

Ejercicio familiar 1 para quinto de bachillerato/preparatoria

“Lentes sociales”

Tema:

Capacidades humanas para vivir en sociedad

Objetivo:

Las y los jóvenes identificarán actitudes que favorecen la construcción de una sociedad saludable.

Importancia:

La juventud es una etapa de la vida en la que el desarrollo moral atraviesa por importantes avances. Las y los jóvenes se interesan por el bien de los demás, sobresale la visión humanitaria, el deseo y la necesidad de ayudar a otras/os, de formar parte activa y positiva de la sociedad.

Estas habilidades de la edad necesitan de medios para expresarse, desde detenerse a analizarlas hasta facilitar caminos para fomentar la ayuda social y participar conscientemente a su favor.

Por eso, el ejercicio fomenta la reflexión acerca de las distintas miradas desde las que se puede actuar en sociedad y cómo ver a los demás desde cualidades de socialización puede indicar qué camino seguir.

Materiales:

- Anexo 1. Lentes sociales.

Procedimiento:

1. Resalte que una característica de la edad de su hija/o es el incremento de la motivación por formar parte saludable de la sociedad, ver por los demás, ayudar y construir justicia.
2. Comente en qué sentido le gustaría a usted que su familia participara también de este desarrollo social.
3. Explique que, aun teniendo cualidades familiares para ayudar, a veces las situaciones cotidianas pueden distraer de este sentido social positivo, por ello, harán un sencillo ejercicio para colocarse en ciertas posiciones que les permitirán ver más allá de estas circunstancias.
4. Recorte los anteojos del anexo 1: “Lentes sociales” (adaptado de manual de comunicación de UNICEF) y colóquelos al centro del lugar en el que trabajarán.
5. En el orden que definan, cada persona tomará uno o más anteojos, hasta que no haya más, verán la cualidad humana que tienen escrita y pensarán por unos momentos: si solo se pusieran en la posición de una persona con esa cualidad y vieran a su alrededor (todo su contexto), qué harían.
Por ejemplo, si a una persona le tocan los anteojos “Empatía”, podría decir: *Si veo a mi alrededor desde la empatía...* y terminará la frase según lo que sienta necesario decir; como: *me daría cuenta de que cada quien está haciendo lo mejor que puede por salir adelante; Me daría cuenta de que el maestro con el que estoy molesto está batallando con el grupo; Podría ser menos exigente con mi hermana, que está lidiando con cambios en su edad; Me permitiría ver que mi hermano pequeño está extrañando que juguemos juntos, etc.*
6. Es importante promover una escucha atenta, sensible y respetuosa de lo que cada una/o esté dispuesta/o a compartir y puede ver, recordando que cada persona tiene su momento de aprendizaje.
7. Repitan el procedimiento hasta que se terminen los anteojos.

8. Para finalizar, sugiera que cada participante elija, de entre los anteojos que le tocaron, aquel que sienta que necesite recordar en el día a día, y sugiera que lo coloquen en un lugar visible. Por ejemplo; en el espejo del baño, en donde se arreglan. Dejen el antejo en ese lugar el tiempo que consideren necesario.
9. Agradezca a su familia el deseo de colocarse en diferentes capacidades y se permitan desarrollarlas y darles prioridad.

Ejercicio familiar 2 para quinto de bachillerato/preparatoria

“Estamos contigo”

Tema:

Ofrecimiento de apoyo familiar ante problemas y logros relacionados con la sexualidad

Objetivo:

Las y los jóvenes expresarán sus expectativas de apoyo familiar ante posibles situaciones en el desarrollo sexual.

Importancia:

Seguramente todas las familias creen que sus hijas e hijos saben que ante logros y ante situaciones problemáticas pueden acercarse y pedir apoyo. Desean ser ese núcleo trascendental de la vida al que siempre se puede recurrir.

Sin embargo, existen temas en los que muchas/os jóvenes no tienen como primera alternativa de apoyo a la familia. Esto puede suceder por diversas razones: experiencias que las/os han alejado, falta de comunicación, percepción equivocada de las madres y los padres, haber escuchado posturas familiares en las que no están de acuerdo, la propia necesidad de resolver situaciones con las amistades, etc.

Por cualquier razón que suceda, si es que le pasa a su hija/o, este es un buen momento para volver a decir: “Estamos contigo”, somos tu familia y acompañaremos tu desarrollo.

Materiales:

- Anexo 2. Estamos contigo.
- Un dado.

Procedimiento:

Introducción:

- Antes de realizar el ejercicio, analice qué es lo que le gustaría decir ante las situaciones planteadas, porque de ello puede depender el que su hija/o vuelva a colocar a la familia como lugar privilegiado de confianza, amor y apoyo, en especial en momentos difíciles que, aunque no se desean, pueden ocurrir.
- El anexo 2: “Estamos contigo”, contiene eventos saludables como: lograr una relación amorosa saludable, lograr hacer la elección profesional (lo que pronto sucederá), y un logro en el cuidado de la salud. En estos eventos, trate de mostrar empatía, apoyo y confianza. También incluye eventos sexuales conflictivos: Posible vivencia de alguna forma sexual, la presencia de una disfunción sexual y un posible embarazo no planeado. Los tres eventos son muy importantes:
 - a) La Organización Mundial de la Salud considera que entre el 15 y el 30 % de las personas de hasta 18 años han vivido alguna forma de violencia sexual, que puede incluir el reenvío del *sexting*, acoso sexual, abuso sexual infantil, coerción y presión en la pareja, conductas sexuales no consensuadas dadas en el contexto del consumo del alcohol, etc. Sin embargo, muchas/os jóvenes se han guardado en secreto estos eventos, lo que impide ofrecerles lo que necesitan: ser escuchadas/os sin juzgarles por cómo sucedieron los eventos o por guardar silencio (es muy difícil

hablar de la violencia sexual), sentir que se les cree y recibir apoyo profesional. Por eso, estos tres mensajes son de gran valor cuando aborde el tema en la actividad.

- b) En cuanto a las disfunciones sexuales, el manejo social del tema en nuestra cultura hace que muchas parejas consolidadas también guarden el secreto, se sientan devaluadas, avergonzadas, y no busquen apoyo profesional, lo que repercute en su estima personal, en el bienestar de la relación e incluso en la violencia en el matrimonio. Aunque este es un tema que se relaciona más con el futuro, enviar el mensaje de que es solo un problema de salud más que debe hablarse y atenderse, puede ser importante desde ahora.
- c) México ocupa el primer lugar en embarazos en la adolescencia de los países que conforman la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Suceden alrededor de medio millón de embarazos en menores de 19 años al año. Así, el embarazo no planeado y en la juventud es una posibilidad de la que hay que hablar con seriedad en esta edad, más allá de solo prohibir que suceda. A pesar de que el modelo educativo del PROMESI promueve con claridad un desarrollo erótico paulatino y adecuado para la edad, las relaciones sexuales se incrementan en preparatoria, por múltiples razones. El ejercicio no es para prevenir -hay otros momentos en el PROMESI para esto-, sino que se trata de decir cómo la familia podría apoyar en una situación así. Piense en las repercusiones que puede tener lo que ofrece como apoyo si acaso realmente pasara. Le sugerimos dar prioridad a la salud integral y pensar una alternativa congruente con sus valores familiares y el amor a su hija/o. Es complicado, por ello necesita hablarse.

1. Explique el procedimiento:

- a) *El anexo tiene en el centro a la familia, como centro de apoyo ante cualquier situación sexual. Algunos eventos son posibles logros del desarrollo y otros, posibles conflictos en los que estaremos juntos si llegan a presentarse, ahora y en el futuro.*
- b) *Haremos dos rondas. En la primera, en orden aventaremos el dado y el número que indique señalará el evento del que hablaremos. En esta primera ronda, quien aventó el dado pedirá el tipo de apoyo que espera recibir de la familia. Los demás escucharemos. No importa si se repite una imagen, puede ser que se tengan varias peticiones sobre el mismo tema.*
- c) *En la segunda ronda, que empezará cuando hayamos abordado todos los temas y peticiones, la tarea será decir lo que ofrecemos como familia en cada situación.*
- d) *Por ejemplo, en el primer turno, se avienta el dado, si la numeración indica lograr un hábito saludable, esa persona (asumiendo que le puede pasar a ella) podría decir: “Les pido que me apoyen, que comprendan que me emociona mucho y que ocuparé tiempo en eso”. Si fuera la segunda ronda, imaginaremos que le sucede el evento a alguien más en la familia y diremos lo que ofrecemos, como: “Les ofrezco motivación y reconocimiento a sus esfuerzos”. Haremos lo mismo si es un conflicto. En la primera ronda, pediremos como si nos pasara eso a nosotros y en la segunda, ofreceremos como si le pasara a alguien más.*

2. Dirija la actividad según lo señalado, permitiendo que se converse más cuando el tema dé para ello.

3. Para terminar, si le parece, reitere que en la vida sucederán todo tipo de eventos, y que la familia siempre estará ahí para todas/os.

Ejercicio familiar 3 para quinto de bachillerato/preparatoria

“¡A todas/os nos puede pasar!”

Tema:

Candidiasis

Objetivo:

Las y los jóvenes incrementarán sus conocimientos sobre la infección por cándida.

Importancia:

Aprender sobre sexualidad es lograr verla como un tema de salud importante para la vida. Pero durante años, hablar de la salud genital (por ejemplo), se trataba de un tema no privado, sino prohibido. Esto impide que las personas se hagan cargo de la salud integral y que padezcan durante años las consecuencias de enfermedades que generan vergüenza sin razón.

Todavía en la actualidad, se escuchan con frecuencia “bromas” que cuestionan la masculinidad en exámenes de próstata, con dificultad se realiza la visita médica preventiva en los jóvenes e incluso las adolescentes y jóvenes sienten temor y vergüenza al pensar en la visita ginecológica. Esto es grave y necesita modificarse.

Las infecciones genitales son un tema público de salud que debe ser del conocimiento de toda la población. Lo que pasa específicamente a cada persona en su salud genital, eso es privado; es diferente. Pero aun los temas privados necesitan conversarse en familia, máxime si de ello depende el cuidado de la salud. Es importante dejar de lado prejuicios que impiden a las y los jóvenes aprender a conocerse y cuidarse.

Por ello, en este ejercicio se hablará de la cándida, una levadura/hongo sumamente frecuente, que no es de transmisión sexual y que, de presentarse, requiere tratamiento adecuado. Hablar del tema en casa es una excelente oportunidad de cambiar los estigmas asociados a la sexualidad.

Materiales:

- Anexo 3. ¡A todas/os nos puede pasar!

Procedimiento:

1. Lea con su hija/o el anexo 3: “¡A todos nos puede pasar!”, es importante revisar tanto la información para mujeres como para hombres, independientemente del sexo de su hija/o.
2. Compartan su aprendizaje y reflexiones.
3. Si su hija/o sigue siendo atendida/o por el o la pediatra de confianza, revise la posibilidad de acudir a un/a médico/a de la adolescencia, que es más adecuado para su edad.
4. Esfuércese por establecer una época del año en la que pueda acudir con su hija/o a una visita médica preventiva, hay casos en que este tipo de ejercicios han ayudado a detectar problemas a tiempo. Asesórense sobre las posibilidades de atención profesional en su región y acudan a esta revisión.

Ejercicio familiar 4 para quinto de bachillerato/preparatoria

“¿Estoy en lo correcto?”

Tema:

Apoyo ante metas y proyectos como medio de prevención del embarazo

Objetivo:

Las y los jóvenes compartirán en familia detalles importantes sobre alguna meta o proyecto de importancia.

Importancia:

Una de las líneas para prevenir el embarazo en la juventud es tener metas bien definidas, que formen parte de un proyecto a futuro de interés considerable para las y los alumnas/os. Tener una meta clara conlleva evadir obstáculos que la pueden impedir, tener claras las razones para seguir un camino protegido.

Por otro lado, con cierta frecuencia las metas de las/os jóvenes son tratadas por algunas personas adultas como pasajeras, otorgando menos importancia de la que tienen y con ello, sin querer se logra que las hijas o los hijos lleguen a sentir que la familia se involucra poco o entiende poco lo que es importante para ellas/os.

Cuando se apoya una meta, no se está facilitando solo esta, sino que se está creyendo en la hija o el hijo, se está mostrando interés en ella o él y sobre todo, se está enseñando a luchar por lo que se desea, fomentando la capacidad de compromiso para futuras metas también.

Por ello, el ejercicio permite que madres y padres reflexionen al respecto y tengan la oportunidad de incrementar su apoyo, empatía y acompañamiento para el desarrollo de esta habilidad esencial para la vida.

Materiales:

- Anexo 4. ¿Estoy en lo correcto? Cuestionario para ser llenado por padre/madre.

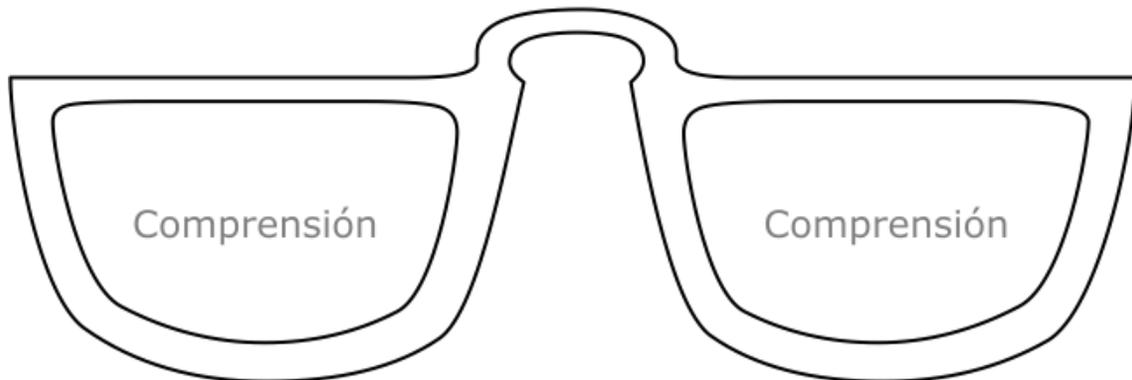
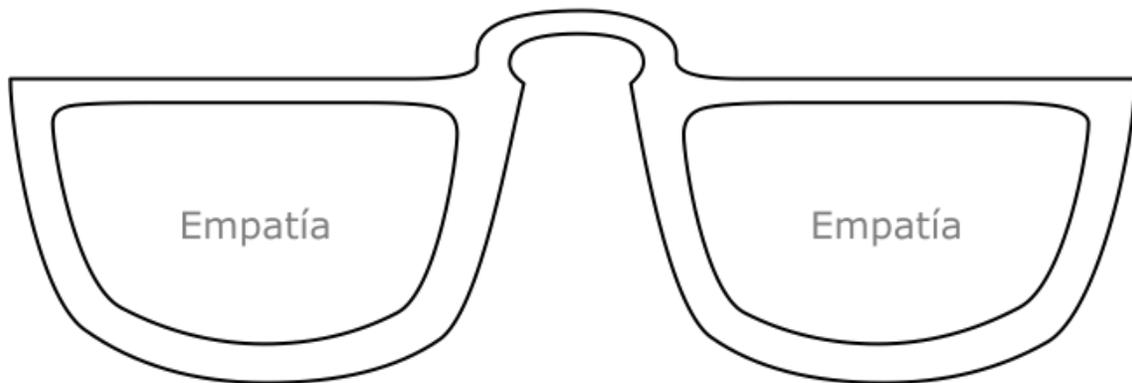
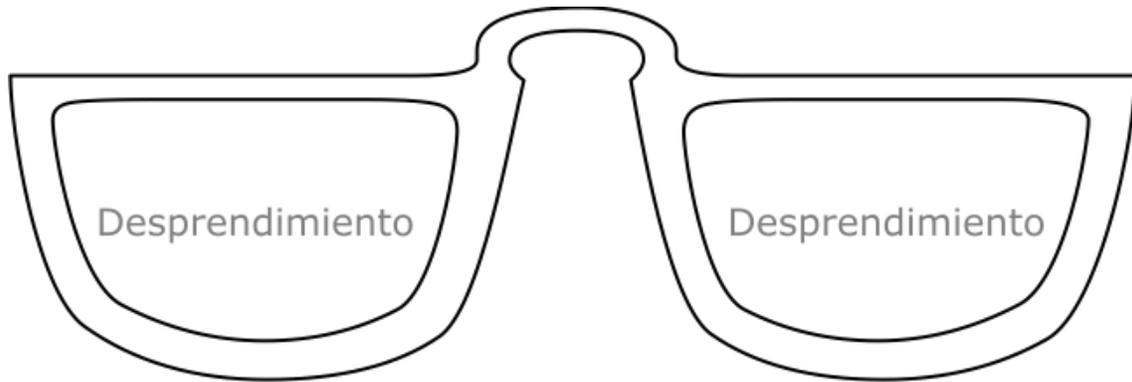
Procedimiento:

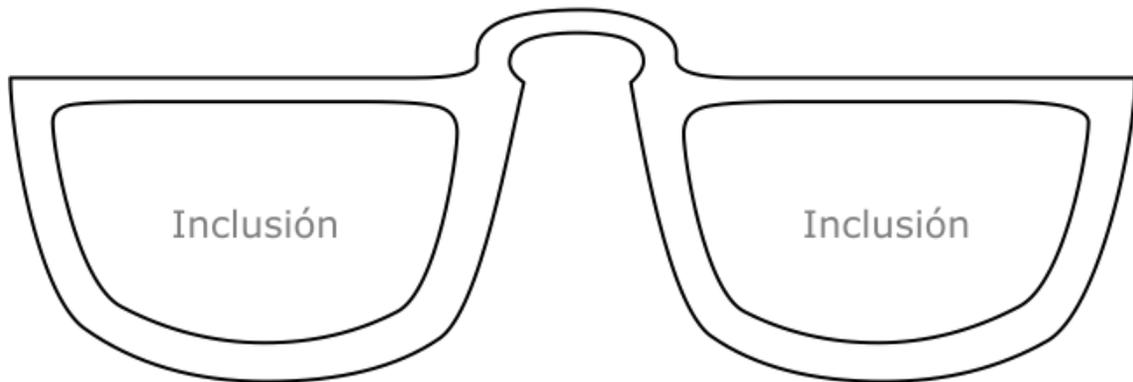
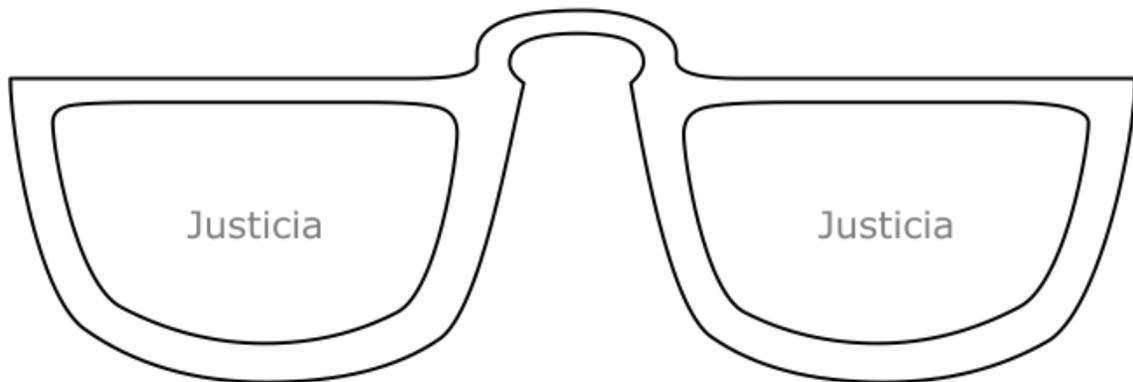
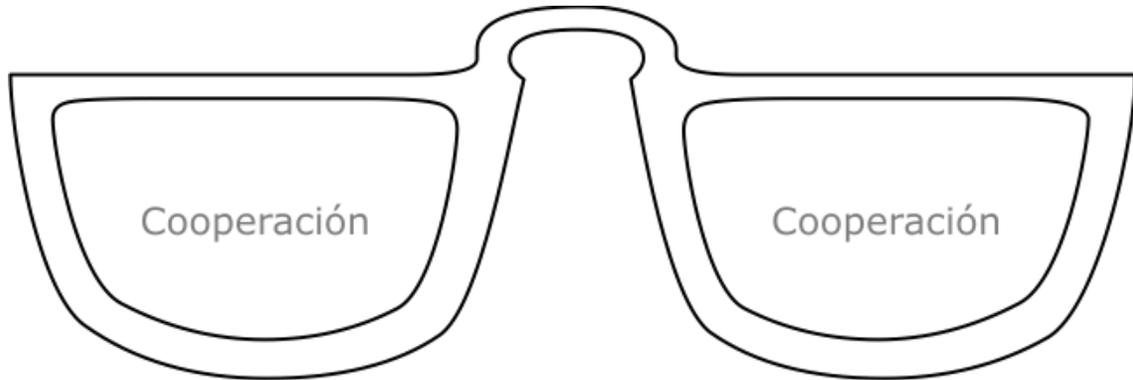
1. El anexo 4: “¿Estoy en lo correcto?”, es un cuestionario para madres y padres. Necesita llenarlo antes de conversar con su hija/o. Una vez terminado, se le sugiere que busque revistas, páginas de internet o lugares en donde su hija/o pueda fortalecer las habilidades que necesita para lograr sus metas.
2. Ya que ha realizado ambas tareas, la actividad consiste en corroborar con la hija o el hijo si lo que se escribió es correcto, si están bien enteradas/os de las metas que le importan o en caso necesario, de recibir retroalimentación para entender mejor sus intereses.
Por ejemplo: *Yo escribí que una meta importante para ti es el dibujo, ¿estoy en lo correcto?* Se espera la respuesta y se conversa al respecto. Se sigue el mismo procedimiento con el resto de las preguntas.
Lo ideal es que la conversación sobre el tema se realice en un ambiente relajado, agradable, porque es un espacio para darle importancia a su hija/o; sin prisas, sin celulares, con disposición de escuchar. Por ejemplo, pueden acudir a un café para conversar.
3. Al terminar de conversar, si es necesario y tiene disposición para ello, ofrezca a su hija/o la información relacionada con sus metas que encontró y ofrezca apoyo para lograrlas.

Anexos para quinto de bachillerato/preparatoria

Anexo para el ejercicio familiar 1

Anexo 1. Lentes sociales





Anexo para el ejercicio familiar 2

Anexo 2. Estamos contigo



Anexo para el ejercicio familiar 3

Anexo 3. ¡A todas/os nos puede pasar!

¡A todos/as nos puede pasar!

¿Qué es la candida?

La candida es un tipo de hongo que vive en la piel, la boca, el tubo digestivo y la región genital. Es normal tener un poco de candida en el cuerpo, pero si se reproduce excesivamente en la piel u otras regiones, puede causar una infección, la candidiasis.

¿Qué signos y síntomas puede producir la candidiasis?

Los síntomas varían dependiendo de la parte del cuerpo infectada. La candidiasis tiende a ocurrir en las regiones húmedas de la piel y en las membranas mucosas. Aunque varían de persona en persona, los síntomas de los tipos más comunes de candidiasis relacionadas con los genitales son los siguientes:

En las mujeres

La candidiasis vaginal. Casi el 75 % de las mujeres tiene al menos una infección de este tipo en la vida. Algunos síntomas en los genitales de las mujeres (no todas las presentan) son:

- Picazón o ardor en la vagina o la vulva;
- Una secreción blanca con aspecto parecido al requesón, generalmente sin olor o con olor a levadura;
- Dolor al orinar;
- Enrojecimiento en la vagina.

En los hombres

La candidiasis del pene puede causar estos síntomas, principalmente en el glande:

- Enrojecimiento;
- Inflamación;
- Irritación;
- Descamación;
- Salpullido;
- Comezón o sensación de ardor;
- Áreas de piel blanca brillante en el pene;
- Posible dolor al orinar, aunque es poco frecuente;
- Piel húmeda en el pene, posiblemente con áreas cubiertas de una sustancia espesa blanca en los pliegues de piel. Los pliegues húmedos y calientes del prepucio son un medio perfecto para que proliferen las levaduras como la candida;
- Muchos hombres que tienen candida no presentan síntomas.

¿Qué factores de riesgo se asocian a la candidiasis?**En las mujeres**

Es más probable que una mujer presente candidiasis vaginal si:

- Está tomando antibióticos usados para tratar otros tipos de infecciones. Los antibióticos cambian el equilibrio normal entre los microorganismos de la vagina.
- Está embarazada;
- Es obesa;
- Tiene diabetes o el nivel de azúcar en la sangre no está controlado;
- Utiliza un tipo de anticonceptivo hormonal que tiene dosis altas de estrógeno;
- Se realiza duchas vaginales, usa aerosoles vaginales o jabón con olor para la zona genital;
- Tiene un sistema inmunológico debilitado a causa de otros padecimientos;
- Atraviesa por cambios hormonales. Muchas mujeres comprueban que las infecciones por hongos tienden a aparecer justo antes de la menstruación, debido a las fluctuaciones hormonales que acompañan al ciclo menstrual. También sucede por ejemplo, en la menopausia.

En los hombres

En los hombres, es más probable tener el hongo de la candida si:

- No estás circuncidado;
- Toma antibióticos durante períodos prolongados;
- Tiene diabetes;
- Tiene el sistema inmunitario alterado;
- Tiene sobrepeso;
- Las prácticas de higiene genital son incorrectas.

¿Se puede prevenir la candidiasis?

En las mujeres

En las mujeres es casi imposible prevenirla por completo, pero algunos hábitos pueden disminuir el riesgo de que la cándida se reproduzca:

1. Evitar las duchas vaginales. Las duchas vaginales eliminan algunas de las bacterias que se encuentran normalmente en la vagina, cuya función es proteger de las infecciones.
2. Evitar los productos femeninos con perfume, incluidos baños de burbujas, aerosoles, toallitas y tampones.
3. Cambiarse con frecuencia tampones, toallitas o protectores de ropa interior.
4. Evitar ropa interior, pantimedias, pantalones o jeans ajustados. Pueden aumentar el calor corporal y la humedad en la zona genital.
5. Usar ropa interior con entrepierna de algodón. La ropa interior de algodón ayuda a mantener el área genital seca y no retiene calor ni humedad.
6. Quitarse el traje de baño mojado y la ropa deportiva lo más pronto posible.
7. Después de usar el baño, siempre limpiarse desde adelante hacia atrás, con las piernas abiertas.
8. Evitar jacuzzis y baños muy calientes.
9. Si se tiene diabetes, asegurarse de tener controlado el nivel de azúcar en sangre.
10. Algunos estudios sugieren que consumir ocho onzas de yogur con "cultivos vivos" a diario o tomar cápsulas de Lactobacillus acidophilus puede ayudar a prevenir la infección, pero la investigación al respecto puede ser insuficiente.

En los hombres

1. Mantener buena higiene genital, en especial asegurando la limpieza adecuada alrededor del glande y del prepucio.
2. Asearse siempre después de hacer ejercicio.
3. Mantener un estado de salud adecuado.
4. Controlar el consumo de glucosa.
5. Hablar con su profesional de la salud para compensar el efecto de antibióticos, en caso de usarlos.

¿La candidiasis se trata?

Sí, debe tratarse y puede curarse. La candidiasis se trata con medicamentos orales o locales. Es importante usar el tratamiento indicado por un/a profesional de la salud, porque la automedicación puede resultar contraproducente y reproducir más la cándida.

La presencia constante de candidiasis puede ser un síntoma de otros problemas de salud. Por ejemplo, de diabetes no diagnosticada. Muchas mujeres repiten la candidiasis varias veces en su vida y requieren de tratamientos prolongados.

La candidiasis no se considera una infección de transmisión sexual porque puede aparecer sin contacto sexual. Sin embargo, es posible llegar a contagiarse a través del contacto sexual con una persona que tiene candidiasis.

Referencias:

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/male-yeast-infection/expert-answers/faq-20058464?p=1>
<https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/vaginal-yeast-infections>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001511.htm>
 Lectura para jóvenes:
<https://kidshealth.org/es/teens/yeast-infections-esp.html>

Anexo para el ejercicio familiar 4

Anexo 4. ¿Estoy en lo correcto?



 1. Una meta importante para ti es:

 *¿Estoy en lo correcto?*
2. Una razón por la que para ti es importante esa meta es:

 *¿Estoy en lo correcto?*
3. Quizá algo que influyó para que esa meta sea importante para ti es:

 *¿Estoy en lo correcto?*

4. Algunas dificultades que has tenido (superadas o no) para llegar a tu meta son:
 *¿Estoy en lo correcto?*

5. Algunas características tuyas que son ideales para la meta que quieres lograr son:
 *¿Estoy en lo correcto?*

 6. Creo que sientes que mi/nuestro interés en tu meta ha sido:

 *¿Estoy en lo correcto?*
7. En cuanto al apoyo para lograr tu meta, creo que tú esperas de mí/nosotros:

 *¿Estoy en lo correcto?*