluye la sesión aclarando dudas y haciendo resaltar la importancia del autoexamen de mamas.



DIRECTORIO DE INSTITUCIONES

DE APOYO A LA MUJER EN EL D.F.



D.G.A.V.D. - Dirección de Atención a Víctimas de Delitos

Av. Fray Servando No. 32. Col. Centro. C.P. 06080.

Tels. 6 25 70 02, 6 25 70 97

Fax. 6 25 70 97.

C.A.V.I. - Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar

Dr. Carmona y Valle No. 54. 1º Piso, Col. Doctores.

C.P. 06720

Tels. 2 42 62 46, 2 42 60 25

Fax. 2 42 62 48.

C.O.V.A.C. - Asociación Mexicana Contra la Violencia hacia la Mujer

Mitla No. 145. Col. Narvarte. C.P. 03020

Tels. 5 19 31 45, 5 38 98 01

Fax. 5 38 98 01.

A.D.I.V.A.C. - Asociación Para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C.

Luis G. Vieyra No. 23 Int. 5, Col. San Miguel Chapultepec, C.P. 11850

Tels. 5 15 67 37, 2 77 55 92

Fax. 2 77 55 92

C.O.R.I.A.C. - Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C.

Matías Romero No. 1353 - 2 Esq. Tenayuca, Col. Vértiz Narvarte, C.P. 03600

Tels. 6 04 11 78.

INSEN - Instituto Nacional de la Senectud

Concepción Beistegui No. 13, Col. Del Valle,
Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100
Tels. 5 36 59 18, 5 36 24 88, 5 36 86 61
Fax. 6 69 44 76, 6 69 37 72

Centro Comunitario de Salud Mental

Dr. Enrique González Martínez No. 131,
Col. Santa Ma. la Rivera, C.P. 06400
Tels. 5 41 12 24, 5 41 47 49

Centro Comunitario de Salud Mental

Eje 5 Sur Esq. con Guerra de Reforma,
Col. Leyes de Reforma, Iztapalapa,
C.P. 09310
Tel. 6 94 16 60

Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez

Calzada San Buenaventura,
Esq. Niño de Jesús, Tlalpan,
C.P. 06400
Tels. 5 73 15 00,,5 73 16 98

Instituto Mexicano de Psiquiatría

Calz. México-Xochimilco No. 101, Col. San Lorenzo
Huipulco, C.P. 14360
Tels. 6 55 79 99, 6 55 71 20, 6 55 71 01

Hospital Psiquiátrico San Fernando

Av. San Fernando 201,
Col. Tlalpan, C.P. 14000
Tels. 6 06 83 23, 6 06 84 95

Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares (CAAF)

República de Venezuela Esq. Rodríguez Puebla,
Altos del Mercado Abelardo Rodríguez, Col. Morelos,
C. P. 06020
Tel. 7 02 07 38

Centro Comunitario de la Clínica San Rafael

Insurgentes Sur 4177, Col. Santa Ursula Xitla, Tlalpan, C.P.
14420
Tels. 5 73 42 66, 5 73 42 88, 6 55 47 99, 6 55 40 04

Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia (ILEF)

Av. México 191 (entre Viena y Madrid), Col. Del Carmen
Coyoacán, C.P. 04100
Tels. 6 59 05 04, 5 54 56 11

Salud Integral para la Mujer (SIPAM)

Vista Hermosa No. 89, Col. Portales
(cerca del Metro Ermita), C.P. 03300
Tels. 6 74 24 47, 5 39 87 03

Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C. (AMSSAC)

Tezoquipa 26, Col. La Joya Tlalpan, C.P. 14000
Tel. 5 73 34 60

Centro de Apoyo a Mujeres Trabajadoras

Coatepec 1, Interior 4, 2º piso, Col. Roma, C.P. 06760
Tels. 5 74 62 15, 2 64 69 51, 5 59 47 52

Centro de Apoyo a la Mujer “Margarita Magón”

Carlos Pereira 113, Col. Viaducto Piedad, C.P. 06720
Tel. 5 19 58 45

Centro de Atención a la Mujer (CAM)

Av. Toltecas 15 (entre Mario Colín y Guerrero), Col. San Javier, Tlalnepantla,
Edo. de México, C.P. 54030
Tel. 5 65 22 66

Red de Grupos para la Salud de la Mujer y el Niño, A.C. (REGSAMUNI)

Tepeji 70 Altos, Col. Roma, C.P. 06760
Tel. 5 64 15 75

Atención a la Violencia Intrafamiliar y Sexual (AVISE)

Andrea del Sarto 2, Col. Nonoalco Mixcoac, C. P. 03700
Tels. 5 98 07 01, 5 98 07 86

Consejo para la Integración de la Mujer (CIM)

Puente de Alvarado 72-2º piso, Col. Tabacalera,
C.P. 06030
Tels. 5 35 52 70, 5 35 44 22

Centro de Orientación para Adolescentes (CORA)

Angel Urraza 1122, Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 5 75 34 00, 5 75 82 64

Grupos de Familia Al-Anon

Oficina Central, Río Nazas No. 185, Col. Cuauhtémoc,
C.P. 06500
Tels. 2 08 21 70, 2 08 30 70

Fortaleza**Centro de Atención Integral a la Mujer, la Pareja y la Familia**

Oriente 116 s/n Esq. Juan carbonero, Col. Cuchilla Gabriel Ramos Millán,
C.P. 08030
Tel. 6 54 44 98

Ciudad Universitaria
Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

Tel. 6 23 21 28, 6 23 21 29
Iztacala 6 23 13 82
Zaragoza 6 23 06 95, 6 23 06 96

Universidad Intercontinental
Centro Universitario de Salud Mental y Servicios Educativos

Tel. 5 73 85 44

Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC)

Aniceto Ortega 1321 6º y 7º piso, Col. Del Valle,
Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100
Tel. (01 5) 5 34 73 04, 5 34 75 68,
5 34 73 23, 5 34 78 51
Fax 5 34 90 24, 5 34 73 23, 5 34 78 51

Centro de Información en Alcoholismo y Farmacodependencia

Calz. México-Xochimilco No. 101,
Col. San Lorenzo Huipulco,
Deleg. Tlalpan,
C.P. 14370
Tel. 01 5) Conmut. 655 28 11 Ext. 115, 114,
Directo 6 55 28 11
Hospital 6 55 79 99
Fax 6 55 04 11

Instituto Nacional de Cancerología

Av. San Fernando 22, Col. Tlalpan,
C.P. 14000
Tels. 01 5) 6 28 04 03, 6 55 13 62
Fax 5 73 46 71

Instituto Nacional de Cardiología “Dr. Ignacio Chávez”

Juan Badiano No. 1, Col. Sección XVI,
Deleg. Tlalpan, C.P. 14080
Tel. 01 5) Conmut. 5 73 29 11 Ext. 115, 116
Fax 5 73 09 94

Instituto Nacional de Perinatología

Montes Urales No. 800, Col. Lomas Virreyes, Deleg. Miguel Hidalgo,
C.P. 11000
Tel. (01 5) 5 20 85 65, Conmut. 2 59 17 17 Ext. 108, 109
Fax 5 40 09 42

Hospital General de México

Clínica para Atención de Problemas relacionados con el Alcohol (CAPRA)

Av. Cuauhtémoc y Dr. Balmis, Consultorio No. 32,
Pabellón 108, Col. Doctores,
Deleg. Cuauhtémoc,
C.P. 06726
Tel. (01 5) 5 78 43 72

Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”

Unidad Paideia

Av. San Buenaventura No. 86, Col. Belisario Domínguez,
Deleg. Tlalpan,
C.P. 14080
Tel. y Fax 01 5) 5 73 91 61 5 73 49 55

Hospital Rubén Leñero

Plan de San Luis y Salvador Díaz Mirón
Col. Casco de Santo Tomás, Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11340
Tel: (01 5) 341-45-20 341-45-80

Hospital Xoco

Av. México-Coyoacán y B. Traven

Col. Xoco

Deleg. Benito Juárez

C.P. 03330

Tel: (015) 688-91-31 688-91-78

Centros de Integración Juvenil (CIJ) Oficinas Centrales

Tlaxcala No. 208-6º Piso

Col. Hipódromo Condesa

Deleg. Cuauhtémoc

C.P. 06160

Tel: 534-34-34, Conmut. 286-94-96, 286-95-65 Ext. 100

Alcohólicos Anónimos, AC (AA)**Central Mexicana de Servicios Generales**

5 de Mayo No. 39 2º Piso

Col. Centro, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06000

Tel: (91 5) 286-16-76, 512-32-68

**Asociación Mexicana de Alcohólicos en
Rehabilitación, AC (AMAR)**

Calle del Carmen No. 29-2º Piso

Col. Centro, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 07020

Tel: (91 5) 702-25-51

Drogadictos Anónimos, AC**Oficina Central y Grupo Liberación**

Niños Héroes de Chapultepec No. 9

Col. Niños Héroes

Deleg. Benito Juárez, C.P. 03440

Tel: 01 5) 579-19-08, 579-23-36

BIBLIOGRAFÍA



- **SEP - SSA**, Manual “La Escuela y la Familia como Reproductoras de los Roles Sexuales”
1997 - 1998
- **Sigmund Freud**, “La Sexualidad Infantil”. **Obras completas**, Edit. **Biblioteca Nueva España 3ª Edición**, pp **1195-1229**
- **Roger Peter**, “Clínicas de Pediatría de Norteamérica”
Edit. Interamericana, Vol. 2
1987
- **Dirección General de Salud Materno Infantil**, “375 Preguntas y Respuestas sobre la Salud de la Mujer”
1ª Edit. julio-1994
- **Cristina Llaca M.** “La Alimentación de la Persona Mayor”
Cuadernos de Nutrición
Vol. 20 No. 2
marzo-abril 1997
- **Ma. Asunción Lara**, “¿Es difícil ser Mujer? Una Guía sobre Depresión”
Instituto Mexicano de Psiquiatría
1ª Edit. 1996

- **Sentiés E. Yolanda**, “Orientación Básica para la Mujer en los Casos Jurídicos más Frecuentes”; **pág. 67, México, D.F., 1994.**
- **OPS - OMS**, “Conceptualización de Género para la Planificación en Salud”, **Mujer, Salud y Desarrollo; pág. 49, Washington D.C. 1995.**
- **DIF**, “La Perspectiva de Género, una Herramienta para construir Equidad entre Hombres y Mujeres”, **pág. 135. México, D.F., 1997.**
- **Mi Primera Biblioteca, iniciación sexual y afectiva**, “Por qué Somos Niños y Niñas?”, **págs. 26, Ed. Planeta España, 1997.**
- **Novak Jones, Jones**, “Tratado de Ginecología”, **pág. 839, Ed. Interamericana, México, D.F. 1971.**
- **Secretaría de Salud**, “Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar”, **pág. 64, México, D.F., 1994**
- **Secretaría de Salud**, “Programas Contra el Tabaquismo, el Alcoholismo y la Farmacodependencia”, **pág. 103, México, D.F., 1987.**
- **Chimali**, “Modelo Preventivo de Riesgo Psicosocial en la Adolescencia”, **pág. 304, México, D.F., 1995.**

- Youmans, Paterson y Somers, "Infectología Clínica",
pág. 932, Ed. Interamericana, México, D.F., 1984

- **Secretaría de Salud:** "La Salud de la Mujer en México",
(cifras comentadas); pág. 241, México, 1990.

- **Diario Oficial: Norma Oficial Mexicana de Emergencia
NOM-EM-002-A-1993:** "Atención de la Mujer durante el
Embarazo, Parto y Puerperio y del Recién Nacido". Págs.
92-103; (23/oct/1993): México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica, No. 324;** para la
Prevención y Control de la Infección por Virus de la
Inmunodeficiencia Humana. págs. 15-19 (17/nov/
1985): México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica No. 21** para la
Prevención y Control de la Enfermedad de Transmisión
Sexual, en la Atención Primaria a la Salud; págs. 104-
107 (7-julio-1986), México, D. F.

- **Comisión Nacional de Acción en Favor de la
Infancia:** "Programa Nacional de Acción en Favor de
la Infancia 1995-2000"; (evolución 1996); págs. 230,
México, D. F.

- **Poder Ejecutivo Federal:** "Alianza para la Igualdad";
Programa Nacional de la Mujer 1995-2000; págs. 113,
México, D. F.