

**CIENCIA,
FACTORES DE
RIESGO,
RELACIONES, &
EFICACIA PROPIA**



LIBRO

DE CUENTOS

VIIH

**CIENCIA,
FACTORES DE
RIESGO,
RELACIONES, &
EFICACIA PROPIA**



LIBRO

DE CUENTOS

VIIH

Annabelle Nelson, Carolyn Orlando, and Nola Murphy



First published 2003 by
The WHEEL Council, Inc.
www.wheelcouncil.org

Copyright ©2003 The WHEEL Council

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photo copy, without permission in writing from the publisher. Reviewers may quote brief passages.

ISBN 0-972889-2-6

Cover art and design by studio@7199', layout by April De Mars

Printed in the United States of America

The curriculum development of this book was funded by grant #9865 Center for Substance Abuse Prevention, U.S. Department of Health and Human Service.

TABLA DE CONTENIDOS

CIENCIA

Lección 1

Inteligencia Práctica:
Información de Origen y Hechos 3

Movimiento de Memoria:
Actividad de Igualar la Tabla con los Hechos 9

Lección 2

Aplicación Técnica: Escenas para Actuar 18

Lección 3

Cuento: Juan el Verdadero 19

Preguntas Conceptuales. 23

Lección 4

Proyecto Creativo: Actividad de Collage. 23

De que Acordarse 23

FACTORES DE RIESGO

Lección 5

Información Práctica:
Técnicas para resolver problemas. 24

Información Práctica: Tácticas de Demora 24

Movimiento de Memoria:
Términos e Igualar – Que sabes tu? 26

Lección 6

Aplicación Técnica:
Como usarías tu DODAA en estas escenas? 27

Lección 7

Cuento: La Bata del Dragón 29

Preguntas Conceptuales. 33

Lección 8

Proyecto Creativo: Una obra DODAA. 33

De que Acordarse 33

RELACIONES

Lección 9

Información Práctica 34

Movimiento de Memoria:
Términos e Igualar – Que sabes tu? 37

Lección 10

Cuento: El Regalo de la Araña Blanca 38

Preguntas Conceptuales. 41

Lección 11

Proyecto Creativo 41

De que Acordarse 42

EFICACIA PROPIA

Lección 12

Información Práctica:
Enfermedades Transmitidas Sexualmente 43

Lección 12 (cont.)

Información Práctica:

Como usar preservativos 47

Movimiento de Memoria:

Preguntas e Igualar – Que sabes tu? 52

Lección 13

Cuento: Continúa Pisando 53

Preguntas Conceptuales. 55

De que Acordarse 55

Lecciones 14-16

Proyecto Creativo:

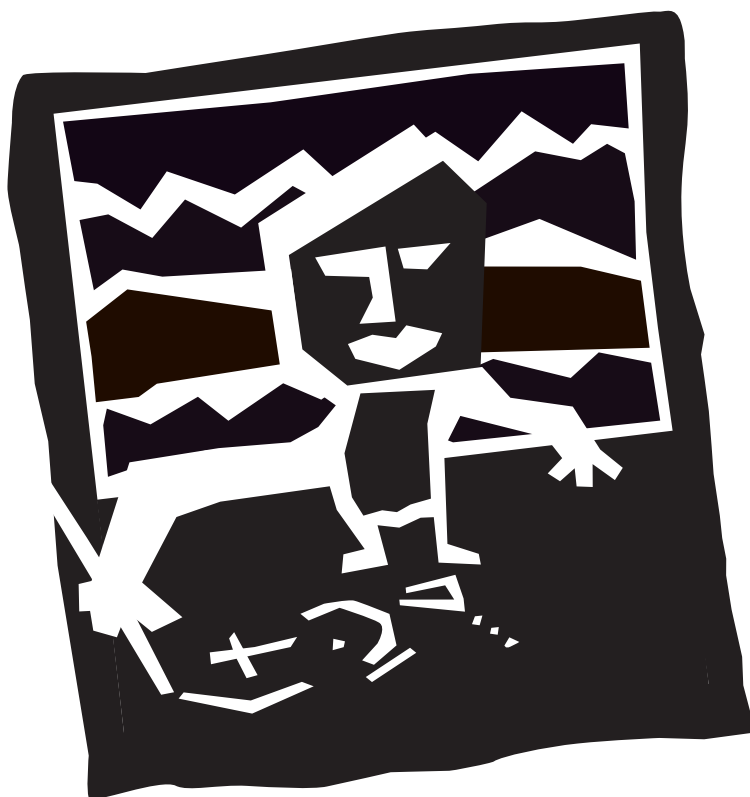
Hoja de trabajo cuenta cuentos 56

Crea tu propio cuento. 56

Referencias: Cuentos 61



Ciencia



INTELIGENCIA PRÁCTICA: INFORMACION DE ORIGEN Y HECHOS

Que es un virus

Virus es una palabra Latina, que significa “veneno”. Los virus son tan pequeños que no se pueden ver ni con un microscopio. Los virus vienen en diferentes figuras y tamaños, pero todas tienen en común la misma misión: de tomar por completo una célula del cuerpo, y de reproducirse a si misma. Cuando un virus invade nuestro cuerpo y se reproduce a si mismo, puede causar enfermedad, y hasta puede causar la muerte.

Que es el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)?

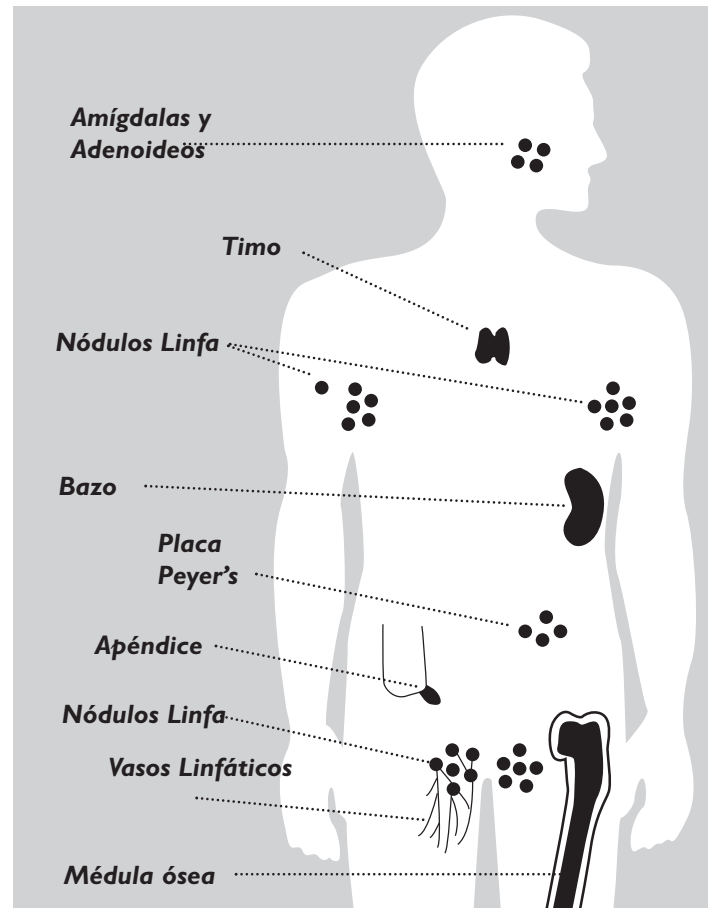
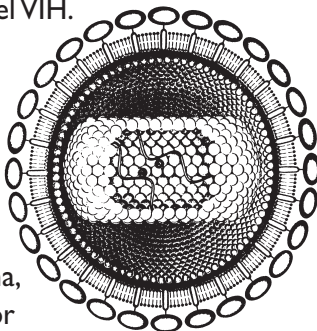
VIH es un tipo de virus. Es un virus que causa la muerte. La razón que VIH es tan devastador es porque ataca el sistema inmune de nuestro cuerpo, el sistema de defensa o el ejercito dentro de nuestro cuerpo. Al infectar y destruir físicamente el ejercito de nuestro cuerpo, el virus nos mata poco a poco a través del tiempo. VIH es diferente al virus que causa resfrios (rhinovirus) porque el virus de resfrios ataca nuestro sistema respiratorio. Nuestro sistema inmune esta ahí para combatirlo. Tal vez hayas notado que aveces tu no te contagias del resfrió que anda en tu escuela o tu casa porque tu sistema inmune es tan fuerte que lo mato muy rápido. Desafortunadamente con el VIH, que se duplica y destruye el sistema inmune, no hay posibilidades de que no te contagies y te enfermes.

Una foto del VIH

Aquí esta una foto del VIH.

Es un virus redondo. Esta hecho de grasa, proteína, y acido ribonucleo (ARN).

ARN son dos cuerdas dentro, rodeadas de la capa de proteína, que esta salpicada por fuera con picos de grasa. Se necesita un microscopio electrón de alto poder para poder ver el VIH.

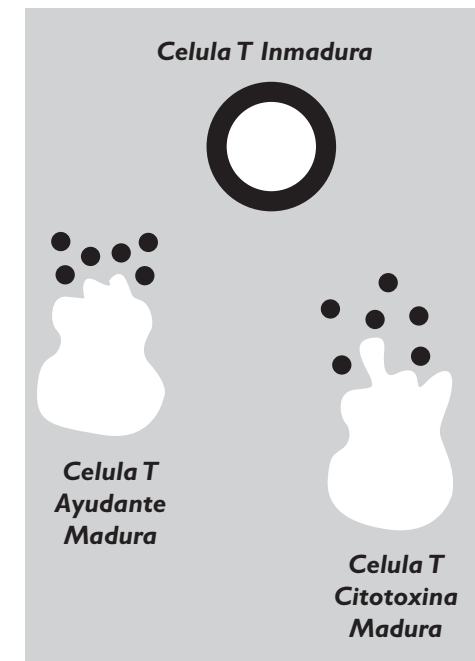


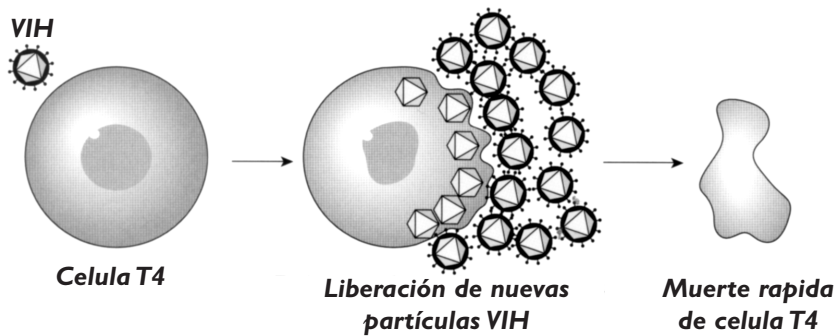
Que es nuestro sistema inmune?

Nuestro sistema inmune es asombroso. Esta en todo nuestro cuerpo. Esta en nuestra sangre. Aquí esta una foto de nuestro sistema inmune en nuestro cuerpo.

Estos órganos de nuestro cuerpo están ocupados haciendo diferentes partes de nuestro ejército, o nuestras defensas. Nuestro ejercito esta hecho de células blancas y de anticuerpos (los cuales son proteínas). Algunas de estas células blancas de sangre son hechas en nuestro timo (células T) y otras son hechas en nuestros huesos (células H).

Cuando están sanas, estas células T y estas células H destruyen bacteria, hongos, o virus que hayan logrado entrar.





Una foto del VIH en nuestro sistema inmune

VIH ataca e invade las células T de nuestro ejército. VIH destruye estas células. VIH acaba con estas células para que ya no las tengamos. Sin nuestras células T, no podemos vivir. Nos morimos.

Que es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)?

SIDA es el nombre de la enfermedad que causa el VIH. La enfermedad SIDA se desarrolla gradualmente con el tiempo. Cuando primero contraes el VIH te sientes muy enfermo, como si tuvieras gripe. Esto se llama una infección aguda. Luego pasaras por una etapa en la cual te sientes bien, pero tienes el virus dentro de ti. Esta es la etapa asintomática pero portador. Tu lo tienes, pero tal vez no lo sepas porque el virus se esta escondiendo. Esta es una etapa peligrosa porque tu puedes pasarle el virus a alguien mas sin siquiera saberlo. La siguiente etapa es la de infección crónica. El virus esta empezando a matarte lentamente al acabar con tu sistema inmune. Esto es seguido por la etapa llamada SIDA. En esta fase de la enfermedad, tus células inmunes rápidamente se

están agotando. Esto puede ser tan rápido y furioso que tu te puedes morir de un resfriado común, una gripe, neumonía o hasta una infección de hongos, porque tu ya no tienes nada con que combatirlo. Cuando las células inmunes son

destruidas, una persona contrae infecciones que normalmente no contrae. Estas clases de infecciones se llaman infecciones oportunistas. Gente con SIDA seguido contrae un tipo de neumonía llamado neumonía neumocística carinii o NNC. Estas enfermedades e infecciones pueden ser fatales, lo que quiere decir que te mueres. Así que básicamente el SIDA mata la persona, al hacer que su sistema inmune ya no trabaje.

La última etapa de la enfermedad SIDA se llama Complejo de Demencia SIDA (CDS). CDS es cuando el virus ya llego a tu cerebro y esta matando las células del cerebro también.

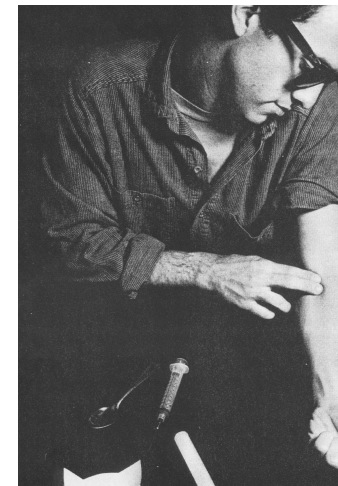
Personas infectadas con VIH usualmente mueren entre 2 a 15 años después. Eso es aproximadamente lo que se tarda. Si te contagias con el virus VIH tú morirás. No hay cura para el SIDA.

Como contraes el virus VIH?

- Al tener sexo vaginal, oral o anal con alguien que tiene VIH
- Compartiendo agujas o jeringas para inyectarse drogas. Estos jóvenes se están inyectando drogas.



■ De una madre con SIDA a su bebe durante el embarazo o durante el parto o al amamantarlo. Esta madre tuvo sexo después de que nació su bebe con un hombre que tenia SIDA y ella contagio de SIDA a su bebe al amamantarlo.



El SIDA no discrimina. Tú puedes infectarte del SIDA si eres masculino, femenina, homosexual, heterosexual, joven o viejo, rico o pobre. Pero no tienes que. Puede ser evitable.

No te contagias del VIH de-

Saludos de manos, abrazos, estornudos o tos, sudor o lágrimas, mascotas, piquete de un insecto, comer comida preparada por alguien más, asistir a la escuela, o al estar cerca a una persona infectada.

No puedes infectarte de VIH de-

Lavabos, duchas, tenedores, cuchillos, cucharas, tazas, sillas, escritorios, asientos de camiones, teléfonos, computadoras,

Fuentes para beber agua, albercas, equipo de gimnasio o gimnasios, o al dar sangre en los Estados Unidos.

Puedes demostrar afecto sin tener sexo-

Abrazos, besos, acurrucarse y acariciarse no desparra el VIH, mientras no haya contacto con sangre, semen, o liquido vaginal.

Como yo NO contraigo el VIH?

No contraes VIH de saludos de mano, abrazos, tos, estornudos, sudor, lagrimas, comida, sentarse junto a alguien, piquetes de insectos, mascotas, estar en la escuela, o solo al estar alrededor de una persona infectada.

No contraes VIH de lavabos, duchas, tenedores, cuchillos, cucharas, tazas, sillas, escritorios, asientos de camiones, teléfonos, computadoras, fuentes para beber agua, equipo de gimnasio o gimnasios, o al donar sangre en los Estados Unidos.

Tú no tienes que contraer VIH. Tú puedes prevenirlo.

Como puedo yo prevenir ser infectado con el VIH?

1. Solo di “NO”. Tú tienes permiso de decir no a las relaciones sexuales. Tú te previenes de contraer VIH al no tener sexo. El sexo es para hacer bebés. Si tu eres un chico, pregúntate, estoy listo yo para ser papa? Si embarazo una chica, estoy yo dispuesto a darle todo mi dinero y mi tiempo a un niño? Si eres mujer, pregúntate, “estoy yo lista para ser madre?” “Quiero yo pasar el resto de mi vida cuidando a un niño?” “En

realidad se yo como hacer eso?” Acuérdate, hay muchas maneras de demostrar afecto y amor. Puedes demostrar afecto sin tener sexo por ejemplo hablando, pasear en bicicleta o ir al cine juntos, abrazando, besando, acariciando, acurrucando. Piensa en otras maneras en cuales tú puedes hacer esto. Si te sientes presionado/a a tener sexo, entonces no esta bien.

2. Hazte la prueba. Si te sientes listo/a para tener sexo, entonces asegúrate que ni tu pareja ni tu tienen VIH. Necesitas ir a hacerte la prueba. La mayoría de las ciudades tienen lugares donde hacen la prueba gratis. Busca en el directorio telefónico. También te pueden hacer esta prueba por medio de tu doctor, Planned Parenthood, u otros centros de consejería de embarazo. Algunos sitios ofrecen pruebas anónimas. Esto protege tu privacidad, porque nunca tendrás que darles tu nombre. Tú serás identificado con un número solo en los sitios de pruebas anónimas. Cuando vas para una prueba del VIH, un técnico o enfermera te saca sangre del brazo y lo manda analizar a un laboratorio.

3. Empieza hablando. Tu y tu pareja necesitan hablar de esto. Pregúntale a tu pareja sobre su historia sexual y su uso de drogas. Vean haber si están listos para comprometerse el uno con el otro en una relación. Yo no me acostaría con alguien que se acuesta con otros/otras, porque puede infectarse del VIH en cualquier momento, en cualquier lugar, y luego contagiarme a mí a cualquier hora en cualquier lugar.

4. Usa preservativos látex. Si tu tienes sexo, tu tienes que usar preservativos para cualquier tipo de sexo (anal, oral, vaginal) para prevenir el VIH. Evita los preservativos de piel de oveja y los de novedad (como los que brillan en lo oscuro), porque esos no te protegen contra el SIDA u otras enfermedades transmitidas sexualmente. Un preservativo puede salvarte la vida.

5. Solo di “NO”.

Tú tienes permiso de decir “No” a las drogas. **Para prevenir el VIH, no te inyectes drogas. Si tú usas drogas que se inyectan, no compartas agujas o jeringas.** Siempre debes usar agujas o jeringas limpias para protegerte del VIH. Agujas y jeringas deben ser limpiadas con blanqueador para poder matar el virus.

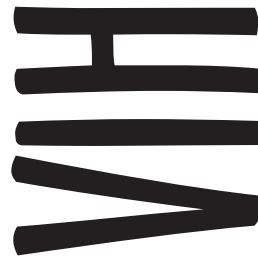
6. Mantén tu mente clara. Al no usar drogas o alcohol, tú puedes mantener tu mente clara. Cuando usas drogas o alcohol, no piensas claramente, y no puedes hacer decisiones inteligentes.



MOVIMIENTO DE **MEM**ORIA

Actividad de Igualar la Tabla al Hecho

Corta los letreros grandes. Indica a los estudiantes que los decoren con marcadores y los pongan en la pared. Luego corta los chiquitos, dile a los estudiantes que igualen los chiquitos con los grandes y que los peguen en los letreros grandes.



H
M
N

SIDA

CELUKAT

**Infecciones
Opportunistas**

**La Cura Para
el Sida**

Como sabes tu si
alguien tiene VIH?

Como contraes
el VIH?

**Que no te da
VIH?**

**Como te puedes
proteger tú
del VIH?**

**De que no puedes
contagiarte del VIH?**

**Como puedes
demostrar afecto
sin tener sexo?**

Virus de Inmunodeficiencia
Humana

Inmunodeficiencia
Adquirida

Una célula inmune que mata
bacteria y en la cual se
encierra el VIH

Infecciones que suceden
si tu sistema inmune no
funciona como neumonía

No hay cura
para SIDA

No puedes saber si
alguien tiene SIDA

Al tener sexo vaginal,
anal u oral con alguien
que tiene VIH

Compartiendo agujas
o jeringas para
inyectarse drogas

De una madre con
VIH a su bebe durante el
embarazo o al dar a luz
o al amamantar

Saludos de mano, abrazos, tos o
estornudos, sudor o lágrimas,
mascotas, piquetes de insectos,
comiendo comida preparada por
alguien más, asistir a la escuela,
estar alrededor de una
persona infectada

Lavabos, duchas, tenedores,
cuchillos, cucharas, tazas, sillas,
escritorios, asientos de autobús,
teléfonos, computadoras, fuentes
para beber agua, albercas, equipo
o gimnasios, al donar sangre en
los Estados Unidos

Abrazando, besando, tocando
o acurrucando no desparraman
VIH, mientras no haya
contacto con sangre, semen
o liquido vaginal

Al no tener sexo,
tú te puedes infectar
con solo una vez

Si tú tienes sexo tú
necesitas usar un preservativo
látex para cualquier tipo
de sexo (anal, oral
o vaginal)

Si tú si tienes sexo solo hazlo
con una pareja usando un
preservativo, asegúrate que
esta persona no tiene VIH, y
que solo tiene sexo contigo y
que no se inyecta drogas o
comparte agujas

Al no
inyectarse drogas

No compartiendo
agujas y jeringas

Al no usar drogas
o alcohol. Cuando usas
drogas no piensas
claramente

APLICACIÓN TECNICA:

ESCENAS PARA ACTUAR

Escoge dos estudiantes para actuar. El primer estudiante lee la primer declaración, luego le siguen de ahí reaccionando el uno al otro. (Practica e Imagines)

Inventa otra escena. Que escuchen música y se imaginen que están en una de estas escenas. Que harían?

Escena Uno:

Escuche en la escuela de este chico que tiene SIDA. El se contagio de su mama cuando nació. Yo pienso que debemos mantenernos alejados de el. Que piensas tu?

Escena Dos:

Yo he decidido que no tengo que preocuparme de infectarme de VIH. Solo te contagias cuando eres homosexual. Que no has escuchado lo mismo tu?

Escena Tres:

Mi hermana mayor esta teniendo sexo con su novio porque si no lo hace el no la vera mas. El no quiere usar un preservativo. Estoy preocupado/a por ella. Tú piensas que puede contraer VIH? Que le diré yo a ella?

Escena Cuatro:

Un grupo de mis amigos van a ir a la casa de Bob. Sus amigos estarán ahí. Ellos traerán cerveza. Tengo miedo que quieran que vayamos para emborracharnos. Que haré?

CUENTO:

Juan el Verdadero

Tomen turnos leyendo el cuento. El cuento puede convertirse en una obra al poner a los estudiantes que hagan el papel de Juan, el Rey, la Princesa, los tres cuervos, el narrador. Has las preguntas al terminar.



Había una vez un rey. El padre del rey recientemente había muerto y su hijo había estado lejos peleando batallas. Cuando regreso a su castillo, su mejor amigo desde infancia le entrego las llaves del castillo.

“Ahora es tuyo, mi Rey. Puede explorar su castillo,” dijo Juan, doblando una rodilla, inclinando su cabeza hacia abajo, y levantando su mano con las llaves.

“Levántate, Juan. Tú eres mi amigo más antiguo, mi hermano adoptivo. Párate y muéstrame los cuartos. Tú sabes más de este castillo que yo. A ti se te permitió correr libre, pero como el Príncipe yo tenía que quedarme en mi lado del castillo. Vamos. Vamos a divertirnos,” se rió el Rey, al tomarlo debajo de los brazos al levantarlo.

Ellos corrieron de cuarto en cuarto en el enorme Castillo, probando llaves. Finalmente ellos llegaron a un cuarto lleno de muebles y pinturas viejas. Una pintura estaba en la pared. El Rey miro la pintura y se quedo helado.

“Que estas mirando mi Rey? Te vez como si hubieras visto un espanto,” grito Juan para llamar la atención de el Rey. El Rey sobresaltado miro a Juan.

“Quien es ella, quien es esa hermosa princesa con piel tan blanca como la nieve, mejillas tan rojas como la sangre y cabello tan Negro como el ébano? Ella es la mujer mas hermosa que yo he visto, tu debes encontrarla para mi,” el Rey grito mirando como un hombre loco. Sus ojos estaban tan grandes como platillos, y su cabello

estaba parado de punta como si un rayo lo hubiese tocado.

“Cálmate”, le dijo Juan. Esta es la Princesa de la Multitud Dorada. Tu padre ha estado en guerra con el padre de ella por los pasados 20 años. Asimismo, ahí es donde has estado peleando contra la armada de su padre. Tú nunca puedes casarte con ella. Voltea la foto hacia la pared,” dijo Juan al palpar el hombro del Rey. Luego quito la pintura de la pared y la volteo.

Días pasaron, y el Rey no podía pensar en nada más que en la Princesa. El trató de olvidarla, pero el estaba inquieto, dejo de comer y no salía de su cama. Juan no podía continuar viéndolo así y fue y le dijo.

“Alégrate, mi Rey. Yo iré por ella para ti,” afirmo Juan.

“Pero como puedes hacer eso? Tú me dijiste que somos enemigos y que yo nunca la puedo tener. Yo decidí morirme. Me estoy muriendo de hambre porque no puedo vivir sin ella,” el Rey afirmo al chupar sus cachetes para mirarse como si se estuviera muriendo de hambre.

“No aguanto mirarte de esa manera y tengo una idea. Dame un barco y cárgalo de muebles hechos de oro,” dijo Juan. Así que el Rey hizo lo que se le pidió. Juan era un tipo tramposo y sabia la manera de llegar al corazón de una Princesa. Viajo en el barco al Puerto del Imperio de Multitud Dorada, pero nunca dio a saber que el era del reino de uno del los enemigos odiados por el Reino de Multitud. El pretendió ser un comerciante con camino a otro

reino con ofrendas para el Rey de ahí. El había parado en Multitud para levantar provisiones. Rumores habían llegado al Rey, Reina y su Hermosa hija con piel blanca como la nieve, mejillas rojas como sangre, y cabello Negro como ébano del barco y del contenido de muebles hechos de oro. Una noche la familia real vino al embarcadero para ver los muebles.

Juan el Verdadero los invito que cruzaran el pasillo al barco, y la Princesa se enamoro conde un peinador hecho de oro con espejos de cristal.

“Padre, yo tengo que tener esto. Mira que hermosa me veo en este espejo. Hazlo que te lo venda padre,” le rogó la Princesa.

“No esto no esté a la venta. Está es para un propósito especial y no se me permite decir para quien es,” Juan dijo.

Esa noche la Princesa vino con su criada a persuadir a Juan que le vendiera el peinador. Cuando Juan la vio subir al barco, el corrió con el capitán y le dijo que se fueran tan pronto como la Princesa bajara a la cabina.

“Por favor, por favor, Amo Juan, me vende usted el peinador? Yo le daré mas oro que lo que vale,” le dijo la Princesa, al estar parada regia lista para mandar a Juan que hiciera lo que ella pedía.

“Bueno, esta así. Me dijeron que tenía que encontrar una mujer muy especial. Una que su piel este tan blanca como la nieve, que sus mejillas sean tan rojas como las sangre y la cual

su cabello sea tan Negro como el ébano. Solamente entonces puedo darle el peinador a ella,” afirmo Juan mirando el agua, pero mirando cuidadosamente a la Princesa de reojo para ver como estaba ella reaccionando.

“Vamos a la cabina y yo te enseñare mi reflejo en el espejo,” la Princesa explico acentuando. “Yo soy la mujer, tu veras, yo tengo la piel blanca como la nieve, mejillas rojas como sangre, y cabello Negro ébano. Tu tienes que dármelo a mi.”

Y con eso ella corrió bajo la cubierta, Juan la siguió y el barco emprendió viaje. Al poco tiempo, la Princesa sintió el movimiento del barco cuando se mecía con las olas.

“Que esta pasando? Que! Que! Tu me has raptado!” la Princesa lloro.

“Espera mi Princesa, necesitas escucharme un momento, y luego te regreso si tu quieres,” Juan respondió y la Princesa se calmo. “Mi Rey se a enamorado de usted y el es un hombre maravilloso. El ahora esta enfermo desde que no puede tenerte. Por favor ven conmigo y míralo y luego decide si puedes casarte con el,” Juan explico.

La Princesa miro el peinador y los otros muebles de oro y decidió investigar esto.

Fueron en su viaje por más de un mes. Un largo día asoleado, la Princesa estaba descansando en la cubierta viendo los pájaros volar. Ella se dio cuenta que venían tres cuervos. Ella los vio graznando. Juan estaba parado cerca y era un cazador y podía entender el lenguaje de los pájaros.

“Caw, Caw, allí esta la princesa. Ella piensa que ira con el Rey y que se casaran pero eso no sucederá,” grazno el primer cuervo.

“Porque no?” pregunto Juan.

“Pues, cuando ella primero conozca a el Rey el la pondrá en su caballo. Pero es un caballo salvaje y los dos caerán y morirán,” el Cuervo continuo.

“Pero que no se puede evitar esto?” Juan pregunto.

“Solo si alguien le corta la cabeza al caballo. Pero si le cuenta a alguien porque el se volverá de piedra hasta sus rodillas,” le contesto el Cuervo.

“Caw, caw, hay otro peligro. Cuando el Rey tome vino en su fiesta de boda, el

Morirá porque estará envenenado. La única manera de detener es tirándole la copa de su boca. Pero si la persona que lo haga le cuenta a alguien porque lo hizo, se volverá piedra hasta su corazón,” explico el segundo Cuervo.

“Caw, caw, aun hay un peligro mas. En su noche de bodas un dragón entrara a la recamara matrimonial y matara a los dos el Rey y la Princesa. Alguien tiene que espantar el dragón, pero si le cuenta a alguien se volverá piedra de pies a cabeza. Caw, caw,” llamo el tercer Cuervo.

Los cuervos volaron. Pero Juan estaba muy preocupado y decidió que tenía que salvar a su Rey aunque eso lo convertiría en una estatua de piedra.

Empezó a pasar igual como le dijo el primer cuervo. Cuando la Princesa llegó a la playa, de inmediato se enamoró del Rey. Él se agachó para poner a la Princesa en su caballo. Al hacer esto, Juan se apresuró y le cortó la cabeza al caballo. Los guardias del Rey querían poner preso a Juan pero el Rey no los dejó.

“Deténganse, este es mi amigo querido. Él tiene que haber tenido alguna razón,” el Rey proclamó.

Luego la profecía del Segundo Cuervo se cumplió. En la cena de la boda, el Rey llevó su copa a su boca, Juan saltó tirando la copa al suelo. De nuevo los guardias del Rey querían poner preso a Juan, y de nuevo el Rey no los dejó.

“Deténganse, este es mi amigo querido. Él tiene que haber tenido alguna razón,” de nuevo dijo el Rey.

Finalmente las palabras del tercer cuervo se realizaron. Inmediatamente después de la cena, Juan calladito subió las escaleras de el comedor a la recámara real. Con suavidad abrió la puerta, y miró al dragón que estaba dentro de la ventana escondido por una cortina. Rápidamente él se movió hacia la cortina, sacando su espada y encajándola en el corazón del dragón. El dragón rápido se movió para que Juan no lo matara. De cualquier manera el dragón quedó gravemente herido, él se saltó por la ventana y voló hacia su cueva. Juan volvió hacia la puerta con su espada en la mano, goteando sangre.

“Juan que has hecho? Esto es demasiado. No puedo tenerte confianza después de esto. Guardias llévenselo. Mañana será ejecutado,” dijo el Rey llorando, aturdido por tener que matar a su hermano adoptivo.

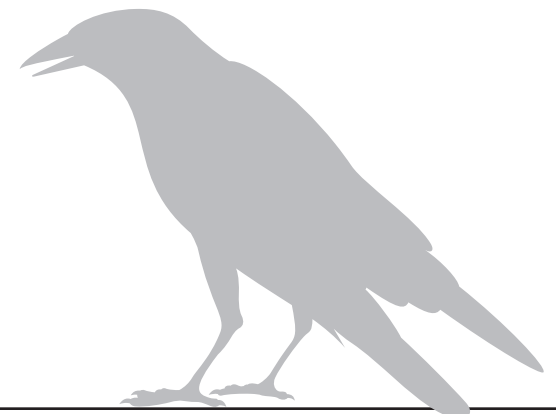
Doblando una rodilla con su cabeza inclinada, Juan dijo, “Quieres que te explique todo esto?”

“Sí, claro, mi querido hermano adoptivo. Ayúdame a entender todo esto,” el Rey se inclinó y levantó a Juan.

Al empezar Juan a explicar, sus pies se volvieron piedra. Y luego al explicar más, se volvió piedra hasta su corazón. Y cuando explicó sobre el dragón, él se volvió piedra hasta su cabeza. Su boca aun estaba abierta al volverse piedra con la última palabra.

El Rey y la Reina pusieron a Juan el Verdadero, ahora una estatua, en el patio de la plaza fuera en el palacio. Tuvieron cuates varones y los barones marchaban junto a la estatua y saludaban a Juan el Verdadero.

Una noche la Reina tuvo un sueño que si raspaba la sangre del dragón del piso de su recámara y la ponía en la estatua, Juan el Verdadero se volvería un hombre de nuevo. Ella hizo justo eso, y el hermano adoptivo del Rey volvió a la vida. ☐



PREGUNTAS CONCEPTUALES

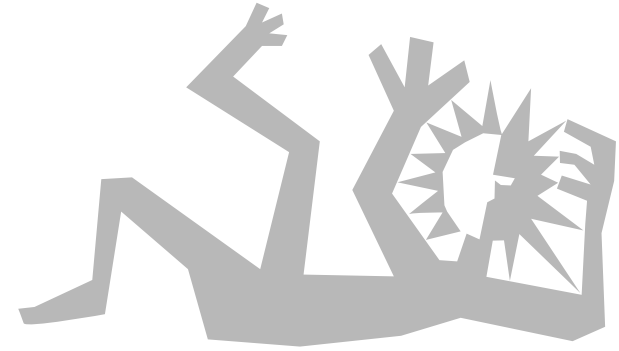
1. Que personajes de este cuento sobresalen en tu mente? Que escenas sobre salen? Que colores? Si cierras tus ojos y te imaginas este cuento, que vez?
2. Te gusto el cuento? Pórque si o no?
3. La palabra sangre se menciona mucho. De que se trataba eso? Como se relaciona la sangre a la protección del VIH/SIDA?
4. Que hizo Juan el Verdadero para proteger al Rey y la Princesa?
5. Que harías tu para proteger a alguien que quieres? Como podrías proteger a alguien que quieres del VIH/SIDA? Que esperarías tu que hiciera alguien que te quiere para protegerte del VIH/SIDA? Podrías tu pedirle a alguien que hiciera algo para protegerte?
6. Que piensas tu que tiene que ver este cuento con contraer VIH/SIDA?
7. Porque piensas tu que las personas no usan preservativos al tener sexo si saben que pueden infectarse de VIH/SIDA?
8. Como puedes asegurarte de que tu y tus amigos no se contagien del VIH/SIDA?

PROYECTO

Creativo

Has que los estudiantes hagan un collage de protegerse del VIH/SIDA.

(Proyecto Cooperativo y arte).



DE QUE ACORDARSE

- No abuses del alcohol o marihuana, cuando lo haces puedes envolverte en sexo sin protección.
- El único modo de prevenir el VIH/SIDA es al no tener sexo.
- Si tú tienes sexo, tú tienes que usar un preservativo látex y no inyectarte drogas para protegerte del VIH/SIDA.



Factores de Riesgo



INFORMACION PRACTICA: TECNICAS PARA RESOLVER PROBLEMAS

Esta sección esta diseñada para enseñarte técnicas que puedes usar para resolver problemas en situaciones donde te sientes presionado/a hacer algo que no quieres o que no te sientes cómodo hacer. Estas técnicas se llaman DODAA y pueden usarse para protegerte en muchas diferentes situaciones que potencialmente pueden ser destructivas para ti.

DODAA es para **D**etente, **O**pciones, **D**ecide, **A**ctúa, y **A**uto-elogio

DODAA: Técnicas para resolver problemas y cuidarte tu mismo.

Detente: respira, cuenta hasta 3. Es esto lo que quieres hacer?

Opciones: Que puedes hacer? Tú tienes opciones. Como puedes cuidarte tu mismo?

Decide: Elige que es lo que quieres hacer. No dejes que otros decidan que es lo mejor para ti.

Actúa: Actúa, no reacciones. No seas tonto, no hagas algo que te puede dañar solo por quedar bien. Que quieres hacer?

Auto-elogio: Si te sientes bien por tus acciones, entonces di felicidades! Me gusto a mi mismo y hago buenas decisiones.”

INFORMACION PRACTICA: TACTICAS DE DEMORA

Tú puedes usar tácticas de demora para darte tiempo de responder a situaciones difíciles. También puedes usarlas para salirte de una mala situación cuando no sabes que hacer.

I. Frases de Demora

Cosas que puedes decir:

- No es el momento adecuado
- Esta noche no – No me siento bien.
- Ahorita no me siento con ganas.
- Ya me tengo que ir a casa.
- Todavía no estoy listo/a.

2. Acciones de Demora

Cosas que tú puedes hacer:

- Ve al baño.
- Hazte como que perdiste algo..
- Tira algo.

3. Creando Espacio

Cosas que puedes decir o hacer:

- “Yo necesito pensarlo”
- Muévete hasta el otro lado del cuarto.
- Coloca los brazos enfrente de tu cuerpo.

4. Terminando la situación rápido

- “Ya me tengo que ir”
- Empuja la otra persona
- “Wow, mira la hora”
- Aléjate

5. Construyendo la Relación

Cosas que puedes decir:

- “Deberás me gustas y quiero estar contigo pero no quiero intentar esto ahora”
- “Vamos hacer otras cosas en vez de tener sexo”.
- “Yo me preocupo por ti y no quiero hacer nada que te lastime.”



M VIMIENTO DE MEM RIA

Términos e Igualar – Que sabes tu?

Has un letrero con cada letra. Coloca los letreros alrededor del cuarto. Que cada estudiante haga unas tarjetas con una respuesta en cada una. Cada estudiante baraje sus tarjetas. Empieza la carrera para ver cual estudiante puede igualar todas las tarjetas primero.

D

O

D

A

A

Detente

Auto-Elogio

Opciones

Me gusto a mi mismo aunque esta persona me rechaza

Me siento bien de que me voy a proteger de tener un bebe o de contagiarme del VIH o una enfermedad transmitida sexualmente

No creo que quiera estar con esta persona si esta persona quiere tener sexo.

Podría seguirle, pero en realidad no quiero.

Voy hablar con esta persona de lo que esta bien conmigo.

Voy a detenerme con besar.

Me voy a ir.

Decide

Actúa

“Necesito decirle algo a mi amigo/a”

“Necesito ir al baño”

APLICACIÓN TÉCNICA: COMO LISARIAS DODAA EN ESTAS ESCENAS

Ejemplos de cómo usar DODAA:

Manuel: Raquel, hace mucho tiempo estamos saliendo juntos y ya me estoy aburriendo. Me gustas mucho y quiero demostrarte cuanto teniendo sexo.

Raquel: Pero no estoy segura que estoy lista. (En su pensamiento: Wow, estoy en un apuro. No quiero tener sexo con este chico. Usare DODAA. Detenté) Sabes, vamos hablar de esto.

Manuel: No quiero hablar. Quiero demostrarte cuanto te quiero. Como no puedes estar lista? Hemos hecho todo lo demás ya. Que no te importo?

Raquel: (En su pensamiento: “hm, eso no funciona. Que es lo siguiente de DODAA? OPCIONES: Una opción sería que podemos besarnos y abrazarnos. Otra opción es que me puedo ir si me sigue presionando.) Bueno, podemos demostrar amor con abrazos y besos. Pero no tocar bajo el cinturón (sonriéndose).

Manuel: Ándale. Ya es tiempo. Es que te quiero tanto.

Raquel: (En su pensamiento: Oops! Vale mas que use la siguiente DODAA: DECIDE: Eso no

funciono. Me voy a tener que ir.) Bueno, yo no quiero estar contigo si tú me presionas a tener sexo. Claro que te quiero, pero no quiero quedar embarazada o contraer VIH u otra enfermedad transmitida sexualmente y yo no quiero tener sexo ahorita.

Manuel: Yo soy mayor que tu y tengo mucha mas experiencia. Te prometo no embarazarte ni pegarte ninguna enfermedad.

Raquel: Si tuviéramos sexo, usarías un preservativo?

Manuel: No tengo porque, yo no tengo nada y nunca he embarazado a una mujer.

Raquel: Me voy. Háblame si quieres ser amigos y me respetas. (En su pensamiento: Yo ACTÚE y me siento muy bien. Yo me daré AUTO-ELOGIO. Yea! Yo! Yo quería gustarle pero es más importante gustarme a mi misma.)



Estudios de Casos

Los siguientes son estudios de casos donde tú puedes practicar usar DODAA. En grupos pequeños o en parejas, lean los estudios de casos, y luego decidan juntos como manejar la situación. También puedes demostrarle tu decisión al grupo en una actuación.

Escena 1: Hay un chico en la escuela que te gusta mucho. El dice que sus padres nunca llegan a casa hasta las 6 p.m. y te invita a su casa hacer la tarea juntos. Que haces?

Escena 2: Hay una chica que se salió de la escuela y se la pasa junto a la escuela a la hora de la salida. Ella te ha estado mirando. Tú piensas que es muy bonita y te halaga que ella te mire. Un día a la hora de salida, se te acerca y te dice que se le hace muy guapo y que quiere pasar tiempo contigo. “Puedo ir un rato a tu casa contigo?” te dice. Tú piensas que quiere algo más. Que haces?

Escena 3: El baile de la escuela es dentro de poco, todas tus amistades tienen citas y tú quieres ir con alguien. Un chico guapo te invita pero tiene muy mala reputación y hay un rumor de que quiere irse con alguien del baile. Que haces?

Escena 4: Fuiste a una fiesta con chicos de tu edad. No hay adultos. La persona que te gusta esta tomando cerveza y te da una. Esta persona te invita a una de las recamaras. Tú vas porque te gusta mucho esta persona. Empiezan a besarse y la situación se pone intensa. No quieres tener sexo porque no sabes si te gusta

tanto así esta persona, pero tienes miedo que si no lo haces ya no le gustaras a esta persona. También no quieres contraer VIH u otra ETS (enfermedad transmitida sexualmente). Que haces?

Escena 5: Estas en una fiesta con tus amistades y has bebido poquito. Te gusta ir a fiestas y pasarla bien. Una de tus amigas te invita a un cuarto. Cuando entras, vez muchas personas inyectándose drogas. Tu amiga te da una jeringa y te dice que ella lo ha hecho antes y que es muy divertido. Que haces?

Escena 6: Todos los chicos de la escuela le están haciendo burla a este chico y dicen que es homosexual. Tu no sabes si es homosexual o no, pero piensas que es divertido juntarse con el. Tu quieres seguir siendo su amigo pero te preocupa que si te sigues juntando con el los chicos también te harán burla a ti. Que haces?

CUENTO: La Bata del Dragón



Había una mujer joven en China llamada Kwan Yin. Sus padres habían muerto y eran muy pobres, pero se habían asegurado que Kwan Yin aprendiera un oficio cuando ella era muy pequeña. La habían mandado a un tejedor para aprender, y ella se convirtió en una tejedora excelente. Cuando ellos murieron, ella heredó un telar pequeño. Ahora ella viajaba de pueblo en pueblo y les suplicaba a gente rica que le diera comida y un lugar para dormir. A veces ella tejía cosas prácticas como toallas, pero otras veces le daban cosas de seda colores de seda, bermellón, verde esmeralda, y amarillo resplandeciente para tejer hermosas batas.

Hubo una gran hambre en China y llegó un tiempo que había muy poca comida, y nadie le daba de comer a Kwan Yin para que tejiera. Kwan Yin no había comido por muchos días y decidió que ella tenía que hacer algo para salvarse. Ella había oído que el palacio del Emperador pasando las montañas era un lugar seguro.

Kwan Yin era una persona con esperanzas. Aunque cosas terribles le habían pasado a ella, ella siempre tenía la esperanza que las cosas saldrían mejor.

“Voy a escalar la montaña y voy hacer mi fortuna en el palacio del Emperador,” Kwan Yin dijo mientras ataba el telar a su espalda.

Se fue con un salto en su paso, lista para hacer su fortuna. Ella encontró una vereda que iba a las montañas. Ella iba cantando mientras escalaba la vereda pedregosa y empinada. La vereda se volvió más empinada, la respiración de Kwan Yin se volvió forzada, y ella se dio cuenta que

tán débil estaba del hambre. Llegó a un arroyo y se sentó. Después de salpicar su cara con agua, miró hacia arriba a la línea de un techo en los pinos de las montañas. Dándose cuenta que no podía continuar, ella decidió ver si algún residente quería algún tejido. Ella caminó hacia la casa pequeña, y miró un viejito que estaba enfermo. El apenas y se podía mover y tenía dificultad para respirar.

Viendo una taza junto a la cama, ella la tomó y corrió al arroyo. Regresó y se hincó junto a la cama y le detuvo la cabeza para que el pudiera tomar.

“Gracias, eres muy amable señorita. Yo soy el guardián del relicario del dragón. Pero estoy muy enfermo para cuidar el relicario. Si el relicario no es atendido, el dragón se enojará mucho y cosas terribles pasarán aquí en China,” dijo el viejito.

“Yo soy una tejedora pobre sin casa y sin familia. Voy hacia el palacio del Emperador porque oí que el dará una gran recompensa al tejedor que teja la bata más hermosa del dragón. Solo tengo tres días para llegar, pero puedo detenerme aquí por un día para ayudarte.”

“Quédate aquí un día. Ya me siento mejor con tenerte aquí. Tu necesitas quedarte y descansar y comer, para que puedas estar fuerte para seguir hacia el Emperador,” le respondió el viejito.

Kwan Yin decidió quedarse ya que antes nadie le había ofrecido comida gratis. Para la siguiente mañana el viejito se podía sentar. Kwan Yin vio que se acercaba un extraño junto al arroyo.

“¿Quién es?” preguntó el viejito.

“Soy el Amo Phoenix, Capataz de los sembradíos de arroz del Emperador,” dijo el extraño al entrar a la casa.

“¿Me ayudas con mis obligaciones y pones estos granos de oro de arroz en el altar por mí? El espíritu del dragón te recompensará con grandes cosechas,” el viejito le dijo.

“Claro, yo hago eso por ti,” Señor Phoenix dijo mientras ponía los granos de arroz en su gran abrigo.

Después de eso el hombre se fue, el viejito le dijo a Kwan Yin, “Síguelo y mira haber que hace.”

Kwan Yin lo siguió al altar y lo oyó decir:

“Sería muy tonto dejar este arroz de oro al espíritu tonto del dragón. El nunca sabrá.”

El metió las semillas en su bolsa y se fue por el arroyo para tomar la vereda hacia arriba de la montaña.

Kwan Yin regresó a la choza del viejito para reportarle, pero no pudo hablar, porque se soltó un viento del altar y se movió hacia la montaña quemando todas las cosechas de arroz en su camino.

Kwan Yin decidió quedarse otro día. El viejito estaba mucho mejor, él podía levantarse y caminar. Otro hombre extraño vino ese día.

“Soy Amo Tigre,” dijo él en una voz oficial. “Soy el General de las fuerzas armadas del Emperador en la Gran Pared. Necesito beber y

este viento terrible a secado su arroyo.”

“Gran Amo,” dijo el viejito. “Yo soy el guardián del relicario del dragón del Emperador pero he estado tan enfermo que no he podido completar mis quehaceres. Si tu pones este cuchillo de oro en el altar, el espíritu del dragón de lluvia recompensará tus fuerzas armadas con una victoria en la batalla.”

El Amo Tigre puso el cuchillo en su abrigo y se fue.

“Síguelo y mira que está haciendo,” le dijo el viejito a Kwan Yin después que el Amo Tigre salió la puerta.

Kwan Yin lo siguió al altar, e igual que antes el Amo no siguió los deseos del viejito. Lo sacó de su abrigo y lo miró cuidadosamente.

“Porque debo dejar este magnífico cuchillo cuando lo puedo dejar para mí,” Amo Tigre dijo mientras ponía el cuchillo de nuevo dentro de su abrigo.

Kwan Yin regresó a decirle las malas noticias al viejito, pero antes de que ella pudiera decir algo, ella oyó un llorido distante de guerrilleros y los pasos de caballos que venían de la Gran Pared.

“Ay no,” grito el viejito. “Phoenix y Amo Tigre profanaron el relicario. Han deshonrado el relicario del dragón. Las cosechas de arroz están arruinadas y ahora el Khan monta sobre la Gran Pared para atacarnos.”

“¿Qué puedo hacer para ayudar?” Kwan Yin dijo, molesta que el viejito estaba gritando. “No soy agricultora o soldada. No puedo pelear

contra los guerrilleros de Khan, pero puedo tejer una bata semejante para el Emperador y ponerla en el altar del espíritu del dragón.”

“Entonces ve,” dijo el viejito. “Ve teje, no dejes que nada te detenga. Teje un gran regalo para el espíritu del dragón.”

Kwan Yin sacó su telar y empezó a tejer.

De pronto el Amo Phoenix llegó con ella y le dijo, “Quítate del camino, las cosechas están arruinadas, la gente está corriendo a las montañas.”

Pero Kwan Yin no se detenía. Ella siguió tejiendo.

“Te ordeno que te detengas,” Amo Phoenix grito mientras se agachaba para empujarla fuera del camino.

Al decir esto, las semillas de oro de arroz se le cayeron de su abrigo. Las semillas explotaron y cayeron creando una rueda de fuego alrededor del Amo Phoenix. El fuego crecía alrededor de él, y en un instante el explotó. Justo entonces, un brillante fénix salió de las llamas y voló.

Kwan Yin no dejaba de tejer, aun con esta gran transformación. Ella siguió tejiendo.

Amo Tigre y sus hombres llegaron a caballo.

“Quítate del camino, golfilla sucia. Tú no eres nada. Quítate del camino, todos necesitamos retirarnos ya que Khan ha escalado la Gran Pared,” Amo Tigre le grito a ella.

Kwan Yin no dejaba de tejer. Ella siguió tejiendo.

“Detente!” grito Amo Tigre, mientras la empujaba hacia un lado.

Al alcanzar a Kwan Yin, el cuchillo de oro salio de su abrigo. Donde cayó árboles grandes crecieron, encerrando al Amo y sus hombres. Pronto un tigre salto de la selva de árboles y corrió para abajo de la montaña, desapareciendo para siempre.

Kwan Yin no dejaba de tejer aun cuando el tigre salto de la selva. Ella siguió tejiendo. La bata ya casi estaba terminada, ella solo necesitaba cuatro hileras más de seda.

Luego Khan lleo y le grito a ella.

“De pie en mi presencia,” el Khan ordeno.

Ella empujo la telera con fuerza, una, dos, tres veces. El Khan intento agarrarla, y justo al el hacer eso, ella aventó la telera para la ultima hilera. La bata estaba terminada.

“Dame esa bata, yo seré el mas poderoso en la tierra,” el Khan dijo al estrecharse para agarrar la bata. Al agarrarla, la bata tomo vida de su propia cuenta. Se lleno de aire y creo un gran viento. Pronto el viento soplaba agua de todos los arroyos de las montañas en Khan. Una gran inundación se trago a Khan y sus hombres. El agua se los llevo.

Kwan Yin quedo sin ser tocada. Miro sus dedos y habían sido sanados de las cortadas de tejer. Miro su vestido y ya no estaba roto y viejo pero ahora era una bata de seda de oro.

Miro hacia arriba, y el viejito estaba parado frente a ella. Ya no estaba enfermo, ahora estaba vestido en ropas finas de un Emperador.

“Gracias Kwan Yin. Tú me has enseñado a tenerle confianza a pobres tejedores sobre mis Amos egoístas. Ven a mi palacio y ayúdame a recordar lo que he aprendido.” Dijo el Emperador.

Kwan Yin sonrió y dio gracias al dragón por ayudarle hacer su fortuna. ☐



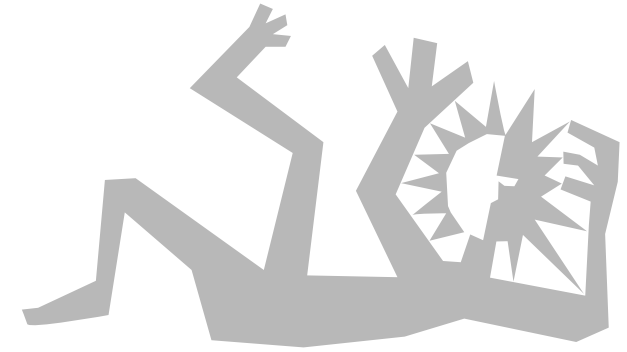
PREGUNTAS CONCEPTUALES

1. En el cuento, que decidió Kwan Yin hacer?
2. Cuales eran las opciones de Kwan Yin?
3. Que le ayudo a Kwan Yin hacer lo que ella pensaba estaba bien?
4. Que le paso en el final a Kwan Yin?
5. Que tubo que hacer Kwan Yin para tener una vida mejor?
6. Que necesitas hacer tu en la vida para que tu vida sea mejor?
7. Porque piensas tu que es dificil decirle no a un novio o novia cuando se trata de tener sexo?
8. Porque querrías esperar a que salgas de la escuela para tener sexo?
9. Como haría eso tu vida mejor?
10. Porque es bueno hacer unas cosas que son dificiles?
11. Que hizo Kwan Yin que fue dificil?
12. Cual fue el beneficio para ella?
13. Que podrías hacer tu que es dificil pero que te beneficiaria?

PROYECTO *Creativo*

Una obra DODAA

Que los estudiantes creen una obra sobre un joven usando DODAA para mantenerse fuera de una actividad sexual riesgosa.



DE QUE ACORDARSE

- Puedes desarrollar técnicas para salirte de situaciones bajas o altas de riesgo sexuales. Tienes las técnicas?
- Es importante que encuentres amigos con quienes puedes hablar de no tener sexo y la importancia de usar preservativos.
- No esta bien presionar a otros por sexo y tu puedes detenerlo.



Relaciones



INFORMACION PRÁCTICA

llega un tiempo a nuestras vidas cuando deseamos tener un novio o novia. A veces nos enamoramos. A veces este interés amoroso es correspondido y a veces no lo es. La mejor relación para ti por supuesto es la relación en cual los intereses son mutuos. Una relación donde el dar y recibir es por igual, y los actos de amor son correspondidos, es muy importante para tu bien estar. En este tipo de relación, los dos crecimiento y respeto son fomentados. Es muy importante respetarte a ti mismo. Es muy importante recordar que tú eres una persona hermosa que tiene muchos regalos para compartir. Si tu relación con alguien te hace sentir mal de ti mismo, entonces estarás mejor sin ella.

Al empezar una relación en la escuela primaria, recuerda que hay muchas maneras de estar con alguien, y hay muchas maneras de demostrar amor por alguien. Esta bien que chicas y chicos sean “solo amigos”. Estas relaciones nos pueden satisfacer. Amigos saliendo todos juntos y compartiendo buenos tiempos son importante. Si te sientes enamorado de alguien especial, entonces, besarse, tomarse de las manos, y tocarse, son todas otras maneras de demostrar afecto físico. Es un buen tiempo para explorar muchas otras relaciones, antes de entrar a una monogamia. Una relación monogamia es una en cual tú y tu pareja están completamente comprometidos el uno al otro. Pero, una buena relación monogamia no te impide involucrarte con otras personas, lugares, o cosas que son importantes en tu vida. En monogamia, tu nunca te debes sentir presionado hacer algo que no esta bien para ti. Si te sientes sofocado o presionado por alguien, entonces es una indicación de peligro. Por ejemplo, si alguien te esta presionando o pidiendo que hagas un acto solo para su placer sexual, entonces tal vez esta no es la relación mas adecuada para ti. Probablemente tú deberías alejarte. Tú puedes escoger estar con alguien más. Hay muchos otros más que apreciaran tu amor y atención en las maneras en las cuales tú te sientes bien darlas. Recuerda que tú siempre tienes opciones. Y que de sexo? En una relación monogamia ninguna de las parejas tienen sexo con alguien más, pero no tienes que tener sexo para estar en una relación monogamia. Hay muchas maneras de cómo tener sexo: anal, oral y vaginal. Cualquiera de estas maneras constituye una relación sexual. Relaciones sexuales son apropiadas para ti cuando eres un adulto. Por ley, si

tu tienes sexo antes de llegar a la “edad de consentimiento” (la cual cambia de estado a estado) entonces tu estas haciendo una actividad ilegal. Una edad saludable para empezar una relación sexual es entre 18-21 años de edad, aunque no es necesario empezar a esa edad. Podría ser que tú tengas más edad cuando tú decidas entrar en una relación sexual. Porque esperar? Bueno, hay muchos peligros en sexo recreacional. Hay muchas razones por las cuales esperarse.

EMBARAZO

Sexo puede conducir a un embarazo. De hecho, esto es por lo cual muchas personas tienen sexo, para poder tener un bebe. La mejor manera de protegerte tú de no contraer el VIH y de evitar un embarazo es de esperar a tener sexo hasta que tú y tu compañero se sientan listos para tener hijos. Luego tú necesitas tener una relación monogamia con tu pareja y asegurarte que ni tu ni tu pareja tienen VIH. Es difícil tener un bebe cuando eres joven y hay beneficios en esperar hasta que tengas mas edad.

Embarazo siendo joven es difícil para la madre..

1. Disminuyen prospectos futuros. Si tienes un bebe mientras eres joven será difícil que termines la escuela. Tal vez tengas que darle un beso de despedida a unos sueños, unas metas. De hecho, la mayoría de madres jóvenes se dan cuenta que no pueden graduarse de la prepa por las demandas de ser madre y madre soltera. Casi todas las madres jóvenes terminan siendo madres solteras. Eso es mucha responsabilidad y

mucho trabajo. Sin un diploma de la prepa, puede ser muy difícil encontrar un trabajo que pague bien.

2. Riesgos de la salud aumentan. La proporción de muerte maternal para madres menores de 15 años de edad es 2.5 mas grande que para madres de 20-24 años de edad. Madres jóvenes pueden desarrollar hipertensión inducida por embarazo, anemia, enfermedades transmitidas sexualmente y desproporción cefálica pélvica, que lleva a un proceso difícil de alumbramiento. Estas todas son señales diciendo que nuestro cuerpo no esta del todo listo para tener un bebe. Al esperar, te hace las cosas mas fáciles en muchas maneras; física, y emocionalmente. Si tienes un bebe de joven, tienes mas probabilidades de desarrollar obesidad o hipertensión mas tarde en la vida.

3. Aumenta la pobreza y la paternidad soltera. Quien quiere ser pobre toda su vida? Los niños cuestan dinero, y es muy difícil cubrir todo tu sola/o. La mayoría de las jovencitas, que tienen un bebe, terminan siendo el único padre para el bebe. Se necesita un joven muy responsable y comprometido para que se quede. Y mientras tú estas embarazada, es muy difícil pagar para los cuidados médicos que necesitas. Jóvenes embarazadas muy seguidas no tienen suficiente cuidado de la salud. Obtienen menos de lo que necesitan más.

Embarazo siendo joven es difícil para el bebe...

1. Asuntos de salud son más altos. Empezando con el hecho que bebes con bajo peso son más comunes para madres

jóvenes. Bebes que nacen con bajo peso de madres jóvenes es 28% mas alto que para madres entre 20-24 años de edad. Esto quiere decir que el bebe esta luchando. Las probabilidades de muerte infantil, ceguera, sordera, problemas respiratorios crónicos, retraso mental, enfermedad mental, parálisis cerebral, dislexia, hiperactividad, u otra discapacidad son mas grande para este bebe.

- 2. Crianza a menudo es inadecuada.** Para cualquiera es un trabajo muy exigente ser padre. Técnicas de crianza muy seguidas no están completamente desarrolladas hasta que nosotros estamos completamente desarrollados. Es muy importante para tu propio bien estar crecer y que te desarrolles primero. Se lleva tiempo aprender como criar y proveer un ambiente estimulante y con ternura para el crecimiento y desarrollo de tu bebe.
- 3. Abuso y negligencia.** Niños que nacen a jóvenes pueden ser abusados o descuidados. El nivel de reportes de abuso y negligencia es dos veces más para madres jóvenes al ser comparado con madres en sus veintes.
- 4. Aumenta el cuidado adoptivo.** El índice de cuidado adoptivo es más alto para niños de quienes su madre es menor de 18 años de edad.
- 5. Los problemas escolares son más altos.** Niños que nacen a jóvenes son 50% más probables de repetir un grado escolar. Ellos se desempeñan peor en pruebas uniformes, y son menos probables de terminar la prepa.

Embarazo siendo jóvenes es difícil para la comunidad...

- 1. Costo.** Porque la mayoría de las madres jóvenes están solteras ellas tienen que obtener ayuda del gobierno para poder mantenerse a flote económicamente. El gobierno federal gasta como \$40 billones para ayudar a familias que empiezan con un nacimiento adolescente.
- 2. Costo.** La comunidad de negocios pierde un trabajador potencial. Madres jóvenes muy a menudo no terminan la prepa. Es muy difícil para una joven que aprenda técnicas de trabajo y ser un empleado seguro cuando se esta cuidando niños.
- 3. Costo.** En la escuela, maestros están agobiados tratando con problemas que empiezan en la casa. Demasiados niños empiezan la escuela sin estar preparados para aprender.

Si todavía estas pensando en tener sexo, usa un preservativo látex. Al usar un preservativo cuando tienes sexo, puedes prevenir contraer VIH, y otras enfermedades transmitidas sexualmente, y puedes prevenir un embarazo.



MOVIMIENTO DE **MEM**ORIA

Términos e igualar Que sabes tu?

Que los participantes escojan una pregunta y decoren una cartulina con la pregunta y la respuesta. Los estudiantes pueden trabajar solos o en grupos. Cuando la cartulina este creada, los estudiantes caminan alrededor haciendo preguntas y viendo si los otros estudiantes pueden encontrar una respuesta diferente.

QUE ES MONOGAMO?

**PORQUE ES MALO PARA
LA MADRE UN
EMBARAZO EN LA
ADOLESCENCIA?**

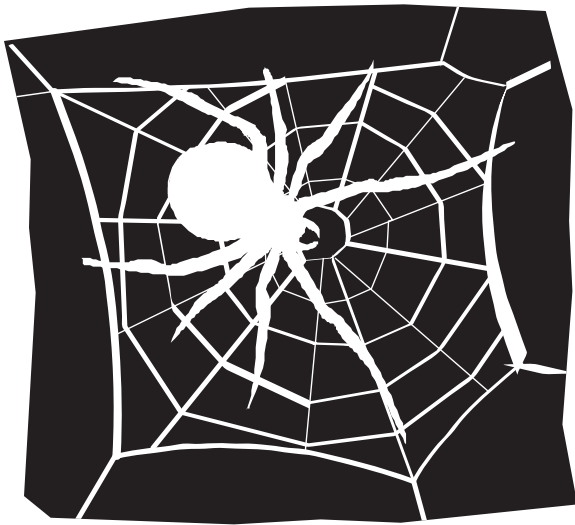
**PORQUE ES MALO
PARA EL BEBE?**

**PORQUE ES MALO PARA
TODOS NOSOTROS
UN EMBARAZO
ADOLESCENTE?**

- Embarazos de adolescentes le cuestan a la sociedad billones de dólares.
- Niños de madres adolescentes a veces no tienen suficiente salud.
- Las dos parejas solo tienen relaciones con una sola persona.
- Madres adolescentes muy a menudo tienen problemas de salud y viven en la pobreza.

CUENTO: **El Regalo de la Araña Blanca**

Indios Guaraníes de Paraguay



En una selva densa de Paraguay vivía una viuda y su único hijo. El nombre del hijo era Piki. Una mañana iban caminando al arroyo a llenar de agua sus jarrones hechos de barro. Piki se detuvo y vio algo en el matorral hierba compañera.

“Mira, Mama, mi pequeña araña blanca esta esperando saludarme. Ha hecho una telaraña hermosa. Yo pienso que ella se acuerda de mí de cuando la salve del arroyo. Recuerda la semana pasada, yo la mire dando vueltas en el arroyo. La agarre en mi mano y la tuve hasta que ella estaba seca. Luego que ella se seco, ella bailo en mi mano, luego yo la deje en este mismo matorral. Ahora ella se ve muy contenta,” Piki dijo.

“Es asombroso, la araña parece conocerte. ¿Quién podría imaginarse que una araña puede conocer a una persona?” dijo la mamá.

La madre miro a su hijo con orgullo, el era fuerte y guapo. Se sentía muy afortunada de tenerlo. Piki ya tenía dieciocho años y se veía guapo y fuerte. La madre y su hijo se asustaron al oír un salpico de remos en el broto de agua al lado del arroyo. Piki volteo por encima de la araña, y miró una Hermosa joven India remando su canoa. Ella llevaba puesta una túnica blanca con un fajin morado. Su cabello negro estaba enrosado en trenzas entrelazadas con orquídeas color lavanda. Ella volteo y le sonrió a Piki. El pensó que tenía rayos solares en sus ojos porque brillaron como tal.

“¿Quién es ella, madre? Es la chica más hermosa que he visto. ¿Quién es ella?” Piki preguntó.

“Pues ella es Tukira, hija del cacique. Vale más que nos apuremos con nuestros quehaceres antes que se haga de noche. Yo necesito moler el maíz, y tu necesitas poner la carne en los tendedores para que se seque,” la madre respondió.

“¿Porque no la había visto?” preguntó Piki.

“Ella acaba de regresar del pueblo de la hermana de su mamá donde había estado desde que murió su mamá. Ella ha vuelto a casa ahora para casarse,” la madre explico.

Pocos días después, Piki estaba en la selva juntando bayas y se encontró con Tukira juntando flores.

“¿Que estas haciendo aquí? ¿Quién eres tu?” gritó Tukira, sorprendida por Piki.

“Ay, discúlpame, yo soy Piki. No quise asustarte. Yo estaba juntando bayas, toma unas,” dijo el al ofrecerle bayas a Tukira.

Tukira se rió y tomó fruta. Días pasaron y ellos parecían estar juntando flores y bayas muy seguido. Toda la tribu estaba emocionada de ver que ellos dos estaban enamorados, y esperaban con gusto una gran celebración donde podrían festejar y bailar. Pero el cacique, padre de Tukira, tenía otras ideas. El quería el guerrero mas valiente de la tierra para esposo de Tukira. El puso una llamada y príncipes bien parecidos y otros guerreros vinieron a competir. Piki estaba tan enamorado de Tukira, que a el no le importaba si el no era un príncipe o un guerrero famoso. El compitió y ganó muchos eventos.

Pero en el último día de la competencia, el cacique tenía un anuncio.

“No habrá mas carreras, natación, o cacería,” el anuncio a la multitud. “Yo quiero ver que le pueden dar a mi hija como regalo. El que le traiga el regalo más hermoso, más imaginativo, más original, el presente más creativo la tendrá a ella para esposa. Yo les doy dos lunas para que encuentren semejante regalo.”

En su encuentro diario en la selva, Piki estaba turbado, “Tukira, yo no soy rico. ¿Que voy hacer? Estamos perdidos. Tu te tendrás que ir con un príncipe arrogante, ellos piensan que son tan grandiosos.”

Por alguna razón Tukira no estaba preocupada, ella tenía fe en Piki. Ella dijo, “No te preocupes, todo saldrá bien. Reza a nuestro dios Tupa para que te ayude. El le ayuda a gente buena, no a gente vanidosa.”

Piki rezo pero no escucho ninguna respuesta. El tiempo paso y los príncipes y guerreros empezaron a traer regalos hermosos. Trajeron pieles de animales extraños, grandes plumas, oro y plata con joyas, e imponentes pájaros con plumas verdes, turquesa, rojas y azules. Piki había ido a la plaza del pueblo para ver que estaba sucediendo. El estaba tan deprimido que fue a casa a decirle a su madre que se iba del pueblo a la selva a convertirse en un ermitaño.

“He fracasado, nunca podré ganarme a Tukira. Voy al broto de agua para decirle adiós a la araña. Adiós, mi madre,” Piki dijo. Su mamá empezó a llorar y suplicar tirándose en los pies de el, cuando el dio la vuelta para irse.

Piki fue al broto de agua, y buscó su araña blanca. Oyó una voz suave.

“Piki, estoy aquí en el matorral. Yo puedo ayudarte. Yo puedo ayudarte a que ganes a tu princesa,” dijo una voz suave.

Piki salto sorprendido de oír una voz que parecía salir sola. El miró todo su alrededor pero no vio ni un alma.

“Piki,” dijo la pequeña voz de nuevo, “soy yo tu pequeña araña blanca y Tupa me pidió que te ayudara. Búscame en el matorral hierba compañera. Aquí estoy.”

Piki miró hacia abajo y miró la araña que se movía para arriba y para abajo. Tal vez si había ayuda, esto parecía un milagro.

“Ahora regresa a casa con tu madre. Ella esta muy triste y tu necesitas alegrarla,” la araña le dijo a el mientras el la miraba.

Piki salto de gusto, gritando, “Que bueno! Que bueno!”

El corrió a casa para darle las buenas noticias a su mama.

El siguiente día al amanecer, poco antes de que el sol saliera, Piki regreso al broto de agua. Los changos y los pericos estaban gritando en la selva y el sereno de la noche se estaba convirtiendo en el rocío de la mañana.

Piki llegó al matorral hierba compañera y miró cuidadosamente, pero no encontraba a su araña blanca. En vez el miro una telaraña

gigante que ella había tejido. Era del tamaño de un rebozo y tenía flores de guaba, pájaros, orquídeas y claveles tejidos en un diseño. Piki lo levanto y se dio cuenta que ahora tenía un regalo espectacular para Tukira. Se apresuro a la plaza del pueblo, seguido por su madre y esperaron hasta el sol de medio día, cuando el cacique llegaría a recibir los regalos.

El cacique llevo a la plaza seguido por su hija. Ella se miraba muy triste porque había perdido la esperanza de que estaría con Piki. Piki se apresuro y puso el rebozo con cuidado sobre la cabeza de Tukira. Todo el pueblo se asombro de la belleza del brillante encaje.

El cacique dijo, “Piki ha ganado. Su regalo es el mas hermoso.”

Se casaron y fueron muy felices, y hasta el presente las mujeres de Paraguay tejen el encaje llamado ñandutí o encaje de la telaraña de araña. ☐

PREGUNTAS CONCEPTUALES

Porque se quería casar Piki con Tukira?

Que estaba dispuesto hacer Piki para casarse con Tukira?

Tú piensas que Piki quisiera proteger a Tukira de contraer alguna enfermedad? Porque o porque no?

Tu piensas que Piki y Tukira serán monógamos? Porque o porque no?

Estarías dispuesto a detenerte de tener sexo con alguien a quien amas para protegerlo a el o ella?

Estarías dispuesto a usar un preservativo aunque no quisieras al tener sexo con alguien a quien amas para proteger a esa persona?

PROYECTO

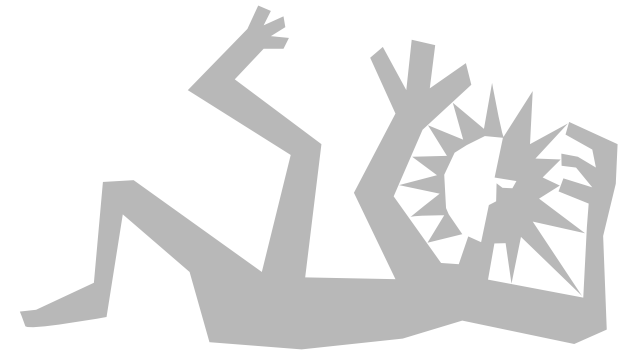
Creativo

Escribe un poema o dibuja algo sobre encontrar la felicidad en una relación.

FELICIDAD

Por Mary Oliver

En la tarde la mire ella-oso, ella estaba buscando
El recipiente de dulzura--
Miel, que las abejas guardan
En las suaves cuevas de los árboles.
Trazos negros de tristeza, ella se bajo
Árbol tras árbol y siguió por
El bosque. Y luego
Ella lo encontró! La casa—miel honda
Como el corazón madera, y metió entre
Las abejas que volaban – miel y cono
Lambió y lambió y saco con sus uñas negras, hasta
Que tal vez se lleno, o le dio sueño, o tal vez
Un poco embriagada, y pegajosa por todos sus
brazos,
Y empezó a canturrear y balancear.
Yo la vi soltar las ramas,
Yo la vi levantar su hocico de miel
Hacia las hojas, y sus gruesos brazos
Como si fuese a volar
Una abeja enorme
Llena de dulzura y alas
Bajó hacia las praderas, la perfección
De madre selva, rosas y trébol –
Para flotar y dormir en redes muy finas
Balanceando de flor en flor
Día tras brillante día

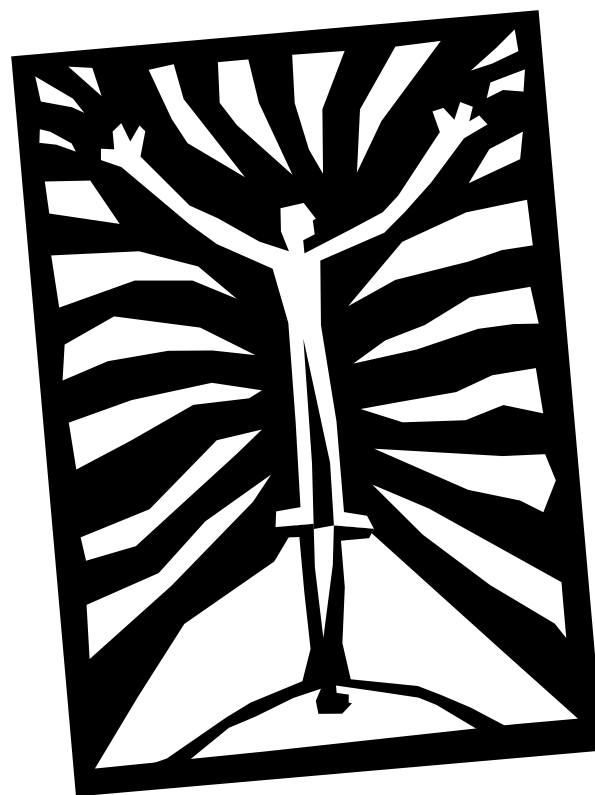


DE QUE ACORDARSE

- Demora el sexo hasta que tengas 18 años o que estés listo para casarte.
- Sexo es la mejor parte de una relación monogama para proteger contra ETS o VIH/SIDA o para tener un relación que pueda sostener un bebe.
- Evita el embarazo durante la adolescencia porque tiene toda una vida de impacto negativo en cuanto puedes ganar y tu salud.



Eficacia Propia



INFORMACION PRACTICA: ENFERMEDADES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE

Cuidarte a ti mismo es importante para sentirte saludable. Una parte de cuidarte a ti mismo es de protegerte de enfermedades infecciosas, como VIH y SIDA. Hay otras enfermedades que se extienden al tener sexo. Todas las enfermedades que se extienden se llaman Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS). ETS a veces también se les llama enfermedades venéreas. (EV). Son muy comunes, y son evitables. Pero no todas son curables.

Aproximadamente una de cuatro mujeres activas sexualmente entre 15 y 19 años de edad van a tomar tratamiento para una ETS. ETS te pueden hacer quedar ciego, loco, o estéril. Algunas pueden producir cáncer, y otras te pueden matar. ETS no se desaparecen solas.

Usar preservativos te protege del VIH y otras ETS. Abstinencia (no tener sexo) te protege del VIH y otras ETS.

A donde ir para obtener AYUDA

Si algún día estas preocupado que tengas una ETS, tú puedes llamar a la línea Nacional ETS al 800.227.8922. Esta es una llamada gratis y tú puedes mantenerte anónimo. La llamada no saldrá en la cuenta telefónica. También puedes ir con tu doctor, a Planned Parenthood, o a tu Departamento de Salud local.

Más sobre ETS

Virus, como VIH y Herpes, causan unas ETS. Bacteria causa otras. Bacteria son organismos de una sola célula (significando que son sola una célula grande). Como los virus, bacteria es tan pequeña que no puedes verla, pero en actualidad son un poquito más grandes que virus. Puedes ver bajo un microscopio de luz y ver bacteria. Mientras que unas bacterias son “amables” como la bacteria Lactobacilo en el yogur y la bacteria descompositora en la tierra, otras, causan enfermedad (estas “no son amables”).

CLAMIDIA

(cla-MI-di-a)

Clamidia es una bacteria y la ETS mas común. El 85% de las mujeres infectadas y el 40% de los hombres infectados con clamidia no tienen síntomas (ardor, flujo, pus) y no saben que la tienen. Que tanto miedo da eso? Mujeres tal vez no saben que tienen clamidia hasta que tratan de embarazarse o sienten dolor crónico

en la pelvis. Los hombres tal vez se enteren que tienen clamidia si tienen una infección del tracto urinario, o infección en los ojos.

Clamidia puede causar a ambos hombres y mujeres que sean estériles. Estéril significa que tú ya no eres fértil, eso es, que tú ya no estas equipado para hacer bebés.

Antibióticos pueden curar la clamidia, así que si piensas que estuviste expuesto, pide que se te haga la prueba.

Clamidia se desparrama por medio de:

- Relaciones sexuales vaginales y anales
- El canal de alumbramiento al feto
- Raramente, de la mano al ojo

Síntomas de Clamidia

Recuerda, no todos los que contraen clamidia sienten síntomas luego luego. Si los síntomas aparecen rápido, tú los sentirás en 7- 12 días después de ser infectado.

Estos síntomas son

- Flujo del pene o la vagina
- Orinar con frecuencia o doloroso
- Sangrado vaginal
- Relaciones sexuales dolorosas para la mujer
- Sangrado entre menstruaciones o después de relaciones sexuales para la mujer
- Dolor en el estomago, nausea o fiebre
- Inflamación o dolor en el recto, el cervix, o los testículos

Clamidia se previene al:

- Abstenerse del sexo
- Usar preservativos si tienes sexo

GONORREA

(gon-o-rea)

Gonorrea es otro tipo de bacteria. En los viejos tiempos, se le llamaba blenorragia.

Gonorrea también es fácil de contraer pero difícil de detectar. El 80% de las mujeres y el 10% de los hombres con gonorrea no tienen síntomas. Gonorrea te puede causar que seas estéril, puede causar artritis, y puede causar problemas con el corazón. Si una mujer esta embarazada, gonorrea puede causar parto prematuro, o nacimiento sin vida.

Gonorrea puede causar serias infecciones de los ojos.

Por eso es que bebés que nacen en hospitales se les ponen gotas de antibióticos en los ojos en cuanto nacen. Si tu tienes gonorrea también puedes tener clamidia (estas bacterias “no amables” se han de gustar). Ambos hombres y mujeres pueden deshacerse de la gonorrea tomando antibióticos orales.

Gonorrea se desparrama por medio de:

- Relaciones sexuales vaginales, anales, u orales.

Síntomas de Gonorrea

Recuerda, no todos los que se infectan de gonorrea sienten los síntomas de inmediato. Si los síntomas aparecen de inmediato, tú los sen-

tirás de 1- 14 días después de ser infectado. Estos síntomas son:

- Ardor al orinar, doloroso, o frecuente
- Pus de la uretra en los hombres
- Flujo amarilloso/amarillo-verde de la vagina en las mujeres
- Hinchazón o delicadeza de la vulva en las mujeres
- Irregularidades de la menstruación en las mujeres
- Dolor en la pelvis o estomago en las mujeres
- Dolor durante el sexo para las mujeres
- Dolor artrítico
- Enfermedad inflamatoria de la pelvis (EIP) en las mujeres

Gonorrea se previene al:

- Abstenerse del sexo
- Usar preservativos si tienes sexo

VERRUGAS

Hay dos tipos de virus que pueden causar verrugas en las genitales. Una es Herpes Simple (tipo I o tipo II) y la otra es Virus Papiloma Humano (VPH).

Herpes Simple

(er-pes)

El herpes es un virus y el herpes no tiene cura. Tu puedes tener una ulcera de un resfriado en tu boca y tu puedes tener verrugas del herpes en tus genitales. Los dos son virus Herpes Simple. Cualquier tipo de verruga herpes esta llena con muchos virus de herpes. Las verrugas

en actualidad son lesiones, que se rompen, se secan, desaparecen, pero regresan en cualquier momento. Pueden ser dolorosas, dan picazón, están rojas, hinchadas, y el flujo al romperse causan el desparrame de mas virus. Si tú tienes una ulcera herpes en tu boca y tienes sexo oral, tú puedes contagiar de herpes genitales a tu pareja. Mucha gente (2/3) infectada con VIH también tiene herpes genitales. Hay unas drogas, las cuales ayudan a mantener las erupciones de herpes controladas, así como acyclovir, zovirax, valtrex, famvir, y famciclovir. Pero cuando te contagias con herpes, tú lo tienes para siempre. Puede estar dormido (escondido) aveces, pero estará activo (expresado) otras veces. Herpes puede desparramarse a tu sistema nervioso central (loque es tu cerebro y tu médula espinal).

Herpes se desparrama por medio de:

- Relaciones sexuales vaginales, anales, u orales
- Besos
- Contacto indirecto de saliva (por ejemplo de un dedo, o utensilios para comer)
- El canal de alumbramiento al bebe durante el parto

Síntomas de Herpes Simple:

- Fiebre y sentirse cansado
- Inflamación de las encías y la boca (gingivostomatitis)
- Inflamación de la garganta
- Lesiones en las encías, boca, lengua o labios de resfriados o de fiebre
- Sangrado de encías
- Amigdalitis

- Lesiones en la vulva, vagina, cervix, uretra y/o en el perineo de la mujer
- Lesiones en el pene en el hombre
- Lesiones en el recto y la región perineal
- Lesiones en el ojo

Herpes es prevenido por:

- Abstinencia del sexo
- Preservativos si tienes sexo (aunque los preservativos no son 100% efectivos porque no siempre cubren las llagas del herpes)
- Abstinencia de besar (especialmente durante los periodos sintomáticos)
- Abstinencia de tocar las lesiones abiertas
- Higiene personal: lávate las manos

Virus Papiloma Humana

Virus Papiloma Humana también causa verrugas. Pueden causar verrugas genitales. Verrugas genitales pueden causar comezón, pueden ser suaves al tocarlas, pueden ser planas, o pueden parecer una pequeña coliflor. Pero, muchas otras infecciones VPH permanecen invisibles. No las vez y no las sientes. (Hemos oído este cuento antes?)

Unas VPHs son benignas; otras pueden causar cáncer en el cervix, vulva o pene. Si eres mujer y te haces el examen del Papanicolaou, la enfermera o doctor esta revisando para VPHs.

Verrugas se pueden quitar con acido, cirugía, cirugía láser (vaporizando con un rayo de luz de alto poder), o criocirugía (congelar con nitrógeno liquido).

También te pueden dar tratamiento de inyecciones de interferón.

VPHs Genitales se contagian:

- Relaciones sexuales vaginales, anales, u orales
- Raramente, en el canal de alumbramiento al bebe durante el parto

Síntomas de VPH:

Recuerda, que no todos los que se contagian VPH sienten los síntomas de inmediato. Si las verrugas aparecen, las veras después de 2-3 semanas después de estar infectado. Verrugas genitales pueden crecer mas rápido si estas embarazada o si tienes una infección. Estos síntomas son:

- Verrugas en las partes genitales, en la uretra, o en el ano
- Ocasionalmente, verrugas en la garganta
- Verrugas genitales que no son tratadas pueden crecer y tapar la apertura de la vagina, el ano o la garganta.

Se puede prevenir las verrugas genitales por:

- Abstinencia del sexo
- Usar preservativos para las relaciones sexuales (aunque los preservativos no son 100% efectivos porque no siempre cubren completamente el área de infección de VPH – el área de las verrugas aveces es en la base del pene donde el preservativo no cubre, y el área de derrame viral es mas grande de lo que el ojo puede ver)

ADVERTENCIA! LA SIGUIENTE SECCION ES MUY GRAFICA EN TERMINOS SEXUALES Y EL USO DE PRESERVATIVOS. POR FAVOR AVISALE A TU INSTRUCTOR SI TU TE SIENTES INCOMODO O SI NO QUIERES HABLAR DE ESTO.

INFORMACION PRÁCTICA: COMO USAR LOS PRESERVATIVOS

Preparándote, escogiendo el preservativo adecuado

Ahora hay un número de diferentes preservativos disponibles. Lo que generalmente se llama un preservativo es el preservativo “masculino”, una capa o cobertor el cual queda sobre el pene del hombre, y el cual esta cerrado en una orilla.

Ya también hay el preservativo femenino, la bolsa vaginal, la cual es usada por la mujer y la cual cabe dentro de la vagina. El resto de esta página es sobre el preservativo masculino.

De que están hechos los preservativos, y que figuras hay?

Los preservativos están hechos de látex (goma), plástico o tejido de animal. Si es posible, debes usar preservativos látex porque son los mas efectivos contra los virus como el VIH, y en la mayoría de los países son los que están disponibles mas rápido.

Los preservativos vienen en una variedad de figuras. La mayoría tienen reserva en la punta y

otros tienen la punta plana. Los preservativos pueden estar formados regulares (con los lados rectos), que queden a la medida (hueco justo bajo el glande o la “cabeza” del pene), o puede ser ancho (mas ancho sobre el glande). Además, unos preservativos tienen textura de costillas o chichones. Los preservativos también vienen en una variedad de colores.

La lubricación en los preservativos también varía. Unos preservativos no tienen nada de lubricación, otros están lubricados con una sustancia de silicona, y otros preservativos tienen lubricante basado en agua. Muchos preservativos lubricados ahora también están disponibles con el espermicida (Nonoxynol 9) agregado.

La lubricación de los preservativos intenta hacer que el preservativo sea mas fácil de ponerse y mas cómodos de usarse. El lubricante espermicida también intenta proveer un nivel adicional de protección en caso de que ocurra un desparrame.

Que figura debo escoger? Porque unos preservativos tienen sabor?

Tu decides cual escoger. Todas las figuras diferentes están diseñadas para complacer las diferentes preferencias y para aumentar el placer. Es importante comunicarte con tu pareja para que usen preservativos que satisfagan a los dos.

Unos preservativos tienen sabor para hacer el sexo oral más placentero.

Y que sobre el tamaño del preservativo?

Generalmente solo se hacen tres tamaños, y el tamaño estándar le queda a la mayoría de los hombres.

Solo hay un tamaño estándar de largo para los preservativos, y los preservativos hechos de goma natural siempre se estira si es necesario para quedar al tamaño de el pene erecto de el hombre.

El único lugar en el cual hay alguna diferencia, es en lo ancho del preservativo. Unos preservativos tienen lo ancho un poco mas pequeño para que quede mas ajustado. También hay un preservativo ligeramente más grande, pero este usualmente es solo 2 mm más grande que el tamaño estándar.

Los nombres de las marcas serán diferentes en cada país, así que tú tienes que hacer tu propia investigación sobre los diferentes nombres. No hay un nombre en particular que sea mejor que los otros.

Así que cuando usas un preservativo?

Tú necesitas usar un preservativo nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales. Nunca uses el mismo preservativo dos veces. Coloca el preservativo en el pene después de que este erecto y antes de que haya contacto entre el pene y cualquier parte del cuerpo de tu pareja.

Como se usa el preservativo?

Abre el paquete del preservativo de una esquina con cuidado de no romper el preservativo con tus uñas, dientes, o ser muy tosco. Asegúrate que el paquete y el preservativo estén en buenas condiciones, y asegura que la fecha de caducidad no haya pasado.

Los preservativos pueden deteriorar si no se guardan adecuadamente. Pueden ser afectados por el calor y la luz. Así que es mejor no usar

un preservativo que lo hayas cargado en tu bolsa trasera, tu cartera, o en la guantera de tu coche.

Coloca el preservativo enrollado en la punta del pene erecto, y si el preservativo no tiene reserva en la punta, aprieta la punta del preservativo lo suficiente para dejar un espacio de media pulgada para la colección del semen. Si el hombre no tiene la circuncisión, entonces jala hacia atrás el prepucio antes de desenrollar el preservativo.

Saca el aire de la punta del preservativo con una mano y con la otra mano desenrolla el preservativo sobre el pene. Desenrolla el preservativo hasta abajo hasta la base de el pene, suaviza cualquier globo de aire. (Globos de aire pueden causar que un preservativo se rompa).

Si quieres usar más lubricante, ponlo afuera del preservativo. Pero siempre usa un lubricante soluble en agua (así como KY Jelly), porque un lubricante soluble de aceite causara que el látex se rompa.

Que hacer si el preservativo no quiere desenrollar?

El preservativo debe desenrollarse suave y fácilmente desde el borde por fuera. Si tienes que batallar o si se tarda más de unos segundos, tal vez quiere decir que estas poniendo el preservativo al revés. Para quitar el preservativo, no intentes enrollarlo de nuevo. Agarralo junto al borde y resbálalo hasta quitarlo. Empieza de nuevo con un preservativo nuevo.

Cuando quitas el preservativo?

Salte antes de que el pene se afloje, y sujeta el preservativo contra la base de el pene mientras lo sacas para evitar un desparrame de semen. Luego hazle un nudo al preservativo y lo tiras.

Que haces si el preservativo se rompe?

Si el preservativo se rompe durante el acto sexual, saca el pene de inmediato y reemplaza el preservativo. Mientras estas teniendo relaciones sexuales, revisa de vez en cuando el preservativo para asegurar que no se ha roto o que no se te cayó.

Que preservativo debo de usar para relaciones sexuales anales?

Con relaciones sexuales anales se pone más tensión en el preservativo. Así que lo sensato es usar preservativos más fuertes y suficiente lubricante.

Es efectivo usar un preservativo?

Si es usado adecuadamente, un preservativo es muy efectivo en reducir los riesgos de ser infectado con VIH durante relaciones sexuales. Usar un preservativo también provee protección contra otras enfermedades transmitidas sexualmente, y protege contra embarazos. En el laboratorio, preservativos de látex son muy efectivos para bloquear transmisión del VIH porque los poros en los preservativos látex son muy pequeños para dejar que el virus pase por ellos. Pero, fuera del laboratorio los preservativos son menos efectivos porque la gente no siempre usa los preservativos adecuadamente.

Y Que sobre los preservativos poliuretano?

Preservativos poliuretano son más delgados que los preservativos látex, y aumentan lo sensitivo y se sienten mas agradables en apariencia para unos usuarios. También ayudan a las personas que son alérgicas al látex. Pero una desventaja es que hay más probabilidades de que se rompan que los preservativos látex.

Como puedo persuadir a mi pareja que debemos usar un preservativo?

Puede ser difícil hablar del uso de preservativos. Pero no dejes que la vergüenza se convierta en un riesgo de salud. La persona con la cual estas pensando tener relaciones sexuales tal vez no este de acuerdo al principio cuando le digas que usen preservativos cuando tengan relaciones sexuales. En la caja a la derecha están unos comentarios que tú puedes hacer y unas respuestas que puedes usar.

Consejos para usar preservativos

- Coloca el preservativo en el pene después de que este erecto (duro).
- Si usas un espermicida, agrega un poco dentro en la punta del preservativo.
- Después de eyacular y antes que el pene pierda la erección, agarra el borde del preservativo y lentamente retira el pene.
- Si el preservativo no tiene una reserva en la punta, aprieta la punta lo suficiente para dejar un espacio de media pulgada para la colección del semen.
- Temperaturas extremadas-especialmente el calor – hace que el látex este quebrajoso o como goma (como un globo viejo).

| Prefecto | Respuesta |
|---|--|
| Que no me tienes confianza? | <i>El punto no es la confianza, las personas pueden estar infectadas sin darse cuenta.</i> |
| No siento absolutamente nada cuando uso un preservativo. | <i>Tal vez así dures mas y eso igualara las cosas.</i> |
| No mantengo la erección cuando uso preservativo. | <i>Yo te ayudo a ponértelo para que te dure la erección.</i> |
| No traigo un preservativo conmigo. | <i>Yo si traigo uno.</i> |
| Estoy tomando pastillas anticonceptivas sí que no necesitas el preservativo. | <i>Nos ayuda a protegernos de infecciones que tal vez no sabemos que tenemos.</i> |
| Pero yo te amo. | <i>Entonces ayudaras a protegernos</i> |
| Solo esta vez. | <i>Solo se necesita una vez.</i> |

- Así que no guardes preservativos por mucho tiempo en lugares calientes como la guantera del coche, o en tu cartera o la bolsa trasera.
- Si lo traes cargando por mas de un par de semanas sin usarlo, tiralo y compra uno nuevo en la tienda.

Los si y no para preservativos

LOS SI's

- Solo usa lubricantes solubles en agua dentro y fuera del preservativo
- Usa un preservativo nuevo para cada acto sexual
- Coloca el preservativo antes de cualquier contacto entre el pene y cualquier parte del cuerpo de tu pareja
- Enreda el preservativo usado en un pañuelo de papel y tiralo a la basura.

LOS NO's

- No uses tus dientes, tijeras o uñas filosas para abrir el paquete del preservativo y asegúrate que puedes ver lo que estas asiendo!
- Nunca uses lubricantes que contienen aceite, manteca o grasa así como jalea de petróleo (como Vaselina) aceite o crema de bebe, crema para las manos o el cuerpo, aceite para cocinar o cosméticos grasosos como cremas heladas. Pueden seriamente debilitar el preservativo látex causando la formación de pequeños agujeros y que se rompa fácilmente.
- No los tires en el lavabo porque regresaran a perseguirte!

Instrucciones en como usar un preservativo

- Coloca el preservativo en cuanto el pene este erecto. Esto es importante porque esperma puede derramarse del pene durante el estimulo erótico y antes del orgasmo.

- Para reducir el riesgo de que el preservativo se rompa durante el uso, aplica una pequeña cantidad de lubricante soluble en agua, así como la marca SLIPPERY STUFF, aplícalo afuera en el preservativo y adentro en la punta.
- Coloca el preservativo enrollado en la punta de el pene erecto. Agarra la punta del preservativo (como una media pulgada) para sacar el aire. Si el preservativo se pone muy apretado sobre la cabeza del pene hay más probabilidades de que se rompa.
- Con la otra mano, desenrolla el preservativo hacia abajo a lo largo del pene erecto hasta los vellos pubicos.
- Después de eyacular y mientras el pene todavía esta erecto sostén el borde del preservativo en la base del pene y salte de adentro de tu pareja. Estó evitara que el preservativo se resbale adentro de tu pareja.
- Hecha el preservativo en un pañuelo de papel y tiralo a la basura.

M VIMIENTO DE MEM RIA

Preguntas e Igualar — Que sabes tu?

Puedes usar más de una respuesta por pregunta.

Has de esto un juego de concentración. Una pregunta en cada tarjeta, y una respuesta en cada tarjeta. Barajéalas, voltéalas e igualalas.

**QUE SON ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS
SEXUALMENTE (ETS)**

**DE QUE TE PROTEGE
EL NO TENER SEXO?**

**VIH/SIDA
CLAMIDIA
VIRUS PAPILOMA HUMANO
GONORREA
PRESERVATIVOS LATEX
EMBARAZO**

**DE QUE ENFERMEDADES
TE PROTEGE LOS
PRESERVATIVOS?**

**DE QUE ENFERMEDADES
TE PROTEGE LOS
PRESERVATIVOS?**

**DE QUE TE PROTEGE SER
MONOGAMO CON TU PAREJA SI
ESA PERSONA NO TIENE VIH
U OTRAS ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS SEXUALMENTE?**

CUENTO:

Continúa Caminando



Este cuento es de un esclavo llamado Dave. Y este cuento es de cómo el dueño blanco nunca dejó que Dave se convirtiera en un hombre. Antes en los tiempos de la esclavitud, Dave estaba esclavizado en una plantación en una parte de Tennessee. Dave estaba trabajando en el campo un día, miro hacia arriba y miro algo terrible, y empezó a gritar.

“Están los niños de massa y missy en un barco. Ellos están gritando. Han perdido los remos. El barco está fuera de control, dando vueltas. Se les va arrojar al agua. Alguien ayúdelos!” Grito Dave.

Un esclavo del campo, llamado Juan Alto grito en contestación, “Y porque no dejas las cosas así, Dave? La gente blanca nos golpea y nos dice que tenemos que hacer, no necesitamos ayudarlos.”

“Yo no voy hacer eso. Lo que tu estas diciendo es pura maldad. Ellos son gente y yo los voy a salvar. Tengo que apurarme.” Le grito Dave.

Dave corrió a la casa grande y les contó a massa y missy. Luego se tiro al río y nado hasta agarrar el barco para que dejara de dar vueltas. Dave estaba fuerte por su trabajo en el campo, y pateo el barco. Luego movió sus pies fuertes, moviendo el barco hacia la orilla.

Massa y missy habían corrido al río para encontrar a sus niños. Estaban muy contentos. “Dave, tu eres el mejor esclavo que tenemos. Si tienes una buena cosecha este año y llenas el granero te voy a dar tu libertad.” Dijo Massa.

Así es como trabajaba la esclavitud. Era suficiente bueno que Dave había salvado los niños

de massa, tenia que arar, plantar y labrar por un año, y tal vez entonces podría ser libre. Dave era libre todo el tiempo, solo que no sabia como esforzarlo. Dave trabajó como un campeón por todo un año. Tuvo tan buena cosecha que lleno el granero y la mitad de la casa.

Finalmente dijo Massa, “Bueno Dave, yo soy un hombre de palabra. No me gusta dejar ir un buen esclavo como tu, pero yo lo prometí. Te doy este cambio de ropa. Mira a mi esposa y mis niños están lloriqueando.”

Dave estaba contento de por fin irse. Amarro la ropa en un bulto y la puso en un palo y empezó a caminar, caminando muy despacio. Nunca volteo hacia atrás, continuo caminando aun cuando massa lo estaba llamando.

“Dave, Los niños te aman,” dijo Massa.

“Si señor” contesto Dave, aunque nunca volteo.

“Dave, yo te quiero mucho”, dijo Massa.

“Si señor”, sin voltear.

“Y missy también te quiere,” le dijo de nuevo Massa.

“Si señor,” sin voltear.

“Pero recuerda que aun eres un esclavo aunque estés libre,” grito Massa.

Mientras podía ver a Dave massa continuaba en el porche gritando.

“Dave! Los niños te quieren. Yo te quiero, y

missy te quiere. Pero recuerda Dave! Todavía eres un esclavo por dentro!” Grito Massa.

“Si señor;” Dave le contesto aunque ya casi no se escuchaba. Nunca miro hacia atrás y continúo caminando hasta que llego a Canadá. Aunque habían liberado su cuerpo querían mantenerlo un esclavo por dentro.

Tú no eres libre mientras dejes que alguien te diga quien eres. Pero sé como Dave. Solo continúen caminando niños cuando saben que tienen la razón. No importa que te griten. Solo continúa caminando. ☐



PREGUNTAS CONCEPTUALES

Que tenia que hacer Dave para ser libre?

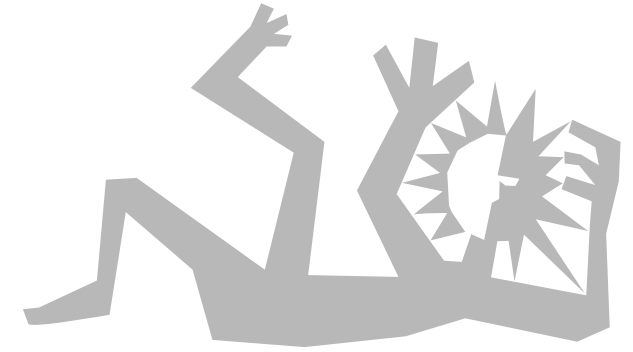
Tu piensas que Dave creyó lo que Massa pensaba de el?

Como piensas tu que Dave mantuvo el valor cuando Massa lo insulto y lo mantuvo trabajando por un año?

Que estarías dispuesto hacer tu para protegerte y asegurarte que llegues a donde quieres llegar a su tiempo?

Como te detendría de llegar a donde tu quieres en la vida el tener un bebe o contagiarte de VIH en tu adolescencia?

A donde quieres llegar tu en la vida?



DE QUE ACORDARTE

■ Quien quiera puede comprar preservativos en la tienda y no tiene que tener 18 años

PROYECTO

Creativo

Los humanos han estado contando cuentos desde el principio del tiempo para pasar valores, para enseñarles a los jóvenes como hacerse humanos, para transferir mapas de cómo afrontar adversidad, y para darles una idea a otros de donde vienen y a donde van.

La mayoría de los cuentos tienen la etapa de viaje del héroe/heroína.

Separación: El personaje tiene que dejar su casa o familia para demostrar su carácter o para ayudar a otros. Hay un llamado a la aventura. Y a menudo aparece un ayudante para darle consejos al héroe o heroína.

Prueba: El personaje pasa por unas pruebas muy serias que demuestran su carácter. Estas iniciaciones incluyen combates, desmembramiento, viajes hacia lo desconocido y ser secuestrado. El personaje a menudo tiene ayudantes durante estas pruebas.

Regreso: El héroe o heroína regresa después de su iniciación a su sociedad, comunidad, y familia. Al sobrevivir las pruebas, el héroe o heroína da esperanzas que otros pueden sobrevivir las pruebas. El héroe o heroína también muy a menudo trae conocimientos o un símbolo, el cual ayudara a la comunidad y la familia.

Ejemplos de cómo un cuento queda en las etapas:

Cuento: La película “Día de Independencia”

La vida esta pasando normalmente.

Separación: Llegan los extraterrestres.

Pruebas: Edificios son destruidos. Armas nucleares no sirven. La esposa del Presidente se muere.

Ayudantes: Características de los héroes. Los científicos encuentran como detener la comunicación. Los pilotos colocan una aeronave dentro de la madre nave de los extraterrestres. Tecnología extraterrestre es usada en la formación de aeronave. El país se une.

Regreso: Explotan la aeronave.

Regalos del cuento: El científico es reunido con su padre y su antigua esposa. El piloto es celebrado como un héroe y se casa. El borracho se redime sacrificando su vida.

Pruebas son el elemento central de los cuentos. En actualidad las pruebas son el elemento central de la vida humana. Para crear un cuento, uno puede usar su propia vida como una base de pruebas.

Piensa de un tiempo en tu vida que fue muy difícil. Escribe unas cuantas palabras sobre esto y anota los ayudantes que tuviste. Ayudantes pueden ser otras personas, ayuda espiritual, características que tú tienes o aprendes, y muchas otras cosas.

COMENZANDO TÚ CUENTO

Escoge un arquetipo para tu personaje principal de la lista a la derecha.

Arquetipo del personaje principal (mira la lista a la derecha): _____

Nombre del personaje principal para el cuento: _____

Color asociado con el personaje: _____

Características del personaje que son claras (mira la lista a la derecha): _____

Características que el personaje tal vez necesite pero tal vez estén escondidas o tal vez aparezcan negativas. Por ejemplo a veces uno necesita ser vulnerable, o a veces para uno cuidarse necesita uno estar enojado. (Mira la lista a la derecha):

MI PRUEBA

MIS AYUDANTES

Ejemplos de Arquetipos

| | |
|------------------|---------------|
| Héroe | guerrero |
| sacerdote | curandera |
| princesa | hechicero |
| monstruo | aprendedor |
| príncipe | rey |
| reina | erudito |
| artista | músico |
| pintor | escritor |
| estrella de cine | belleza |
| guapo | madre |
| padre | maestro |
| tonto | rebelde |
| mago | niño |
| anciano | persona sabia |

Ejemplo de Características

| | |
|-------------|-----------|
| valiente | fuerte |
| inquisitivo | sabio |
| profundo | inseguro |
| lastimado | amoroso |
| cariñoso | creativo |
| musical | miedoso |
| feo | enojado |
| abierto | pensativo |
| instruido | tonto |
| inocente | confiado |

ARQUEOTIPO PARA TU CUENTO

Dibuja un símbolo abajo en el medio del arquetipo del personaje principal de tu cuento

Circula si tu arquetipo es un niño, masculino, femenino, anciano en la sombra.
Puedes circular más de uno.

niño

femenino

masculino

anciano

sombra



BASICOS DE CUENTA CUENTOS

Llena Esto Para el Cuento Que tu Quieres Contar

Nombre del Personaje Principal:

Color Asociado con el Personaje:

Prueba del Cuento:

Ayudantes en el Cuento:

Primera Escena (escribe y enfoca en los detalles de percepción, enfatiza los colores):

En general, que pasa en el cuento?

Que pasa después de la prueba cuando el personaje principal regresa?

Anota unas palabras clave en el orden en cual pueden suceder en el cuento. Píntalas con un marcador iluminador. Ensaya contar tu cuento en voz alta, visualizándolo a como lo vas contando. Confía en tu intuición.

AHORA PRÁCTICA CONTANDO TÚ CUENTO.

REFERENCIAS: CUENTOS

Ada, Alma Flor. *The Lizard and the Sun*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1999.

Barlon, Genevieve. "The White Spider's Gift." *Latin American Tales*. New York: Rand McNally & Company, 1966.

Lattimore, Deborah Nourse Nourse. *Dragon's Robe*. New York: Harper Collins, 1990.

Lester, Julius. "Keep on Stepping." *Black Folktales*. New York: Richard W. Baron, 1969.

Oliver, Mary. "Happiness." *American Primitive*. Boston: Little, Brown and Company, 1983.



The WHEEL Council

Wholistic Health Education and Empowerment for Life

www.wheelcouncil.org