

GRADO 8 | LECCIÓN 8

ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS

RESUMEN DE LA LECCIÓN

LECCIÓN 8: ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE RIESGOS

- En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre las estrategias que pueden ayudarles a evitar y reducir los riesgos asociados con la actividad sexual. Aprenderán que la abstinencia es la única forma de evitar el embarazo y la mejor manera de reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual (STD). Además de la abstinencia, los estudiantes estudiarán los beneficios para la salud, los riesgos y los índices de eficacia de diversos métodos anticonceptivos, incluidos los condones, y analizarán el impacto del alcohol y otras drogas en la toma de decisiones y las conductas sexuales más seguras.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

CONCEPTOS CENTRALES

- Definir la abstinencia sexual en relación con la prevención del embarazo. (NSES PR.8.CC.2)
- Explicar los beneficios para la salud, los riesgos y las tasas de eficacia de diversos métodos anticonceptivos, incluida la abstinencia y los condones. (NSES PR.8.CC.3)
- Comparar y contrastar los comportamientos, incluida la abstinencia, para determinar el riesgo potencial de transmisión de STD/VIH de cada uno. (NSES SH.8.CC.2)

ACCESO A LA INFORMACIÓN

- Identificar recursos médicos precisos sobre la prevención del embarazo y la atención de la salud reproductiva. (NSES PR.8.AI.1)
- Identificar información médica precisa sobre la anticoncepción de emergencia. (NSES PR.8.AI.2)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

AUTOGESTIÓN

- Describir los pasos para usar un condón correctamente. PR.8.SM.1 (SH.8.SM.1)

ANÁLISIS DE LAS INFLUENCIAS

- Examinar cómo el alcohol y otras sustancias, ~~los amigos, la familia, los medios de comunicación, la sociedad y la cultura~~* influyen en las decisiones sobre la participación en comportamientos sexuales. (NSESH.8.INF.1)
- Analizar el impacto del alcohol y otras drogas en la toma de decisiones y las conductas sexuales más seguras. (NSESH.8.INF.1)

* Los amigos, la familia, los medios de comunicación, la sociedad y la cultura se abordan en la Lección 6

PREPARACIÓN PREVIA

MATERIALES

- Libretas u hojas de papel
- Juegos de tarjetas sobre uso de preservativos, cortadas y empaquetadas, suficientes para grupos de 2 a 3
- Copias por estudiante o juego por grupo de *Eficacia de los métodos de planificación familiar*
- Copias por estudiante o grupo de *Búsqueda de tesoros*
- Copias por estudiante de *El cerebro de los adolescentes: en construcción* (en medias hojas)

ACCIONES

- Garantizar la familiaridad pedagógica y la comodidad con el plan de lección
- Planear donde escribirán los estudiantes el cuadro T y las reflexiones al final de la clase.
- Asegurarse de que la instalación audiovisual esté funcionando
- Probar el reproductor de video
- ¿Tiene alguna pregunta? Póngase en contacto con Michele Rusnak o con un entrenador de Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (STEM) del distrito.

ACTIVIDAD INICIAL

REVISIÓN

- ¿Qué tipo específico de actividad sexual puede dar lugar a un embarazo?
- ¿Qué tipos específicos de actividades sexuales pueden resultar en la adquisición de una STD?
- ¿Qué significa STD?

REVISIÓN

- ¿Qué tipo específico de actividad sexual puede dar lugar a un embarazo?
- Sexo con pene en la vagina
- ¿Qué tipos específicos de actividades sexuales pueden resultar en la adquisición de una STD?
- Intercambio de fluidos corporales
- Contacto directo de piel con piel de los genitales, el ano y/o la boca
- ¿Qué significa STD?
- Enfermedad de transmisión sexual

REVISIÓN: EVITAR LAS CONSECUENCIAS DE LA ACTIVIDAD SEXUAL (**MAESTRO**)

CONSECUENCIA

Guion: Durante la última lección, discutimos el “embarazo” y las “STD” como dos consecuencias físicas de la actividad sexual

- Embarazo
- STD

LA ÚNICA MANERA DE EVITARLAS ES...

- Sin actividad sexual con el pene en la vagina
- Sin intercambio de fluidos corporales
- Sin contacto directo piel con piel de los genitales, ano y/o boca

Guion: Y, recuerden que la única manera de evitar estas cosas en un 100 % es... (refiérase a las viñetas).

Transición: En esta lección, vamos a usar el término “abstinencia”. (haga clic en la siguiente diapositiva, “¿Qué entendemos por abstinencia?”)

REVISIÓN: EVITAR LAS CONSECUENCIAS DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

CONSECUENCI
A

- Embarazo
- STD

LA ÚNICA MANERA DE
EVITARLAS ES...

- Sin actividad sexual con el pene en la vagina
- Sin intercambio de fluidos corporales
- Sin contacto directo piel con piel de los genitales, ano y/o boca

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ABSTINENCIA?

Para nuestros propósitos, la **abstinencia** es lo que debe hacerse para evitar las consecuencias de la actividad sexual.

CONSECUENCIAS

- Embarazo
- STD

ABSTINENCIA SIGNIFICA...

- Sin actividad sexual con el pene en la vagina
- Sin intercambio de fluidos corporales
- Sin contacto directo piel con piel de los genitales, ano y/o boca

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE STD

DESCRIPCIÓN GENERAL: LA PREVENCIÓN DE STD MÁS ALLÁ DE LOS CONDONES

- Pídale a los estudiantes que crean un cuadro T.
- Mientras ven el video de Amaze.com *STD Prevention Beyond Condoms* (*La prevención de STD más allá de los condones*), los estudiantes tomarán nota de los comportamientos que previenen las STD y de los que reducen los riesgos asociados con las STD.
- Despues del video, pídale a los estudiantes que compartan las conductas que han enumerado y discuta el impacto relativo que cada conducta tiene en la transmisión de las STD.
- Por último, resuma las conclusiones utilizando las diapositivas proporcionadas.

Comportamientos que impactan a las STD

previenen las STD mediante...

reducen el riesgo de las STD
mediante...

Crea un cuadro T en tu hoja
con estos títulos.

Mientras veas el video, haz un
seguimiento de los
comportamientos que
pueden prevenir las STD y de
los que reducen los riesgos
asociados con ellas.

Presta atención a las maneras de

1. Prevenir las STD.
2. Reducir el riesgo de STD.

SEXO MÁS SEGURO



LIMITAR EL NÚMERO DE PAREJAS



HABLAR CON LAS PAREJAS



HACERSE LAS PRUEBAS



EVITAR DROGAS/ALCOHOL



EDUCARSE A SÍ MISMOS

LA ABSTINENCIA PROTEGE

- La única forma de prevenir las STD es la **abstinencia** completa de relaciones y de comportamientos sexuales.
- Hay muchas razones por las que la gente elige la abstinencia a lo largo de su vida.
- En este caso, abstinencia significa...
 - Ausencia de intercambio de **fluidos corporales**
 - Ausencia de **contacto directo de piel con piel** de los genitales, el ano y/o la boca

REDUCIR EL RIESGO REQUIERE TOMAR MEDIDAS

Una persona que elige participar en actividad sexual puede reducir los riesgos asociados con las STD:

- minimizando el número de parejas
- mejorando la comunicación con esas parejas
- haciéndose pruebas regulares de STD; y
- mediante el uso correcto y constante de protección.



PROTECCIÓN

INSTRUCCIONES: USO CORRECTO DEL CONDÓN

- Pídale a los estudiantes que completen el juego de tarjetas en pares de grupos de 3.
- Utilice la diapositiva animada para ayudarles a los grupos a comprobar sus respuestas.
- Recoja los juegos de tarjetas para la próxima clase.

LA PROTECCIÓN DEPENDE DEL USO CORRECTO

Para reducir los riesgos,
debes utilizar
correctamente una
barrera de látex cada vez
que tengas una actividad
sexual.

De manera correcta
De manera constante

USO CORRECTO DEL CONDÓN

Ordena los pasos para el uso correcto del condón.

Habla con tu pareja sobre la decisión de tener relaciones sexuales y las diferentes opciones de protección.

Sujetar el borde del condón en la base del pene.
Posteriormente, retirar el pene.

Esperar a que el pene
se hinche. Posteriormente, colocar el condón en el pene y presionar la punta del condón para expulsar el aire.

Retirar cuidadosamente el condón y arrojarlo a la basura.

Mantener el condón en el pene hasta terminar la relación sexual, ya sea que ocurra o no la eyaculación.

Revisar la fecha de caducidad en el empaque del condón y verificar que no haya orificios, desgarros o signos de daño. Si el condón está caducado o dañado, usar un condón nuevo.

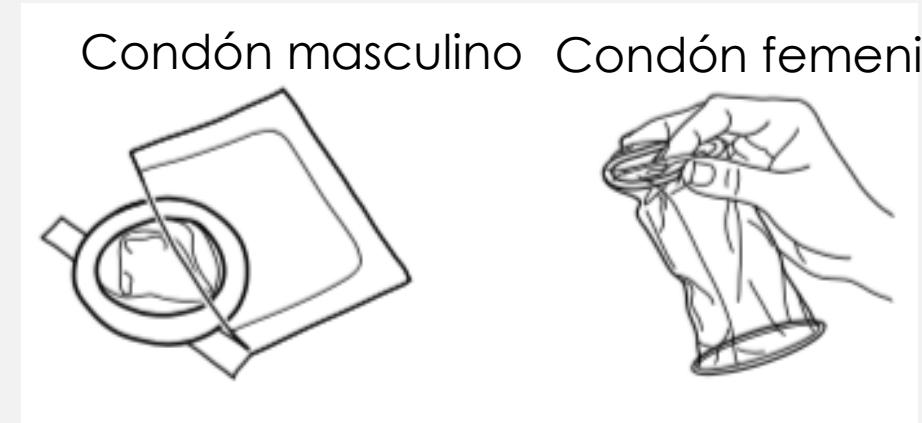
Usar lubricante. La forma más duradera es una crema lubrificante.

¿CÓMO TE FUE?

1. Habla con tu pareja sobre la decisión de tener relaciones sexuales y las diferentes opciones de protección.
2. Revisar la fecha de caducidad en el empaque del condón y verificar que no haya orificios, desgarros o signos de daño. Si el condón está caducado o dañado, usar un condón nuevo.
3. Abrir con cuidado el empaque y retirar el condón.
4. Esperar a que el pene se ponga erecto. Posteriormente, colocar el condón en la cabeza del pene y presionar la punta del condón para extraer el aire.
5. Usar lubricante. La forma más común en la que un condón se puede romper es por la fricción causada durante el sexo.
6. Mantener el condón en el pene hasta terminar la relación sexual, ya sea que ocurra o no la eyaculación.
7. Sujetar el borde del condón en la base del pene. Posteriormente, retirar el pene.
8. Retirar cuidadosamente el condón y arrojarlo a la basura.

SOLO LAS BARRERAS DE LÁTEX REDUCEN EL RIESGO DE STD

- El condón externo (“masculino”) es una forma de barrera de látex.
- Otras incluyen los condones internos (“femeninos”) y las barreras dentales.
- Las barreras de látex como estas son los únicos tipos de anticonceptivos que reducen el riesgo de STD.



ANTICONCEPTIVOS

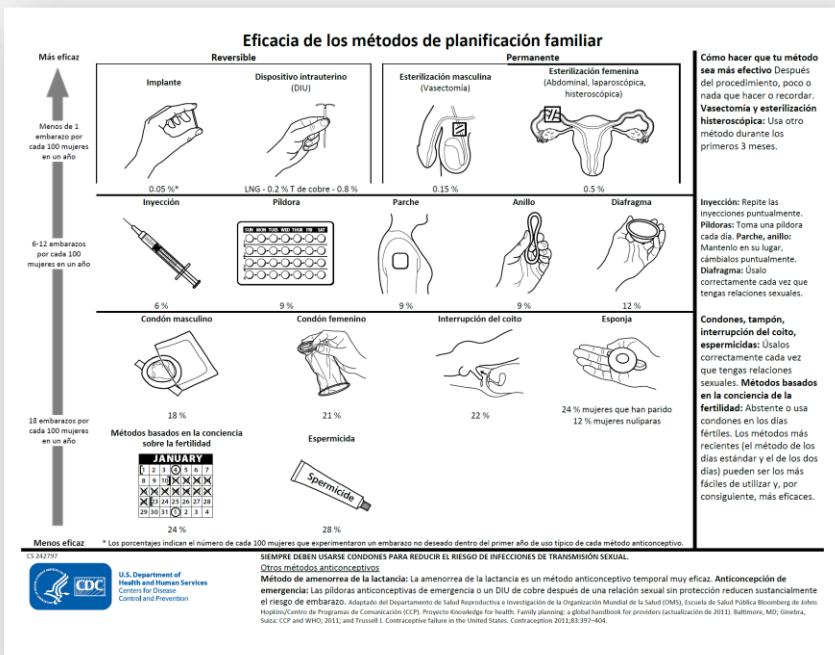
INSTRUCCIONES: BÚSQUEDA DE TESOROS

- Los estudiantes pueden completar la búsqueda de tesoros individualmente o en parejas.

NOTA PARA LOS MAESTROS ACERCA DE “MÉTODOS COMBINADOS”

- Las recomendaciones sobre la combinación de métodos anticonceptivos se centran específicamente en la combinación de los condones con otra forma de control de la natalidad. Sin embargo, tenga en cuenta que tanto los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomiendan específicamente que el método de control de natalidad combinado con los condones sea una de las versiones de menor tasa de fallos, como la píldora, el parche, el anillo, el implante, la inyección o el DIU.
- Si decide mencionar los “métodos combinados” más allá de la afirmación de que “siempre deben utilizarse condones para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual”, asegúrese de que sus comentarios se ajusten a dichas recomendaciones.
- Bibliografía:
 - [Hoja informativa sobre métodos de control de natalidad de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos](#)
 - [Infografía It's Your Future](#) de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos

BÚSQUEDA DE TESOROS



Lección 8: Estrategias de reducción de riesgos Búsqueda de tesoros

Bibliografía: *Effectiveness of Family Planning Methods* (CDC)

Opción múltiple

- Este documento presenta la eficacia de los métodos para reducir el riesgo de...
 - Embarazo
 - Enfermedades de transmisión sexual
 - Ambos

2. ¿Cuál de estos es más efectivo?

- Interrupción del coito
- Condón externo ("masculino")
- Espermicida

Clasificación

- Clasifica por orden de eficacia, siendo el "1." el más eficaz: métodos basados en la conciencia de la fertilidad, DIU, píldora, esponja

1.º _____ (más eficaz)

2.º _____

3.º _____

4.º _____ (menos eficaz)

- Clasifica por orden de eficacia, siendo el "1.º" el más eficaz: condón externo ("masculino"), parche, anillo

1.º _____ (más eficaz)

2.º _____

3.º _____ (menos eficaz)

Llena los espacios en blanco

- Aproximadamente _____ de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año del uso típico de la píldora.

- Aproximadamente _____ de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico del condón masculino.

- Siempre debe usarse un _____ para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

¿CÓMO TE FUE?

1. Este documento presenta la eficacia de los métodos para reducir el riesgo de...
 - A. Embarazo
 - B. Enfermedades de transmisión sexual
 - C. Ambos
2. ¿Cuál de estos es más efectivo?
 - A. Interrupción del coito
 - B. Condón externo (“masculino”)
 - C. Espermicida
3. Clasifica por orden de eficacia, siendo el “1.º” el más eficaz: métodos basados en la conciencia sobre la fertilidad, DIU, píldora, esponja
 - 1.º DIU (dispositivo intrauterino) (más eficaz)
 - 2.º píldora
 - 3.º esponja
 - 4.º conciencia sobre la fertilidad (menos eficaz)

¿CÓMO TE FUE?

4. Clasifica por orden de eficacia, siendo el “1.º” el más eficaz:
condón externo (“masculino”), parche, anillo

1.º Parche / anillo (más eficaz)

2.º Condón externo (“masculino”)

3.º _____ (menos eficaz)

5. Aproximadamente 9 de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico de la píldora.

6. Aproximadamente 18 de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico del condón masculino.

7. Siempre debe usarse un condón para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

LA NATURALEZA DEL CEREBRO DE
LOS ADOLESCENTES PUEDE
AUMENTAR LOS RIESGOS

INSTRUCCIONES: *EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES: EN CONSTRUCCIÓN*

- Distribuya las hojas para el ejercicio de llenar los espacios en blanco de *El Cerebro del Adolescente: En construcción*
- Muéstrelas a los estudiantes el banco de palabras y explíquelles que deben usar el video como ayuda para descubrir dónde van las palabras.
- Utilice las diapositivas proporcionadas para ayudarles a los estudiantes a comprobar sus respuestas.

Usa el video para llenar los espacios en blanco.

Banco de palabras:

- 25
- alcohol
- cerebro
- consecuencias
- corteza
- década
- emocional
- intensamente
- maduro
- mentales
- neuronal
- compañero
- riesgos

EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES: EN CONSTRUCCIÓN

El cerebro de los adolescentes: en construcción

Pregunta: ¿Cuándo “madura” alguien? Es una pregunta filosófica. Podría tener que ver con las experiencias de vida que alguien tiene y la sabiduría que obtiene de esas experiencias. También es una pregunta científica. Ser adulto está relacionado con qué tan _____ eres o, más específicamente, con el grado de desarrollo de tu _____.

Durante años, los científicos han sabido que el cerebro humano no se desarrolla completamente hasta alrededor de los _____ años. Si bien tenemos toda nuestra materia cerebral para cuando tenemos 12 años, se necesita más de una _____ para que toda esa materia llegue a estar completamente conectada y desarrollada para ser eficiente. Este es un proceso llamado “neuromaduración”, y los científicos creen que es la razón por la cual los adolescentes, en general, comparten algunos comportamientos comunes como la búsqueda de sensaciones, la asunción de riesgos y la necesidad de ser aceptados por sus compañeros.

El cerebro de los adolescentes está atravesando muchas transformaciones críticas, particularmente en la _____ prefrontal, que es una de las últimas áreas del cerebro en madurar por completo. Es responsable de las funciones ejecutivas como fijar metas, prestar atención, motivar, planificar, comprender las _____ y tener autocontrol. Por lo tanto, el hecho de que estas funciones estén subdesarrolladas es parte de la razón por la que los adolescentes tienden a participar en comportamientos arriesgados e impulsivos como experimentar con drogas y _____, tener sexo sin protección, correr y hacer cosas tontas que vuelven locos a sus padres.

Usa el video para llenar los espacios en blanco.

Banco de palabras:

- 25
- alcohol
- cerebro
- consecuencias
- corteza
- década
- emocional
- intensamente
- maduro
- mentales
- neuronal
- pares
- riesgos



Se recomienda usar subtítulos para todos los videos, cuando estén disponibles. *El cerebro de los adolescentes: en construcción* (2:56) de Seeker.com <https://youtu.be/f9Ya0mHslgM>

El cerebro de los adolescentes: En

Preguntas. “¿Cuándo ‘madura’ alguien? Es una pregunta filosófica. Podría tener que ver con las experiencias de vida que alguien

tiene y la sabiduría que obtiene de esas experiencias. También es una pregunta científica. Ser adulto está relacionado con qué

tan maduro eres o, más específicamente, con el grado de desarrollo de tu cerebro.

Durante años, los científicos han sabido que el cerebro humano no se desarrolla completamente hasta alrededor de la edad

de 25. Si bien tenemos toda nuestra materia cerebral para cuando tenemos 12 años, se necesita más de una

década para que toda esa materia llegue a estar completamente conectada y desarrollada para ser eficiente. Este es

un proceso llamado “neuromaduración”, y los científicos creen que es la razón por la cual los adolescentes, en general,

comparten algunos comportamientos comunes como la búsqueda de sensaciones, la asunción de riesgos y la necesidad de

ser aceptados por sus compañeros.

El cerebro de los adolescentes está atravesando muchas transformaciones críticas, particularmente en la

corteza prefrontal, que es una de las últimas áreas del cerebro en madurar por completo. Es responsable de las

funciones ejecutivas como fijar metas, prestar atención, motivar, planificar, comprender _____ y tener autocontrol.

Por lo tanto, el hecho de que estas funciones estén subdesarrolladas es parte de la razón por la que los adolescentes tienden a

participar en comportamientos arriesgados e impulsivos como experimentar con drogas y alcohol, tener sexo sin

protección, correr y hacer cosas tontas que vuelven locos a sus padres.

Justo alrededor de la pubertad, los centros de recompensa dopaminérgicos del cerebro también se vuelven altamente activos y pierden fuerza lentamente a medida que la persona se convierte en un adulto. Esto hace que los adolescentes sean especialmente propensos a la presión de sus pares. Los centros de recompensa son sumamente sensibles a la aprobación o desaprobación social. Un estudio encontró que una persona de 20 años de edad era 50 % más propensa que un adulto completamente maduro a hacer algo riesgoso si dos pares, o compañeros, estaban mirando. Los científicos también han encontrado que los circuitos del cerebro responsables de las respuestas emocional están cambiando, haciendo que los adolescentes sean más sensibles a las situaciones de carga emocional que los niños y los adultos. Por lo tanto, los adolescentes pueden parecer que están siendo muy dramáticos con sus emociones, pero la realidad es que las están experimentando de intensamente manera muy . También están experimentando muchas emociones por primera vez, lo que puede exagerar aún más su intensidad.

Intelectualmente hablando, la capacidad de aprender nunca será tan alta como lo es cuando se es adolescente, y su poder intelectual y su habilidad para hacer tareas mentales ya está a la altura de los adultos. Creo que hay una tendencia de los adultos a impacientarse y a tildar a los adolescentes como estúpidos, inmaduros e incapaces, pero ayuda recordar que los adolescentes están experimentando mucho desarrollo neuronal. Todo es parte del proceso natural en el que el ser humano pasa de la dependencia de los cuidadores a ser un adulto independiente y plenamente funcional, lo que obviamente es un momento muy importante y, en mi opinión, merece un poco más de amor y paciencia.

GRÁFICO DE DETERIORO CEREBRAL

- Siga este enlace para mostrar el “gráfico de deterioro cerebral”. El gráfico no puede ser reproducido aquí debido a restricciones de derechos de autor.

¡Haga clic aquí!



Lea estas descripciones cuando se refiera al Gráfico de deterioro cerebral en línea.

GUION PARA EL GRÁFICO DE DETERIORO CEREBRAL

- Los estudios muestran que la exposición al alcohol y las drogas durante la adolescencia puede interrumpir el curso natural de la maduración del cerebro y los procesos clave del desarrollo cerebral.
- El efecto de las drogas y el alcohol en el cerebro en desarrollo puede tener efectos perjudiciales en el desempeño académico, laboral y social, creando **hábitos de por vida** que pueden extenderse hasta la edad adulta.
- El consumo de alcohol puede cambiar la estructura y las funciones del cerebro, alterando el **flujo sanguíneo** y la **actividad eléctrica**.
- Investigaciones recientes demuestran que el consumo excesivo de alcohol puede afectar el funcionamiento del cerebro en la adolescencia temprana, incluso en jóvenes físicamente sanos. Cambios como estos pueden afectar el **funcionamiento del cerebro a largo plazo**.
- Las drogas interfieren en el sistema de **comunicación** del cerebro y alteran la forma en que las células nerviosas normalmente envían, reciben y procesan la información.
- Las diferentes drogas funcionan de manera distinta, y algunas pueden seguir afectando al cerebro mucho tiempo después de que la persona haya dejado de consumirlas, a veces en forma permanente.

EL ALCOHOL Y LAS DROGAS PUEDEN
PROVOCAR DETERIORO CEREBRAL

¡Haga clic aquí!



REFLEXIÓN

3 – 2 – 1 REFLEXIÓN

- Tres (3) hechos que aprendí hoy...
- Dos (2) cosas que creo es importante compartir con los demás...
- Una (1) pregunta que todavía tengo...

BIBLIOGRAFÍA

“Alcohol, drogas y desarrollo cerebral”. Speak Now, Departamento de Servicios Humanos-Salud Conductual de Colorado, 2019, <https://www.speaknowcolorado.org/know-the-facts/alcohol-drugs-brain-development/>. (Consultado el 2 de octubre de 2019)

AMAZE.Org. STD Prevention Beyond Condoms, Amaze.org- YouTube, 29 de agosto de 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=41cFmDTABJY&feature=youtu.be>. (Consultado el 2 de octubre de 2019)

Carboni, Anthony. Seeker-The Teen Brain: en construcción, Seeker, 8 de diciembre de 2013, <https://www.seeker.com/the-teen-brain-under-construction-1792414389.html>. (Consultado el 2 de octubre de 2019)

“Effectiveness of Family Planning Methods”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2011, https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/pdf/Contraceptive_methods_508.pdf. (Consultado el 2 de octubre de 2019)

“Social Media Toolkit | 2017 Sexually Transmitted Diseases Surveillance”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, 18 de septiembre de 2018, <https://www.cdc.gov/std/stats17/socialMedia.htm>. (Consultado el 2 de octubre de 2019)