

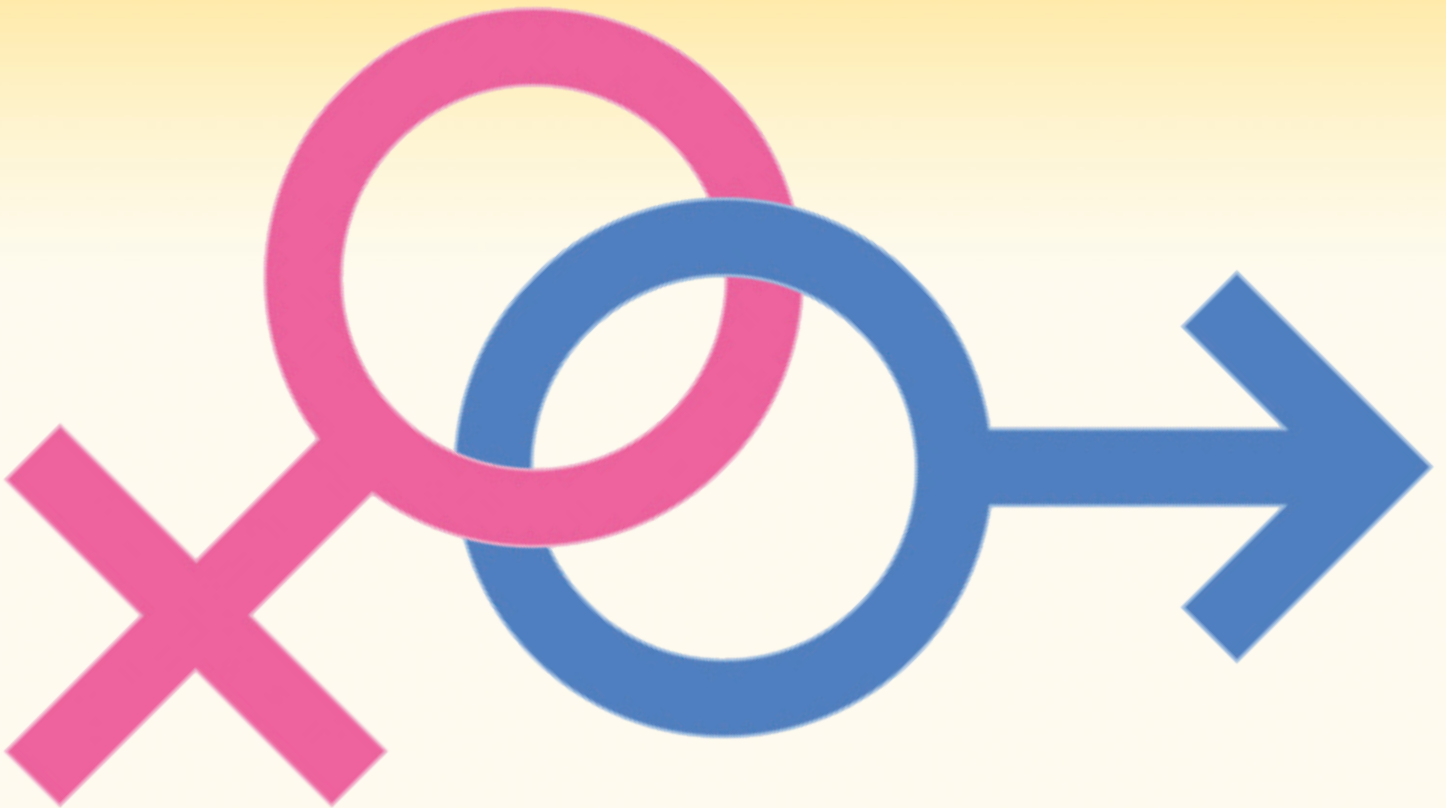


USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

**LEER y
APRENDER**

MÓDULO | 5

Salud Sexual y Reproductiva



Proyecto USAID Leer y Aprender

Juárez & Associates, Inc.

Contratista

ChildFund International

Subcontratista

En la elaboración de los Módulos participaron:

Proyecto USAID Leer y Aprender

Carolina Naranjo

Sophia Maldonado

Antonio Arreaga

Omar Hurtado

Julio Estrada

Personal Subcomponente B.3

Walter Cocón

José Chavarría

Lidia Sacalxot

Hilda Ajiatas

Guillermo Leverman

Femín Cojón

Personal de entidades Subvencionadas

Tierra Nueva ONG

Celso Carrillo

Álvaro Gómez

Emiliana Carrillo

Davis Galindo

Maricela Hernández

Victoria Batz

Julian Aguilón

Verónica Méndez

Alex García

Ajkemab'

María Estela Lux

Estela Sapon

Carlos Velasquez

Mario López

Consultores:

Wendy Mansilla

Claudia Roche

En el proceso de validación participaron Formador de Formadores de Jóvenes Fuera de la Escuela de los doce municipios de intervención del Proyecto.

Este material es posible gracias al apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos de América para el Desarrollo Internacional (USAID).

El contenido de este material es responsabilidad exclusiva de los autores y el mismo no necesariamente refleja la perspectiva de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos de América.

Imágenes de Planificación Familiar tomadas de la Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Índice

Contenido	
¡Bienvenidos!	4
Guía de Planificación de actividades por sesión de capacitación	4
a. Desarrollo de las capacitaciones con otros jóvenes.....	5
b. Normas de convivencia y participación	5
c. ¿Cómo encontrar información que te ayude a desarrollar el módulo?	5
Resumen del módulo: Salud Sexual y Reproductiva	7
Glosario	8
I. Salud sexual y Reproductiva	9
I.1. Salud Sexual y Reproductiva.....	10
I.2. Dimensiones psicológicas, biológicas, sociales y culturales de la sexualidad.....	10
I.3. Conociendo nuestro cuerpo.....	13
I.3.1. Proceso biológico de la reproducción humana.....	13
2. Derechos Sexuales y Reproductivos	20
2.1. ¿Qué son y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?	20
2.2. Marco legal guatemalteco sobre derechos sexuales y reproductivos.....	22
2.3. Métodos anticonceptivos y de planificación familiar.....	27
a. Métodos Temporales.....	28
b. Métodos Definitivos.....	31
c. Métodos Naturales	32
2.4. Prevención de embarazo tempranos y sus consecuencias	34
2.5. Conceptualización y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/ SIDA.	34
3. ¿Qué es Género y Sexo?	37
3.1. Construcción de roles de género.....	40
3.2. Diversidad sexual.....	41
3.3. Diferencia entre sexo, sexualidad y género.....	43
3.4. Prevención de la violencia basada en género y sus tipos.....	43
4. Plan de vida	46
Bibliografía	47

¡Bienvenidos!

Para cumplir con uno de sus más importantes objetivos, el proyecto USAID Leer y Aprender elaboró seis módulos, para que Formador de Formadores capaciten a sus pares: Jóvenes Fuera de la Escuela -JFE-, en temas clave que les habiliten a ejercer ciudadanía, específicamente en relación al acceso a educación básica alternativa y formación laboral/emprendimiento.

Este módulo 5, **Salud sexual y reproductiva**, te sirve como Formador de Formadores para compartir el tema; y con tu orientación y liderazgo los jóvenes de tu comunidad, reflexionen y hagan análisis para aplicarlos en su vida.

¿Qué necesitas antes de iniciar la capacitación?

1. Lo primero que debes hacer es completar la **“Guía de planificación de actividades”**. Esta guía sirve para que organices los temas que explicarás y las actividades que realizarás en el taller con otros jóvenes. Hay que decidir quiénes serán los participantes, fecha, hora y lugar donde se realizará la actividad. Para planificar estas actividades, es necesario tomar en cuenta horarios, días y lugares que puedan ser más accesibles para los jóvenes.

Guía de Planificación de actividades por sesión de capacitación:

Número de sesión:

Nombre de la actividad:			
Fecha:	Hora:		
Lugar:	Participantes:		
Objetivos:			
Actividad	Tiempo	Conceptos Básicos	Materiales
1. Nombre de la actividad	¿Cuánto dura?	Escribe los conceptos o preguntas que te ayudarán	¿Qué necesito llevar a las actividades?
2.			
3.			
4.			

II. Materiales a utilizar: leer el módulo correspondiente, así como la guía de capacitación donde se dan a conocer las dinámicas o ejercicios a realizar, y reunir los materiales necesarios para su desarrollo.

a. Desarrollo de las capacitaciones con otros jóvenes.

Realiza las dinámicas, ejercicios, juegos y análisis de casos que se presentan en el módulo de capacitación, siguiendo las instrucciones. Todas las dinámicas incluyen preguntas de cierre a las que deben responder los jóvenes que asisten a las capacitaciones.

b. Normas de convivencia y participación.

Las normas de convivencia y participación son un conjunto de reglas que establecen los derechos y obligaciones de los jóvenes para su comportamiento en una actividad de convivencia.

Las normas de convivencia de la capacitación se realizan de forma grupal en su primera sesión y se consideran un reglamento para la convivencia pacífica. Al hacer estas actividades es útil crear confianza entre todos los miembros del grupo y establecer normas de comportamiento y formas de relacionarnos.

Estas deben listarse en un ejercicio de “lluvia de ideas” de forma positiva. Por ejemplo: respetar el horario, escuchar las opiniones de los demás, tratarse con respeto, participación voluntaria, entre otras. Al terminar de listar las normas, pregunta si se comprometen los participantes con ellas. Cuando no se cumplan puedes retomarlas y recordar el compromiso que cada uno hizo.

c. ¿Cómo encontrar información que te ayude a desarrollar el módulo?

El glosario: en él encuentras palabras que te sirven para comprender y desarrollar el módulo. Durante la lectura del módulo, al encontrar una palabra que no conoces, puedes revisarlo para leer su significado. Algunos de estos conceptos se presentan con profundidad en el módulo.

Iconos: Las diferentes partes de cada módulo están identificadas por una figura que te ayudará a identificar información para la actividad a desarrollar. A continuación, te presentamos las figuras que utilizaremos:



Plantear situaciones. En esta parte se introduce el tema, por medio de una dinámica.



Aprender. Compartes conceptos y definiciones básicas para comprender el tema.



Reflexionar y analizar. Usando las dinámicas y ejercicios ayudarás a otros jóvenes a relacionar los conceptos y definiciones anteriores con su vida. Cada módulo tiene al menos cuatro dinámicas.



Repasar. Para cerrar el tema y practicar lo aprendido se presenta una dinámica relacionada con los conceptos y su aplicación en la vida.



Conceptos y notas importantes para comprender el tema.



Preguntas para analizar y responder de forma personal.



Tareas. Plan de vida.



Glosario.

Resumen del módulo de Salud sexual y reproductiva

Objetivos del módulo

1. Informar a los jóvenes sobre la salud sexual y reproductiva para que tomen decisiones de forma individual y en pareja.
2. Aprender acerca de los órganos sexuales internos y externos masculinos y femeninos rompiendo mitos y tabúes con relación a la salud sexual y reproductiva.
3. Informar y promover mecanismos de autocuidado y hábitos de higiene personal.
4. Contribuir a la identificación, comprensión y aceptación de los cambios propios de la adolescencia.

Temas y subtemas

1. Salud Sexual y Reproductiva

- 1.1. Salud sexual y reproductiva.
- 1.2. Dimensiones psicológicas, biológicas, sociales y culturales de la sexualidad.
- 1.3. Conociendo nuestro cuerpo.

2. Derechos Sexuales y Reproductivos

- 2.1. ¿Qué son y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?
- 2.2. Marco legal guatemalteco sobre derechos sexuales y reproductivos.
- 2.3. Métodos anticonceptivos y de planificación familiar.
- 2.4. Prevención de embarazos tempranos y sus consecuencias.
- 2.5. Conceptualización y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/ SIDA.

3. ¿Qué es género?

- 3.1. Construcción de Roles de género.
- 3.2. Diferencia entre sexo, sexualidad y género.
- 3.3. Diversidad sexual.
- 3.4. Prevención de la violencia basada en género y sus tipos.

4. Plan de vida

Dinámicas

- Redes de conocimiento
- Estudio de caso. María y Antonio
- La silueta
- Asociando ideas sobre salud sexual y reproductiva

Materiales

- 10 papelógrafos
- 06 marcadores
- 01 bola de lana
- 20 hojas en blanco
- 20 lápices y lapiceros
- 4 juegos de fotocopias de tarjetas con ideas sobre salud sexual y reproductiva

Tiempo estimado del módulo

Para compartir estos contenidos con otros jóvenes necesitaras 12 horas, que puedes dividir en cuatro talleres formativos de tres horas cada uno.

Glosario



Espermatozoide

Es la célula que produce el aparato reproductor del hombre. No se puede ver a simple vista. Puede fecundar al encontrarse con una célula llamada óvulo, la cual es producida por el aparato reproductor de la mujer.

Eyacuación

Es la expulsión del semen que el hombre realiza al momento de sentir placer y satisfacción en el acto sexual.

Fecundación

Unión de células (óvulo en el caso de la mujer y espermatozoide en el caso del hombre) que producen los aparatos reproductores del hombre y la mujer y dan vida a un nuevo ser.

Flujo blanco

Es el nombre dado a la sustancia líquida vaginal.

Genitales

Órganos sexuales externos, que diferencian al hombre y a la mujer. Los genitales del hombre son el escroto y el pene, y los de la mujer la vulva.

Hormonas

Son sustancias producidas por ciertas glándulas y su función es regular la actividad de los órganos sexuales de la mujer y del hombre.

Infertilidad

Falta de funcionamiento de algún órgano del aparato reproductor de la mujer o del hombre que no le permite tener hijos.

Masturbación

Son las caricias que un hombre o mujer realizan, utilizando principalmente las manos, con el propósito de sentir placer e incluso llegar al orgasmo. Suele llamarse auto complacerse, es decir complacerse uno mismo.

Menstruación

También llamada regla. Es un proceso por el que las mujeres pierden mensualmente un óvulo (que es la célula reproductora femenina) no fecundado, junto con sangre y otras sustancias procedentes del útero y que son expulsadas por conducto de la vagina de la mujer. La aparición de la menstruación mensualmente es señal de que no hay embarazo.

Morfológicos

Es la descripción de las formas externas de la persona.

Metabolismo

Son los cambios físicos que se dan a nivel de las células del ser humano.

Ovulo

Célula sexual femenina producida en el aparato reproductor femenino, destinada a ser fecundada por un espermatozoide, que es la célula sexual masculina.

Parto

Es la etapa final del embarazo, en la cual ocurre el nacimiento del niño.

Roles

Es la función que una persona cumple en una comunidad o el papel que desempeña en un grupo.

Semen

Es un líquido blanquecino y viscoso que contiene espermatozoides y otras sustancias que se producen en los órganos sexuales internos del hombre.

Síndrome

Síntomas de una enfermedad.

Testículos

Glándulas sexuales masculinas, de forma oval, que producen los espermatozoides.

Bacteria

Es un microorganismo unicelular con movilidad propia, de tamaño muy pequeño que no se puede ver a simple vista.

Virus

Es un micro organismo muy simple, capaz de provocar enfermedades. Es de tamaño tan pequeño que no lo puede ver el ojo humano.

Verruga

Es un bulto que crece en la piel.

I. Salud sexual y Reproductiva



Dinámica inicial: Redes de conocimiento

Objetivo de la actividad: Identificar la relación del cuerpo con la sexualidad en forma integral de los participantes.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	Bola de lana	<ol style="list-style-type: none">1. Pide que todos se paren en círculo. Sostén un extremo de la bola de lana y lanza a otro participante la bola. Al recibirla debe mencionar su nombre y un cambio importante que notó en su adolescencia, puede ser físico o emocional.2. Cuando termina su participación elige otro compañero o compañera del círculo y lanza la bola de lana. Se continua así para que participen todos, sin repetir ideas. A medida que se van identificando los cambios decidan si es físico o emocional.3. Se refuerza la actividad promoviendo el análisis usando las siguientes preguntas.<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles de estos cambios han sido más fáciles y cuáles más difíciles? ¿Por qué?• ¿Hablaste de estos cambios con alguna persona? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿Esa persona habló abiertamente y con confianza contigo sobre el tema?

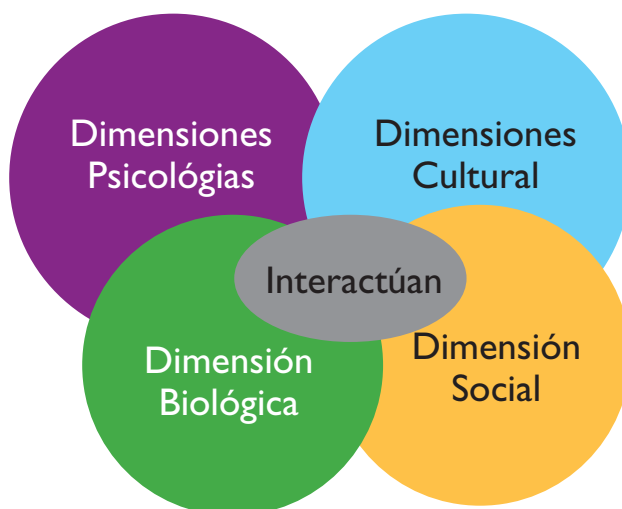
1.1. Salud Sexual y Reproductiva

Podemos decir que la salud sexual y reproductiva, es estar física, mental y socialmente bien, y tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos y con libertad de decisión sobre cuándo tener relaciones sexuales y otras decisiones que se refieren al plan de vida; por ejemplo, cuántos hijos desean tener. Es importante que los jóvenes reciban información para que puedan tomar decisiones sobre su vida.



1.2. Dimensiones psicológicas, biológicas, sociales y culturales de la sexualidad.

Es el resultado de la relación que se da entre lo biológico, psicológico, socioeconómico, cultural, ético, religioso y espiritual de una persona. La relación que se da entre estos elementos hace que la sexualidad sea una experiencia personal, que es diferente de una persona a otra.



Dimensión psicológica de la sexualidad:

Cuando nuestro cuerpo comienza a experimentar cambios en la adolescencia, también nuestra forma de ver el mundo y de reflexionar acerca de las cosas que nos rodean cambia. Comenzamos a buscar más nuestro propio espacio y a compartir más con el grupo de amigos. También comienzan las primeras relaciones de noviazgo.

En la dimensión psicológica de la sexualidad es importante cómo se siente una persona con respecto a su cuerpo. El conocerse como persona ayuda a definir qué cosas le gustan y qué cosas no, para decidir lo que se quiere y hacer las cosas de forma positiva.

Dimensión biológica de la sexualidad:

Los factores biológicos hablan de los cambios que experimenta nuestro cuerpo durante todo el ciclo de vida. Se integran entonces los aparatos y órganos controlados por el cerebro que, tras recibir información desde los órganos de los sentidos, responden mediante la expresión de la sexualidad.

También hace referencia a todo el proceso de la reproducción por la que, a través de las relaciones sexuales, se dan una serie de procesos biológicos que dan lugar a un nuevo ser.

Dimensión social de la sexualidad:

Se da cuando una persona se relaciona con otras y se establecen vínculos afectivos con ellas. En la formación de los vínculos entran en juego factores como la atracción y el erotismo.

Socialmente tiene lugar la construcción social del género, por el que las personas aprenden qué comportamientos son comúnmente aceptados para los hombres y cuáles para las mujeres. Los roles de género establecen las normas aceptadas en una sociedad para que hombres y mujeres expresen su sexualidad y establezcan relaciones afectivas.

Dimensión cultural de la sexualidad:

Encontramos que en cada lugar las personas tienen sus propias formas de actuar, pensar y vivir. La cultura a la que pertenecen también establece rituales y formas en que las personas se relacionan, manifiestan su sexualidad y establecen vínculos.



Dinámica inicial: Pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas

Objetivo: Identificar y analizar sobre lo que pensamos, sentimos con relación a los cambios que suceden en nuestro cuerpo.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	Papelógrafo marcadores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en cuatro grupos según sexo. Si hay el mismo número de varones y mujeres, se dividen dos subgrupos de mujeres y dos subgrupos de varones. Si no, también se puede trabajar en grupos mixtos. 2. Se solicita a cada grupo construir dos siluetas de personas de su edad, una mujer y un varón. La consigna es: “Escribir, a) en la zona de la cabeza: qué piensan y qué ideas tienen sobre los cambios tanto en mujeres y hombres; b) en la boca: qué dicen los hombres y mujeres sobre la sexualidad; c) en la parte del corazón: qué sienten sobre esa vivencia de la sexualidad en cada caso; d) en las manos: qué actividades hacen vinculadas con la sexualidad; e) en los pies: qué errores o ‘metidas de pata’ cometen en el ejercicio de la sexualidad tanto hombres como mujeres. Distinguir aquellos pensamientos, discursos, sentimientos, prácticas y ‘metidas de pata’ comunes a ambos sexos, de los que son específicos de los varones o de las mujeres”. 3. Para especificar la consigna se puede plantear que lo que piensan puede referir a qué es lo que más le importa de la sexualidad, qué fantasías tienen, con qué sueñan, qué ideas se le vienen a la mente cuando piensan en sexualidad. La boca refiere a lo que dicen, hablan, comentan. El corazón refiere a las distintas emociones, miedos, dudas, afectos y deseos que sienten sobre su sexualidad. Las manos refieren a qué prácticas sexuales o acciones concretas realizan, con quién tienen esas prácticas.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
		<p>También se vincula a conductas, comportamientos, actos vinculados con su sexualidad. Los pies se refieren a qué errores y “metidas de pata” han cometido en el ejercicio de la sexualidad como, por ejemplo, descuidos, prejuicios, arrepentimientos, acciones riesgosas.</p> <p>4. En plenaria cada grupo presenta el resultado de lo trabajado. Deben contar a los participantes cómo fue el proceso de trabajo conjunto y narrar lo que surgió a partir de las partes de las siluetas del papelógrafo.</p> <p>5. Para la presentación es recomendable que primero presenten un sexo y luego el otro. Quienes coordinan la actividad moderan el espacio de la plenaria y anotan en un papelógrafo las frases relevantes, se realiza una síntesis con las palabras que frecuentemente se asocian a la sexualidad femenina y masculina en tres columnas: sexualidad femenina, sexualidad masculina y aspectos en común. El objetivo de este esquema es visualizar los lugares construidos socialmente sobre la sexualidad para los varones y las mujeres adolescentes y jóvenes.</p>

1.3. Conociendo nuestro cuerpo.

1.3.1. Proceso biológico de la reproducción humana

Conociendo nuestro cuerpo:

Entre los 10 y 19 años los niños y jóvenes observan cambios en su cuerpo, aumenta la producción de hormonas en hombres y mujeres lo que produce cambios físicos porque el cuerpo pasa de la niñez a la edad adulta. Esta etapa en la que comienzan a producirse cambios físicos se llama pubertad.

También se identifican otros cambios tales como:

Biológico: Es el cambio físico que sucede en nuestro cuerpo, por ejemplo: a los hombres se les ensancha la espalda, el crecimiento de las piernas y brazos, aparece el bigote y la barba; a las mujeres se les ensanchan las caderas y les crecen los pechos, cambia en el timbre de la voz, entre otros.

Emocional: Se relaciona con los sentimientos, alegría, tristeza, amor. Por ejemplo, cuando un joven se encuentra con una amiga y le hace sentir una sensación diferente a la amistad es el enamoramiento. En esta etapa se producen los primeros noviazgos.

Social: En lo social se empieza a sentir curiosidad por los diálogos de los adultos; se les sigue teniendo como referencia, pero también se cuestionan las situaciones del entorno y se forman opiniones propias de forma independiente. También se busca más la compañía de los amigos y se pasa más tiempo compartiendo con ellos. Empieza a crecer el sentido de la responsabilidad y de la autonomía.

Órganos sexuales de la mujer:

Interno

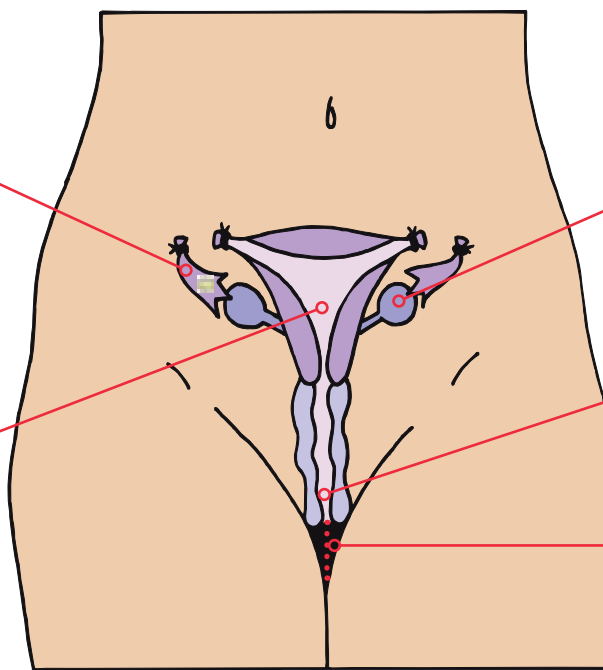
Trompas de Falopio

Un óvulo liberado por el Ovario se dirige hacia las Trompas de Falopio. El óvulo viaja hasta el útero.

Si ha mantenido relaciones sexuales sin protección, el espermatozoide puede unirse con el óvulo. A este hecho se le llama fecundación y normalmente se produce en las trompas de Falopio.

Útero

Aquí es donde se implanta el óvulo fecundado y donde posteriormente crecerá el bebé.



Ovario

Una mujer tiene dos ovarios.

Los ovarios producen un óvulo cada mes durante el ciclo menstrual. A este proceso se le llama ovulación.

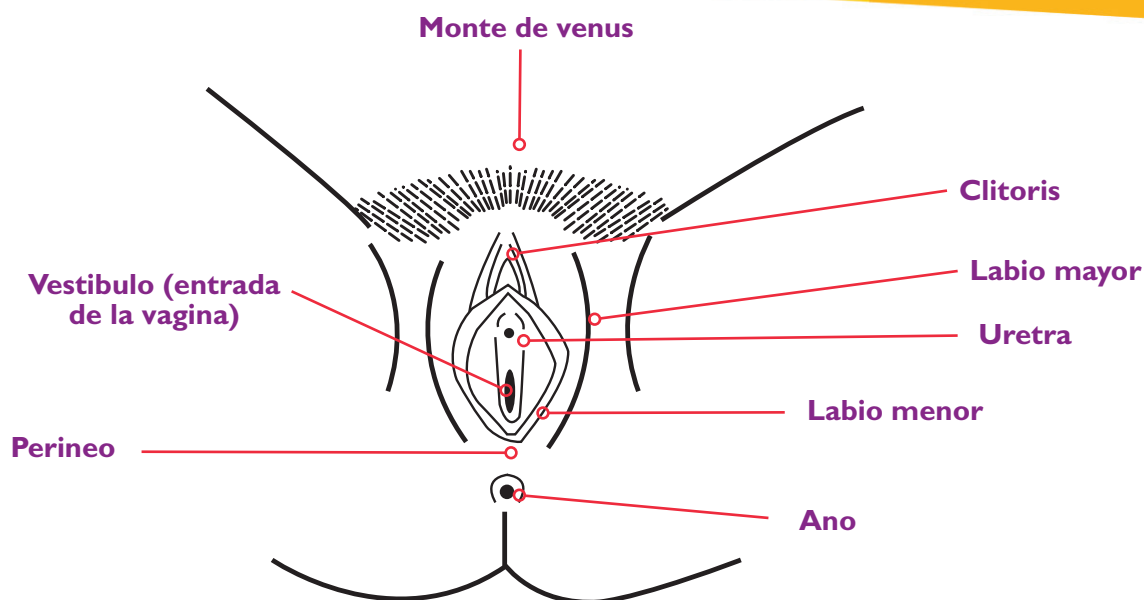
Cuello uterino

Es la entrada del útero.

Vagina

El pene se introduce en la vagina durante las relaciones sexuales. En el parto, el bebé sale a través de la vagina.

Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.



Autor: Texto Tu cuerpo, tu salud, tus derechos: guía sobre salud sexual y reproductiva. Cedes.

Externo:

El órgano externo o visible de los órganos sexuales externos de la mujer se llama VULVA y está formada por: el Monte de Venus, el pubis, los labios mayores y menores, el meato uretral, el clítoris y el orificio vaginal. Todos cumplen con una función.

El Monte de Venus: Es como una "almohadilla" muscular que cubre el pubis y que durante la pubertad se cubre con vello. Debajo de ella se encuentran los labios mayores que son dos pliegues de piel que protegen a los otros órganos.

Los labios mayores: Son dos pliegues de piel que protegen a los otros órganos. Dentro de los labios mayores se encuentran los labios menores, estos se unen y forman una membrana delgada que cubre al clítoris.

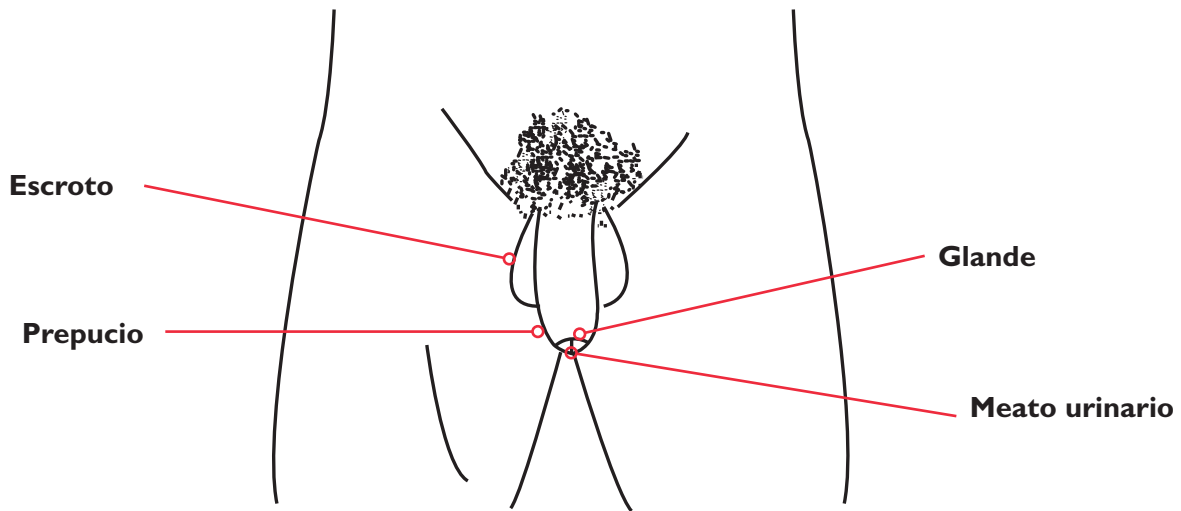
Los labios menores: Debajo se localizan dos orificios, uno es el meato urinario que conecta con el uréter y por él se expulsa la orina y otro, que es el de la vagina que comunica con el útero, uno de los órganos internos del sistema reproductor femenino.

El meato uretral: Tiene el mismo nombre tanto en los chicos como en las chicas y es el pequeño agujero donde termina la uretra y por el que sale la orina. Se localiza entre el clítoris y el orificio vaginal.

El clítoris: es un pequeño órgano muy sensible que contiene muchas terminaciones nerviosas, muchos lo comparan con el pene, ya que, durante una excitación sexual, suele llenarse de sangre lo que hace que aumente un poco su tamaño y sensibilidad.

El orificio vaginal: Este agujero es la puerta de entrada de la vagina. Por aquí es por donde se introduce el pene en el coito, por donde sale la sangre cuando se tiene la regla y por donde se introducen los tampones quienes los usan. A cada lado del orificio vaginal hay situada una glándula -glándula de Bartholino- que lubrica la vagina y la prepara para la penetración.

Órganos externos del aparato reproductor masculino.



Autor: Texto Tu cuerpo, tu salud, tus derechos: guía sobre salud sexual y reproductiva. Cedes.

Los órganos genitales externos del aparato reproductor masculino, son:

Bolsa testicular o Escroto: Es la bolsa que cubre los testículos y está formada por piel. Su función es contener y mantener a una temperatura adecuada a los testículos para que puedan producir espermatozoides.

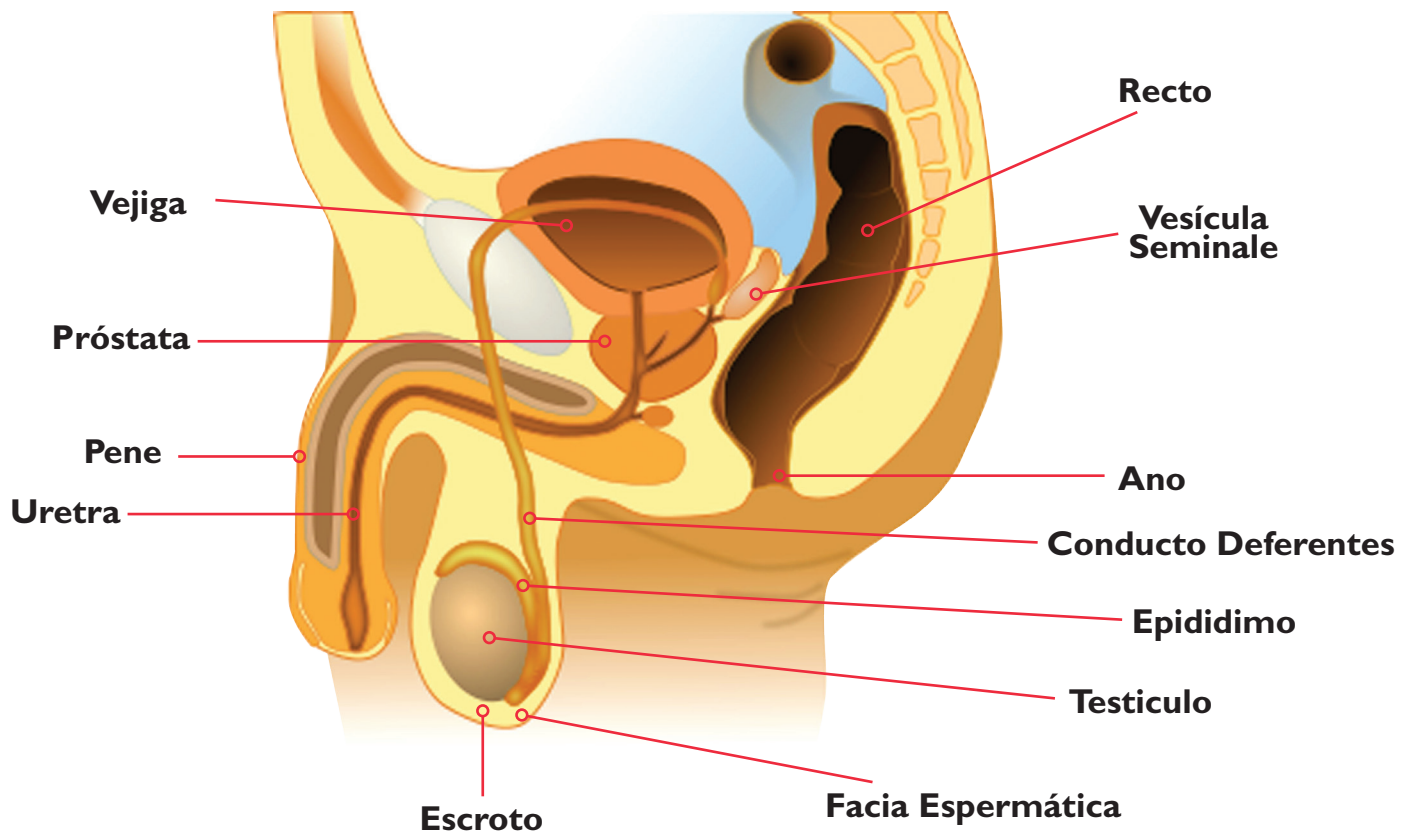
Pene: Es el órgano sexual del hombre que sirve para el placer sexual, el coito o cópula y eliminar orina y esperma. Tiene la propiedad de llenarse de sangre y endurecerse al ser estimulado. El pene conduce al semen hacia fuera del cuerpo por medio de la uretra (mismo conducto que conduce la orina desde la vejiga hasta el exterior). Por lo tanto, tiene tanto funciones reproductivas como sexuales y del aparato urinario.

El tamaño del pene varía según muchas circunstancias (genética, etnia, edad, en reposo o erección, etc.) pero el promedio de pene habitual está entre los 12 y 15 cm. En erección las diferencias de tamaño suelen igualarse.

El glande: Llamado también cabeza, y se ubica en la punta del pene.

El prepucio: Es la piel fina que cubre la cabeza del pene, el cual se corre hacia atrás al momento de que el pene se endereza y endurece; y sirve para proteger el glande cuando éste no erecto.

Órganos internos del aparato reproductor masculino



Los órganos genitales internos del aparato reproductor masculino, son:

Testículos: Tienen forma de huevo y están localizados en el escroto. Producen testosterona (la hormona masculina) y espermatozoides.

Canales deferentes: Son dos tubos musculares que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios. Su función es transportar los espermatozoides maduros hasta la vesícula seminal. Éstos se liberan con la eyaculación.

Próstata: Órgano del aparato reproductor masculino y genito-urinario que está en la salida de la vejiga urinaria. Contiene células que producen parte del líquido seminal cuya función es nutrir y proteger a los espermatozoides que están en el semen.

Vesículas seminales: Las vesículas seminales se encargan de fabricar líquido seminal para que los espermatozoides puedan desplazarse con facilidad, así como nutrirse y protegerse.

Uretra: Conducto de expulsión de la orina que previamente está almacenada en la vejiga. También permite el paso del semen desde la vesícula seminal hacia el exterior.

Epidídimo: Tubo estrecho y alargado conectado a cada uno de los testículos. Es donde se almacenan los espermatozoides después de producirlos.

Conducto eyaculador: Es el conducto del aparato reproductor masculino que lleva el semen desde la vesícula seminal hasta la uretra. En la eyaculación, el semen pasa a través de los conductos para después ser expulsado por el pene.

Glándulas de Cowper o Bulbouretrales: Son dos glándulas situadas a próstata. Segregan un líquido que forma parte del líquido seminal.



Repasar

Dinámica: Conociendo nuestro cuerpo

Objetivo: Analizar los mensajes sociales y culturales que reciben hombres y mujeres sobre cada órgano sexual.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	Papelografos Marcadores Masquintape crayones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en dos grupos. Se puede trabajar con equipos mixtos o divididos por sexo. A cada uno se le entrega un papelógrafo y marcadores de colores con la consigna: “La mitad de los grupos deberá dibujar la silueta de un varón y la otra mitad de una mujer. En cada figura dibujar todas las partes del cuerpo, internas y externas, que ustedes creen que están relacionadas con la sexualidad”. 2. Una vez finalizadas las ilustraciones, se plantea una segunda consigna: “Nombrar todas las partes del cuerpo que dibujaron. Es importante que escriban todos los nombres que se emplean para llamar a esas partes, incluidos los más populares, los más coloquiales”.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
		<p>3. Una vez finalizados los trabajos, se exponen en las paredes o pizarras del salón, se pone música y se invita a todo el grupo a recorrer la sala y observar lo elaborado por los otros grupos.</p> <p>4. En plenaria cada grupo debe explicar por qué eligieron cada parte del cuerpo y qué vínculo tiene con la sexualidad. El facilitador realiza preguntas para compartir los distintos argumentos.</p> <p>5. El facilitador recalca sobre la importancia de llamar cada órgano sexual por su nombre y la función que cumple en nuestro cuerpo.</p>

Preguntas para analizar de forma individual



Responden a las siguientes interrogantes:

¿Fue fácil identificar cada uno de nuestros órganos sexuales internos y externos?

¿Por qué piensan que tenemos tanto vocabulario para nombrar los órganos sexuales y tan poco para referirnos a otras partes del cuerpo?

¿Por qué creen que la mayoría de las palabras que se emplean para nombrar nuestros genitales refieren a insultos o “malas palabras”?

2. Derechos Sexuales y Reproductivos

2.1. ¿Qué son y cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?



Reflexiona
y analiza

Dinámica: Reflexionando entorno a nuestros derechos



Objetivo: Promover la comprensión de los derechos sexuales y reproductivos por medio de la discusión de los mismos.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	<p>Tarjeta con los siguientes derechos:</p> <p>Tenemos derecho a exigir que nuestra pareja cumpla con sus obligaciones maritales en atención a nuestras necesidades sexuales. Padres y madres tienen derecho a decidir sobre la sexualidad de sus hijas/os, cómo deben expresarla, en qué momento y con quién.</p> <p>Tenemos derecho a exigir a nuestra pareja la concepción y el nacimiento de un/a hijo/a.</p> <p>Tenemos derechos a Vivir libres de discriminación y violencia relacionada con la sexualidad e identidad sexual.</p> <p>Acceso a la salud sexual, incluye el derecho al acceso a servicios de salud sexual.</p> <p>Buscar, recibir y compartir información sobre la sexualidad.</p> <p>Educación en sexualidad.</p> <p>Respeto por la integridad de tu cuerpo.</p> <p>Escoger a tu pareja.</p> <p>Decidir si eres sexualmente activo o no.</p> <p>Relaciones sexuales acordadas con la pareja.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en 5 grupo. Dos de ellos trabajaran sobre derechos reproductivos y tres, sobre derechos sexuales. A cada uno se le entrega una lista. En cada trío de tarjetas de derechos hay dos correctos y uno falso. 2. La consigna es: “Le entregaremos a cada subgrupo tres tarjetas en las que aparecen tres derechos. La idea es que discutan si están de acuerdo o no y por qué”. 3. En plenaria, luego de la exposición de cada grupo, se les dice que uno de los derechos es falso, pero luego de poder detectar si el grupo analizó o no lo que se muestra en las tarjetas. 4. El facilitador, con estas dinámica pasa a describir los derechos sexuales y reproductivos del ser humano.

Preguntas para analizar de forma individual



Para finalizar estaremos contestando estas preguntas:

¿Por qué argumentan que se trata o no de un derecho?, ¿para ustedes la sexualidad y los derechos tienen algo que ver en sus vidas cotidianas?, ¿qué lugar ocupan los derechos vinculados a la vida sexual y a la reproducción?, ¿consideran que estos derechos son respetados?, ¿se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultos, en mujeres que en hombres?

Los derechos sexuales son parte de los Derechos Humanos protegidos por leyes y compromisos nacionales e internacionales.

Es importante conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos para tener acceso a servicios como: planificación familiar, control pre y post natal y Papanicolaou.

Acceso a la información orientada a una educación sexual y reproductiva sin riesgos a infecciones de transmisión sexual, y de VIH.

Derechos sexuales y reproductivos

- Vivir libres de discriminación y violencia relacionada con la sexualidad e identidad sexual.
- Acceso a la salud sexual, incluye el derecho al acceso a servicios de salud sexual.
- Buscar, recibir y compartir información sobre la sexualidad.
- Educación en sexualidad.
- Respeto por la integridad de tu cuerpo.
- Escoger a tu pareja.
- Decidir si eres sexualmente activo o no.
- Relaciones sexuales acordadas con la pareja¹.

Existen dos derechos que debe garantizarte el Estado:

- a. Derecho a obtener información que les ayude en la toma de decisiones sobre el método de planificación familiar de su elección.
- b. Derecho a recibir servicios adecuados de atención en salud que permitan, a hombres y mujeres, tener los embarazos y partos sin riesgos. Esto dará a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.

¹Basada en la definición de trabajo de derechos sexuales, disponible en: http://www.who.int/reproductivehealth/gender/sexual_health.html#4

2.2. Marco legal guatemalteco sobre derechos sexuales y reproductivos

En esta sección únicamente se hace mención de las leyes que tienen que ver con los derechos sexuales y reproductivos. La recomendación es que puedas tener una copia, o tener la posibilidad de consultar con alguna institución o persona cercana o que trabaje en tu comunidad en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

Una función del Congreso de la República de Guatemala, a través del trabajo de los diputados, es crear y aprobar las leyes, entre ellas se mencionan las siguientes:

a) Ley de Acceso Universal y Equitativo de Servicios de Planificación Familiar y su Integración en el Programa Nacional de Salud Reproductiva. Decreto Número 87-2005 del Congreso de la República.

¿Cuál es la razón y objeto de esta ley?

Asegurar que la población tenga los servicios de planificación familiar. Esto quiere decir que es necesario que toda la población tenga acceso a la información, el estado de Guatemala a través del ministerio de salud pública y asistencia social, y el programa salud sexual y reproductiva, son los responsables de brindar esta información por medio de sus servicios de salud, (puestos de salud, unidades mínimas de atención, centros de salud y hospitales departamentales y nacionales), la información que brindan son:

- Educación sobre salud sexual y reproductiva.
- Métodos de planificación familiar.
- Infecciones de transmisión sexual/VIH.
- Detección temprana del cáncer cervico/uterino.

Otra razón que la ley señala, es que se debe buscar recurso económico para que la población pueda contar con este servicio.

¿Dónde se aplica esta ley?

La ley se aplica en todos los departamentos, municipios, aldeas, cantones, parajes, es decir en todo el país, pero hace mención de algunos espacios que seguramente has escuchado:

- Las escuelas de educación primaria.
- Los institutos de educación básica y diversificada.
- Los colegios privados.

- Las empresas.
- En los centros de salud y hospitales.
- Organizaciones no gubernamentales que trabajan sobre la salud.

¿A quiénes se aplica?

La ley se aplica a toda a la población del país en general, pero también explica que se tiene que atender especialmente:

- A las mujeres.
- Adolescentes.
- Parejas y hombres del área rural.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: Debate grupal



Objetivo: Promover la comprensión de los derechos sexuales y reproductivos.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	Tarjetas Marcadores Listado de derechos sexuales y reproductivos: Tenemos derechos a Vivir libres de discriminación y violencia relacionada con la sexualidad e identidad sexual. Acceso a la salud sexual, incluye el derecho al acceso a servicios de salud sexual.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con el grupo se empieza a discutir la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las barreras a las que se enfrentan los jóvenes para poder ejercer sus derechos sexuales y reproductivos? 2. Después de haber hecho esta discusión, divide al grupo en dos equipos. 3. De preferencia debe haber un número similar de hombres y mujeres en cada grupo. 4. Pídele al equipo que haga una lista de las barreras o dificultades a las que se enfrentan los hombres jóvenes para poder ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
	Buscar, recibir y compartir información sobre la sexualidad. Educación en sexualidad. Respeto por la integridad de tu cuerpo. Escoger a tu pareja. Decidir si eres sexualmente activo o no. Relaciones sexuales acordadas con la pareja	5. Pídele al equipo 2 que haga una lista de las barreras a las que se enfrentan las mujeres jóvenes para poder ejercer sus derechos sexuales y reproductivos. 6. Cuando terminen la discusión, pide que pase al frente un representante de cada grupo y que lea en voz alta las barreras o dificultades que encontraron.

Preguntas para analizar de forma individual



Una vez hecho esto, guía una discusión grupal tomando en cuenta las siguientes preguntas:

¿Es diferente la educación sexual que se les brinda a hombres y a mujeres?

¿A qué se deben estas diferencias?

¿Qué diferencias existen en el ejercicio de la sexualidad entre mujeres y hombres jóvenes?

¿Qué mitos existen sobre la conducta sexual de hombres y mujeres?

¿Qué barreras enfrentan las mujeres jóvenes para ejercer una vida reproductiva libre?

¿Qué hay que hacer para eliminar estas barreras?

**b) Ley contra la violencia sexual, explotación y trata de personas.
Decreto Número 9-2009 del Congreso de la República.**

¿Cuál es la razón y objeto de esta ley?

Cuando ocurre una agresión de tipo sexual encontrar de las personas, en casos de violaciones sexuales, violencia intrafamiliar, u otros relacionados con la salud sexual y reproductiva, las razones de esta ley son:

- Proteger la privacidad de las personas víctimas y de su familia.
- La recuperación física, psicológica y social de la víctima.
- La convivencia familiar.
- Asesoría legal y técnica y un intérprete durante la atención a la víctima.
- La protección y restitución de los derechos que han sido amenazados, restringidos o viciados.

Se aplica cuando cualquier persona es agredida bajo estos términos.

**c) Ley de protección integral de la niñez y adolescencia.
Decreto Número 27-2003.**

¿Cuál es la razón y objeto de esta ley?

Esta ley es un medio, para la integración familiar y social, cuyo fin es alcanzar un desarrollo común y que perdure, enfocándose a la niñez y adolescencia guatemalteca, dentro de la democracia, respetando los derechos del ser humano

Explica la ley que las niñas y niños, adolescentes, deben gozar y ejercitar sus derechos en la medida de su desarrollo físico, mental, moral y espiritual.

El objeto de esta ley es para proteger la vida y la integridad de la familia.

**d) Ley General para el Combate del Virus de Inmunodeficiencia Humana-VIH- y del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida-SIDA- y de la promoción, protección y defensa de los Derechos Humanos ante el VIH-SIDA.
Decreto Número 27-2000.**

A continuación, se presentan algunas palabras y conceptos mencionados en esta ley son:

- **Virus de Inmunodeficiencia Humana**, es lo mismo cuando te digan VIH. (Vea Página 34 y 35).
- **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, es igual cuando te mencionen la palabra SIDA.
- **Infecciones de Transmisión Sexual**, es lo mismo decir ITS.
- **Promoción:** es dar a conocer o informar a toda la población de la enfermedad y la infección que resulta del VIH y SIDA, o de las ITS.
- **Protección:** es decir el apoyo que las personas reciben de parte Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
- **Defensa:** es la protección de los derechos humanos de las personas que tienen VIH y SIDA, o de las ITS.

¿Cuál es el objeto de esta ley?

La ley establece la infección como una preocupación por los efectos que ocasionan en la población y que esta debe de ser educada e informada para su prevención; en ese sentido se propone que a través de:

Educación sexual: a través del programa de salud reproductiva, se realizan acciones en los espacios amigables para educar a la población en temas relacionados con el contagio de las infecciones de transmisión sexual y el VIH, las formas de transmisión de estas enfermedades, como, tener relaciones sexuales sin usar preservativos, usar agujas infectadas, transfusiones sanguíneas, contacto con fluidos corporales y el contagio de madre a hijo.

Prevención: la prevención se realiza a través de la educación y orientación a los adolescentes, por medio de los servicios de salud (puestos de salud, unidades mínimas centros de salud y hospitales)

Vigilancia: la detección de casos se realiza a través de los servicios de salud, estos casos se les da un seguimiento, para recibir su tratamiento oportuno, los servicios de salud cuentan con datos de las personas con estas infecciones por medio de las consultas que realiza la población

Investigación: en todo el país no se tiene información exacta de cuantas personas están infectadas por el VIH, SIDA o ITS, por eso la necesidad de hacer estudios que ayude a dar el tratamiento necesario.

Esta ley se aplica en todo el país y a todas las personas que vivan o visiten el mismo, los encargados de hacerla cumplir son:

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
- Organizaciones que trabajan con personas infectadas por ITS/VIH/SIDA.

2.3. Métodos anticonceptivos y de planificación familiar

La planificación familiar permite decidir el número de hijos que se desea tener y decidir cada cuanto tiempo tenerlos. Se logra usando métodos anticonceptivos y de planificación familiar. La toma de decisiones en este tema es responsabilidad tanto del hombre como de la mujer. Es importante utilizar el diálogo y la información disponible para tomar juntos decisiones informadas. Recordemos que el mantener relaciones sexuales puede producir un embarazo.

Concepto y notas importantes



La planificación familiar refuerza el derecho de las personas a decidir el número de hijos que desean tener y el intervalo de los embarazos. La planificación familiar y el uso de anticonceptivos previenen la muerte de madres y niños, al evitar los embarazos no deseados.

(Datos OMS. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>)

Para decidir qué método se adapta mejor a cada persona, es necesario que tanto las mujeres como los hombres se informen sobre su forma de utilización, así como sobre sus ventajas e inconvenientes. Los servicios de salud (puesto y centro de salud), son lugares donde podemos recibir información y asesoramiento al respecto. Lo más importante es tomar decisiones informadas.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- diferencia tres tipos de métodos anticonceptivos: los temporales, los definitivos y los naturales.

a. Métodos Temporales

Condón Masculino: Es una bolsita resistente hecha de látex que debe usar el hombre para cubrir el pene durante la relación sexual ya sea vaginal, anal u oral. El semen queda dentro del condón y no entra en la vagina de la mujer y así evita un embarazo.

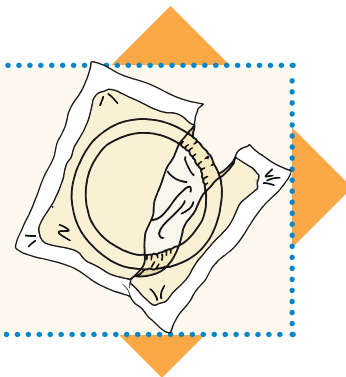


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones

- Se debe utilizar siempre un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Ayuda a proteger a la persona y a la pareja de enfermedades de transmisión sexual.
- Es un buen método, barato y fácil de conseguir.
- No se debe utilizar un condón cuando ya ha sido utilizado, ya está vencido o tiene el empaque dañado.

Ventajas y Beneficios:

- Puede usarse después del parto.
- Pueden ser usados por hombres de cualquier edad.
- Ayuda a reducir la eyaculación prematura.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- El uso correcto y consistente del condón puede reducir el riesgo de transmisión de algunas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH o virus que produce el sida y embarazos inesperados.

T de Cobre: Tiene forma de T y está hecha de plástico y cobre. Un médico debe colocarla dentro de la matriz, y protege hasta por 10 años. La pueden utilizar mujeres que desean esperar para tener su primer embarazo, o desean espaciar el nacimiento de sus hijos o hijas, o hasta que se decidan por un método permanente.

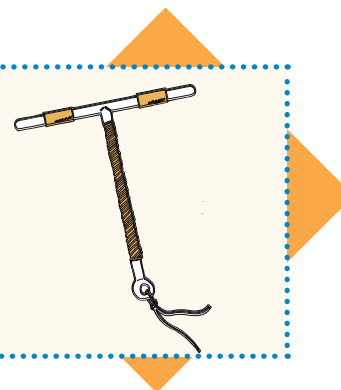


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones:

- Se puede colocar cuando tiene su menstruación o en cualquier momento demostrando que no están embarazadas.
- Ocasionalmente podrá tener aumento de sangrado de la menstruación, dolor de vientre y calambres.

- No protege contra las Enfermedades de Transmisión Sexual.
- Consultar inmediatamente si presenta líquido blanco o amarillento, mal olor, dolor fuerte de estómago, fiebre o escalofríos, o si la T de Cobre se sale de la vagina.

Ventajas y Beneficios:

- Método a largo plazo.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- No afecta la lactancia materna.
- Retorno inmediato de la fertilidad al retirarla.
- Pocos efectos colaterales.

Jadelle: Es efectivo durante 5 años de uso continuo, consiste en la inserción de 2 barritas de silicón flexible, que contienen hormonas. Un médico lo inserta por debajo de la piel en la parte superior de la cara interna del brazo que utiliza menos.

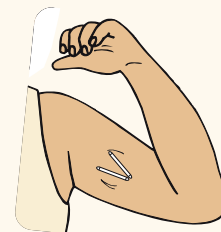


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones:

- La primera vez se lo pueden colocar cuando tiene su menstruación o en cualquier momento siempre demostrando que no esté embarazada.
- Algunas mujeres no ven su menstruación o la ven de forma irregular.

Ventajas y Beneficios:

- Ocasionalmente podrá tener dolores de cabeza, mareos o náusea.
- No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Duración prolongada (hasta 5 años).
- Pocos efectos secundarios.
- Puede disminuir el flujo y los dolores menstruales.
- Disminución de las patologías benignas de la mama.
- Protege contra enfermedades pélvicas inflamatorias.

Anticonceptivo Oral: Es una pastilla que la mujer toma todos los días para evitar los embarazos. Vienen en cartones o sobres de 21 ó 28 pastillas. Se pueden utilizar para esperar un tiempo antes del primer embarazo, o que quieran espaciar los embarazos, o quienes aún no se deciden por un método permanente.

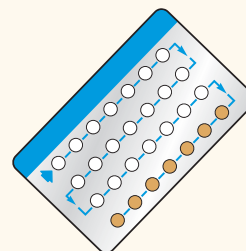


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones:

- Debe tomar una pastilla todos los días, sin falta.
- De preferencia a la misma hora.
- Ocasionalmente podrá tener dolores de cabeza, náusea o mareos.
- No protege contra enfermedades de transmisión sexual.

Ventajas y Beneficios:

- Pocos efectos colaterales.
- Flujos menstruales menos profusos y dolorosos y regularizan los ciclos menstruales.
- Pueden mejorar la anemia.
- Protegen contra el quiste y cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama

Inyecciones: Estas las pueden utilizar mujeres que deseen un método temporal, antes del su primer embarazo o para espaciar los nacimientos de sus hijos o hijas, o hasta que se decidan por un método permanente.



Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones:

- Es un método temporal que dura 1, 2 ó 3 meses.
- La primera vez se puede administrar cuando tiene su menstruación o en cualquier momento demostrando que no esté embarazada.
- Después del parto puede utilizarlo después de seis semanas.
- Las personas que están dando lactancia pueden utilizar la de 3 meses.
- Algunas mujeres no ven su menstruación.
- Ocasionalmente pueden sentir, dolor de cabeza, náuseas o mareos.
- No protege contra enfermedades de transmisión sexual.

Ventajas y Beneficios

- Pocos efectos colaterales.
- Disminuyen la cantidad, duración y dolor durante el período menstrual.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuyen la enfermedad benigna de la mama.
- Pueden mejorar la anemia.

b. Métodos Definitivos

Operación de la mujer: Es un método permanente para las mujeres que están seguras de no querer tener más hijos o hijas. Es una sencilla operación mediante la cual el médico aplica anestesia local y realiza una pequeña herida debajo del ombligo para ligar las trompas de Falopio e impedir el paso del óvulo al útero.

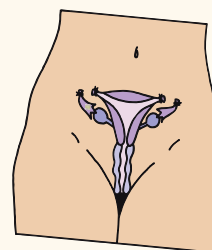


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones importantes:

- La operación no se puede deshacer, es para siempre y ya no podrá tener hijos o hijas.
- Después de la operación la mujer sigue viendo su menstruación o regla cada mes.
- Vaya inmediatamente al médico, si después de la operación presenta: fiebre, sangrado o pus en la operación o mucho dolor o hinchazón en la operación.

Ventajas y Beneficios:

- El gozo sexual se ve aumentado porque no hay preocupaciones de un embarazo.
- Cirugía sencilla, que generalmente se realiza bajo anestesia local y no necesita hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual, no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los ovarios.

Operación del Hombre: Es un método permanente para los hombres que están seguros de no querer tener más hijos o hijas. Es una operación sencilla, mediante la cual, con anestesia local, se cortan y se ligan los conductos deferentes impidiendo el paso de los espermatozoides al semen que será expulsado por el pene durante la eyaculación.

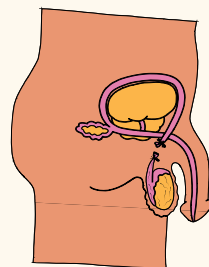


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Observaciones importantes:

- La operación no afecta las relaciones sexuales y podrá tenerlas en cuanto se sienta bien.
- La operación no se puede deshacer, es para siempre y ya no podrá tener hijos o hijas.
- Después de la operación, el hombre deberá usar condón en cada una de las primeras 20 relaciones sexuales o su pareja debe usar otro método. Demora 3 meses en actuar.
- La operación no le protege de las enfermedades de transmisión sexual.
- Vaya inmediatamente con el médico, si después de la operación presenta: fiebre, sangrado o pus en la operación, mucho dolor o hinchazón en la operación.

Ventajas y Beneficios:

- Es permanente.
- Implica menor riesgo quirúrgico y menores gastos que la operación de la mujer.
- Cirugía sencilla, que se realiza bajo anestesia local y no requiere hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual; no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los testículos.

Asimismo existen otros métodos que tú como joven puedes conocer:

c. Métodos Naturales

Método de la temperatura: La Temperatura Basal Corporal (TBC), que es la temperatura del cuerpo en reposo y al despertar. La temperatura se ha de tomar todos los días, durante 5 minutos, vía sublingual, vaginal o rectal. Durante la ovulación se producirá un aumento de casi un grado.



Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Los datos son fáciles de interpretar. Pero la elevación de la temperatura basal se puede producir por circunstancias ajenas. Su efectividad es de 85-99,7%, en condiciones normales.

Método de la Lactancia y Amenorrea (MELA): Es para las mujeres que desean espaciar sus embarazos naturalmente después del parto. Para que este método funcione es importante cumplir con estas condiciones: que la mujer no haya visto la menstruación o regla después del parto, que la mujer dé sólo leche materna cada vez que el bebé quiere mamar, que el bebé sea menor de 6 meses.



Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Ventajas y Beneficios:

- El amamantamiento reafirma el vínculo madre-hijo.
- La leche materna proporciona los requerimientos nutricionales óptimos para el crecimiento y desarrollo del niño.
- Protege al niño/a contra enfermedades infecciosas (inmunización pasiva).

Para la madre

- Ayuda a que el sangrado posparto sea más corto, menos profuso y disminuye el riesgo de infección puerperal.
- Protege a la madre contra el cáncer de mama, ovario y endometrio.

Método de los Días Fijos o el Collar del Ciclo: Este método sirve de guía a las parejas, a través de un collar de perlas de colores, que identifica qué días puede o no quedar embarazada la mujer. Este método lo pueden usar:

- Las mujeres que tienen su menstruación o regla cada 26 a 32 días.
- Las parejas que están de acuerdo en usar condones o evitar las relaciones sexuales en los días que la mujer puede quedar embarazada.
- Si no se cumple con los requisitos y no se usa correctamente el Collar del Ciclo, este método no funcionará.

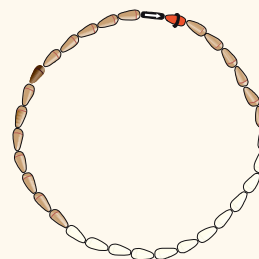


Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

Ventajas y Beneficios:

- La pareja no necesita insumos (excepto el collar y/o el carné de la usuaria) ni someterse a procedimientos clínicos.
- No representa riesgos para la salud de la pareja.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fertilidad y observar cómo es su ciclo.
- Menstrual a través del tiempo.

Método de Billings: Se basa en la observación de los cambios del moco cervical. Durante los días fértiles aumenta la cantidad, elasticidad y viscosidad del moco, además de ser más transparente. Estas propiedades se pierden durante los días no fértiles, observándose un flujo más turbio o blanquecino y menos abundante.

El moco puede tener algunas alteraciones cuando existe algún tipo de infección o enfermedad sexual. Su efectividad es de: 75-98,5 %, si se saben interpretar bien los datos.



Imagen tomada de Guía Nacional de Planificación Familiar, edición 2014.

2.4. Prevención de embarazo tempranos y sus consecuencias

El embarazo:

Se conoce como embarazo al período de tiempo que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. En este se incluyen los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre y también los importantes cambios que experimenta esta última, que además de físicos son morfológicos y metabólicos.

Un embarazo durante la adolescencia genera consecuencias que afectan significativamente tu vida, en casos extremos el rompimiento de tus metas. Por ejemplo: tenemos como meta ser maestra de educación primaria, y esto puede ser interrumpido por un embarazo que no hemos planificado. Quizás muchas veces por curiosidad o por la presión de nuestra pareja, tenemos relaciones sexuales sin protección, corriendo el riesgo de un embarazo no deseado. En el caso de los hombres, también un embarazo no planificado puede impedirle alcanzar sus metas, por ejemplo, completar sus estudios y después conformar una familia, ante un embarazo estas metas difícilmente se alcancen.

Tener relaciones sexuales es un acto que las personas deciden libremente y con el acuerdo de ambas partes.

¿Cómo podemos prevenir un embarazo?

Tú como joven eres dueño de tu destino, de tus metas, de tus sueños... Quizás dentro de tus metas en la vida estás considerando formar una familia, pero todo debe ser en el tiempo adecuado, adquiriendo la madurez sexual, emocional y psicológica.

En las relaciones de noviazgo, con el paso del tiempo surge el tema de las relaciones sexuales. La comunicación es fundamental en la pareja, es un tema que hay que hablar y analizar juntos, buscar información y tomar la decisión más conveniente para ambos para proteger la salud de la pareja y prevenir un embarazo no deseado.

2.5. Conceptualización y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/ SIDA

Una infección de transmisión sexual se adquiere al mantener relaciones sexo genitales sin protección. Utilizando métodos anticonceptivos protegemos nuestra salud y la de las personas con las que mantenemos relaciones sexuales.

Debes conocer que existe a nivel mundial una enfermedad que ha matado a más personas

que la segunda guerra mundial, esta enfermedad se llama Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), es una enfermedad grave, y se transmite por medio de las relaciones sexuales, el uso de agujas contaminadas, transfusiones de sangre contaminadas, de la madre enferma al hijo. Al mantener relaciones sexuales sin protección con una pareja infectada, la infección pasa a nuestro cuerpo, es decir contraemos el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH). La infección con el tiempo desarrolla la enfermedad del SIDA.

Infecciones de Transmisión sexual, más frecuentes

Gonorrea: Es una enfermedad causada por una bacteria y puede ser propagada por cualquier tipo de actividad sexual, se puede contraer por el contacto con la boca, la vagina, el pene o el ano. Podemos decir que la gonorrea es la segunda enfermedad más común que se puede transmitir. Esta bacteria puede propagarse en las zonas más húmedas de nuestro cuerpo, en el aparato reproductor de la mujer, en el conducto de la orina del hombre e incluso en los ojos.

Si tienes algunos de estos síntomas es necesario que acudas a un servicio de salud, no te mediques sin tener conocimiento de la enfermedad.

Clamidia: Es una enfermedad producida por una bacteria, se transmite por relaciones sexuales el síntoma que provoca esta enfermedad es: ardor al orinar, secreción amarillenta por la vagina o pene.

Si tienes algunos de estos síntomas acude al servicio de salud mas cercano.

Virus Papiloma humano HPV: Es un virus que puede causar verrugas en las manos, los pies o en los genitales (pene o vagina), se transmite por el contacto directo con la piel durante las relaciones sexuales, oral o anal con una pareja que tiene el virus. A este virus se le atribuye la enfermedad que puede favorecer el desarrollo de un cáncer, de ahí la importancia de realizarse periódicamente un Papanicolau.

Para prevenir las enfermedades de transmisión sexual, hay que mantener las medidas básicas de cuidado y protección como el uso del preservativo y si tienes algunos de estos síntomas acude al servicio de salud más cercano.

Medidas de autocuidado

- Uso de condón correctamente cada vez que se tenga contacto sexual.
- Tener relaciones con una sola persona que sólo tenga relaciones sexuales con uno.
- No compartir agujas que se usan para inyectar de ningún tipo.
- No tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón o barreras.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: Estudio de Caso



¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
30 minutos	Hojas en blanco y lapiceros	<p>I. Inicia leyendo la historia presentada a continuación, después de la lectura se realiza una reflexión del caso.</p> <p style="text-align: center;">María y Antonio</p> <p><i>María es una jovencita de 16 años de la aldea Matiosh, desde hace unos 8 meses empezó su noviazgo con Antonio quien es 12 años mayor que ella. Fue su papá quien la presentó y le dijo que Antonio estaba interesado en ella. Aunque María siempre ha querido ser maestra y ayudar a mantener su casa, donde también viven 6 hermanos menores y su mamá, sabe que para su padre que es agricultor, es difícil alimentarlos; María está en primero básico y para llegar al instituto debe caminar una hora y dejar las tortillas y casa limpia.</i></p> <p><i>No le gusta Antonio, es un hombre abusivo y la trata mal. Siempre quiere controlarla y le compró un celular al que la llama al menos 6 veces al día.</i></p> <p><i>Hace un par de meses María y Antonio empezaron a tener relaciones. Para María era su primera vez y no quería, pero Antonio la amenazó con casarse con otra y casi a la fuerza tuvieron relaciones sexuales.</i></p> <p><i>María siempre soñó con su primera vez, con emoción pensaba en escuchar palabras dulces, besos y caricias. Lloró mucho al darse cuenta que fue una experiencia dolorosa.</i></p> <p><i>Este mes no ha venido su menstruación, ya han pasado dos semanas. No lo ha hablado con Antonio y menos con sus papás, se ha pasado los días pensando.</i></p>

Preguntas para analizar de forma individual



Piensa y escribe en tu cuaderno de notas.

*¿Hay violencia en la relación? ¿Existe el respeto entre la pareja? ¿Existe equidad de género?
¿Es posible que María esté embarazada? ¿Qué pasará con el plan de vida de María si está embarazada? ¿Y con el plan de vida de Antonio?
¿Qué métodos podría haber utilizado para prevenir el embarazo?
¿Que pensamos sobre la actitud del padre de María? ¿es bueno?*

- *Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder estas preguntas de forma individual. Para ello utilizarán hojas en blanco o los cuadernos que se te entregarán.*



Aprende

3. ¿Qué es Género y Sexo?

El sexo se refiere a las características físicas y biológicas de los seres humanos, las diferencias básicas entre los cuerpos y órganos sexuales de hombres y mujeres. Estas características existen sin importar el tiempo y cultura y no se aprenden ni se pueden educar, nacemos con ellas. Por ejemplo, los hombres tienen pene y las mujeres vagina.

El género es el conjunto de valores, costumbres y comportamientos que cada sociedad establece para los hombres y para las mujeres. Son producto de una construcción social y se aprenden en diferentes contextos como la familia, la comunidad o la escuela. Pueden variar según las culturas y épocas. Por ejemplo, en nuestra cultura, las mujeres pueden vestir con falda y los hombres no.

El género es una construcción de lo masculino y lo femenino y la manera en que se dan las relaciones de poder entre mujeres y hombres. A través de los roles de género, aprendemos qué comportamientos son aceptables para los hombres y cuáles para las mujeres dentro de una determinada sociedad.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: Conceptualizando la noción de género



Objetivo: Definir y comprender el termino sexo-género en la vida cotidiana de las personas según lo social y cultural.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
30 minutos	Papelografo Marcadores Tarjetas de cuatro colores masquintape	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les solicita a los participantes que camine lentamente por el espacio donde se encuentren realizando la actividad, que circulen en varias direcciones y logren un ritmo cómodo y lento. Se puede colocar música de fondo y solicitar que se desplacen al ritmo de la música. 2. Se le entrega a cada uno, una tarjeta con un color determinado (en función de la cantidad de participantes, se utiliza la cantidad de colores que sean necesarios para posteriormente indicarles que se agrupen por color de tarjeta y así dividirse en subgrupos). En cada tarjeta está escrita la pregunta: “¿Qué palabra se te viene a la mente cuando piensas en género?”. Escriben en la tarjeta la primera palabra que se le viene a la mente y las comienzan a intercambiar con los otros, mientras circulan por el espacio, sin prestar atención a la palabra que tienen en la mano 3. Una vez que terminan el intercambio, se les pide que cada uno se asegure de no tener en la mano su propia tarjeta. Se les solicita entonces que circulen nuevamente, preguntándole a cada compañero: “¿Qué se te viene a la mente cuando piensas en género?”. Cuando el compañero responde y la palabra coincide con la que tenemos, se la devolvemos. El objetivo es que cada uno escuche distintas respuestas a la misma pregunta, observando que existen diversas formas de ser hombres y mujeres o de comprender un mismo concepto. 4. Una vez que cada participante vuelve a tener su respuesta, retoman sus asientos y se colocan en semicírculo rodeando una pizarra. Se pide a los participantes que pasen de a uno a uno, a colocar las tarjetas para que todos puedan visualizar la cantidad de palabras que aparecen.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
		<p>Una vez están todas las tarjetas colocadas en la pizarra, se detienen unos minutos a revisar cada una para ver qué palabras se asocian, cuáles se repiten. Al terminar el repaso, el facilitador pide que se recojan las tarjetas colocadas en la pizarra y que se agrupen en función de los colores de las tarjetas. Si hay cuatro colores, habrá cuatro subgrupos con palabras. La consigna es que cada subgrupo elabore una definición grupal acerca de género incorporando y relacionando todas las palabras que el grupo posee.</p> <p>5. Una vez que los subgrupos terminan de elaborar las definiciones en el papelógrafo, se da comienzo a la plenaria, en el que cada subgrupo presenta la definición que construyó, mientras los demás participantes pueden preguntar, cuestionar y aportar a la definición. De esta forma, los subgrupos exponen sus definiciones sucesivamente. Por último, el/la coordinador/a despeja confusión, incorpora conceptos nuevos y ordena los que ya existen para llegar a una posible definición de género.</p>

Preguntas para analizar de forma individual



Piensa y escribe en tu cuaderno de notas.

¿Sexo es lo mismo que género?,

¿Las actitudes, roles, funciones, formas de pensar de mujeres y los hombres son aprendidas o naturales/biológicas?, ¿de qué forma lo social de género afectan a las personas?

- *Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder estas preguntas de forma individual. Para ello utilizarán hojas en blanco o los cuadernos que se te entregarán.*

3.1. Construcción de roles de género

En el proceso de construcción social de género se dan diferentes tareas, comportamientos y valores para los hombres y para las mujeres, es decir se les dan diferentes roles y se espera que desarrollen diferentes funciones en una sociedad. Lo que determina comportamientos, tareas y responsabilidades que se esperan para cada grupo, esta diferenciación se transmite y aprende.

Llamamos estereotipos de género a las ideas que hay acerca de lo que hombres y mujeres deben hacer y cómo deben comportarse dentro de una sociedad. Por ejemplo, el estereotipo masculino se relaciona con la necesidad de dominio, agresión y fuerza. Mientras el femenino con necesidades de dependencia y cuidados.



Reflexiona
y analiza

Dinámica: La Silueta



Objetivo: Definir el concepto de roles según hombres y mujeres, de acuerdo a nuestro entorno social y cultural.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
30 minutos	Papelógrafos y marcadores	<ol style="list-style-type: none">1. Dividir a los participantes en dos grupos a partir del sexo (Hombres y mujeres).2. Pedirles que dibujen en un papelógrafo el perfil del cuerpo de un hombre y mujer, utilizando la lluvia de ideas listar cualidades relacionados con el género. Por ejemplo, las mujeres son débiles, los hombres fuertes. Permitir que los participantes expresen todas sus ideas y escribirlas en los papelógrafos de acuerdo a la silueta.3. Las mujeres escribirán lo relacionado con lo masculino y hombres con lo femenino.

Preguntas para analizar de forma individual



Piensa y escribe en tu cuaderno de notas.

*¿Son ciertas todas estas ideas? ¿Dónde las aprendimos?
¿Qué pasa con las personas que no cumplen estas características?*

- Durante el taller que desarrolles con otros jóvenes, ellos deberán responder estas preguntas de forma individual. Para ello utilizarán hojas en blanco o los cuadernos que se te entregarán.

3.2. Diversidad sexual

En el año 1990 la Organización Mundial de la Salud borró la homosexualidad de la lista de enfermedades sexuales, esto permitió hablar y reflexionar sobre lo que significa la diversidad sexual.

Se relaciona con las diferentes oportunidades de amar y vivir la sexualidad, enamorarse y tener una relación sexual con otras personas de sexo diferente al nuestro (heterosexuales), personas que se enamoran y relacionan sexualmente con otras de su mismo sexo (homosexuales) y finalmente, personas que desean relacionarse amorosa y sexualmente con ambos sexos (Bisexuales).

Concepto y notas importantes



No existen comportamientos para saber la orientación sexual de una persona. Además, las preferencias sexuales, no se contagian porque no son enfermedades y nadie puede convencer a otra para que cambie o tenga una orientación que no es la suya.



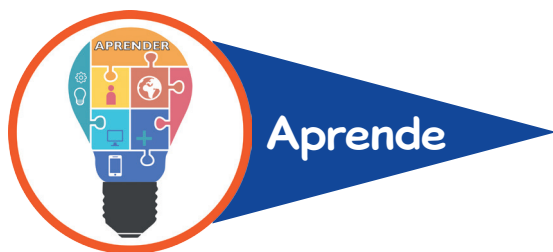
Reflexiona
y analiza

Dinámica: Fotos que cuentan historia



Objetivo: Identificación de conceptos e inquietudes en torno a la diversidad sexual, para brindar orientación oportuna.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	Tarjetas con imágenes previamente diseñadas Hojas y lápices Pizarra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en 4 grupos, y a cada uno se le asigna una fotografía diferente, que contenga una imagen vinculada con diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad. Por ejemplo, dos hombres besándose, dos mujeres casándose, una persona trans, niños/as con sus dos padres o sus dos madres, etc. 2. A cada subgrupo se lee lo que tiene que realizar: A partir de la imagen que les fue entregada creen y escriban la historia de las personas que aparecen en la foto, pensando en quiénes son, dónde viven, qué hacen, cómo se conocieron, qué cosas buenas les han sucedido, cuáles han sido sus problemas, cómo ha sido y es su vida y cómo ha sido y es su vida sexual. 3. En plenaria: cada grupo comparte la foto que le fue asignada y lee o cuenta la historia que inventaron. 4. El facilitador realizará una síntesis de lo relatado, como estas historias forma parte de la vida real y cómo la sociedad lo visualiza.



3.3. Diferencia entre sexo, sexualidad y género.

Sexo	Sexualidad	Género
Diferencias físicas hombre mujer.	Modo de comportarse, sentir, pensar y vivir como un ser sexual dentro de una sociedad.	Diferencias por construcciones culturales de lo masculino y lo femenino.
Es biológico se nace hombre y mujer.	Es aprendida de la familia, el grupo de amigos, la escuela y en general de la sociedad, nos transmite valores, costumbres y creencias que determinan los roles de género.	
Es igual en cualquier lugar y época.	Varía de acuerdo al lugar, la época, a los países, a los grupos.	Varía de una sociedad a otra, cultura o clase social.
Es fijo en las personas, no cambia por sí solo.	Varía a lo largo del ciclo de vida y también puede cambiar si la persona decide adoptar un modelo distinto.	Pueden ser modificados por el tiempo y se encuentra en un proceso de cambio permanente.

Fuente: Elaboración propia basada en el manual "Lo que nadie ve, escucha ni habla." (Luna J. R., 2009)

3.4. Prevención de la violencia basada en género y sus tipos

Al hablar de la situación actual de las mujeres, es necesario reflexionar sobre la forma en la que les afecta la violencia, sus posibilidades de desarrollarse, tener libertad y autonomía económica, social, política y física.

La violencia contra las mujeres se relaciona con la discriminación y la negación de sus derechos a la vida, a la igualdad ante la ley y en la familia, a la salud física y mental, a condiciones de empleo justas, a no ser sometidas a torturas o a tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes; a la libertad y a la seguridad personal.

Esta violencia se manifiesta de diversas formas, que van desde el acoso, el abuso, la presión psicológica, la violencia física y sexual, hasta cuestiones extremas como los golpes y muerte. Entre las formas de violencia que viven las mujeres podemos mencionar:

Violencia estructural: Esta forma de violencia se da cuando por el hecho de ser mujer vale menos que los hombres, porque así lo refiere la sociedad, haciendo de menos a la mujer. Y, además, la forma organizativa de esa sociedad y del Estado refuerza esa idea dificultando la satisfacción de sus necesidades.

Abuso Sexual: Son actitudes y comportamientos que realiza una persona sobre otra, sin su consentimiento o conocimiento y para su propia satisfacción sexual.

Va desde la amenaza al engaño, la seducción y/o confusión. Podemos hablar de abuso siempre que el otro no quiera o sea engañado, (incluso dentro de la pareja). Es un acto que pretende dominar, poseer, a la persona a través de la sexualidad.

Discriminación: Es cuando decimos o hacemos algo para promover el desprecio y rechazo hacia otras personas o grupo de personas, debido a algún rasgo o característica. Por ejemplo: ser mujer, homosexual, lesbiana, indígena, joven, etc.

Homofobia: Se llama así al odio y desprecio hacia personas homosexuales. Se manifiestan a través de insultos, discriminación, bromas, golpes e incluso asesinatos. Puede expresarse también contra niñas, niños, jóvenes, mujeres y hombres adultos que no se ajusten a los rasgos considerados femeninos o masculinos.



Practica lo aprendido

Dinámica: Enlazando los significados



Objetivo: Retroalimentación de los visto.

¿Cuánto dura?	¿Qué necesitas?	¿Cómo hacerlo?
20 minutos	4 juegos de fotocopias de tarjetas presentadas a continuación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes del taller corta las ideas siguiendo la línea punteada y revuelve. 2. Organiza grupos de 3 o 4 participantes, a cada grupo se le entrega un juego de tarjetas. 3. La idea es que puedan asociar cada concepto con su significado de forma rápida, trata de que se vea como competencia y presiona con el tiempo. 4. Al finalizar reflexiona con los jóvenes sobre lo aprendido en este módulo y la utilidad que esta información tiene para sus vidas. 5. Se realiza una reflexión de lo visto.

Recorta en las líneas con puntos y mezcla. Al final deben terminar las ideas de esta forma

Cambios físicos	Son aquellos que se dan a nivel corporal como el crecimiento del vello en la región genital, El ensanchamiento de hombros en los hombres y de las caderas en las mujeres.
La equidad de género	Es compartir responsabilidades.
Hombres y mujeres	Podemos realizar trabajos domésticos dentro del hogar.
Cambios biológicos	Están relacionados a los cambios que se producen en el organismo debido al incremento de las hormonas, como la eyaculación nocturna en el hombre y la aparición de la menstruación.
Juventud	Etapa de cambios psicológicos y sociales.
Homofobia	Odio, desprecio e intolerancia hacia conductas atribuidas a la homosexualidad, manifestadas a través de insultos, discriminación, bromas, agresiones físicas e incluso asesinatos.

4. Plan de vida

Tarea



Tu tarea para este módulo es incluir el tema de salud sexual y reproductiva en el vagón de la familia respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Dentro de tu plan de vida incluiste tu vida sexual y reproductiva? ¿Si no lo hiciste, piensa y escribe si deseas tener hijos, cuando y cuantos? ¿Qué método utilizarás para espaciar los embarazos?
- ¿Crees que tener hijos a temprana edad ayudaría a lograr tus metas y plan de vida?

NOTAS



Bibliografía

- Avalos, M. E. (10 de 2007). *Ministerio de Salud y Asistencia Social*. Recuperado el 07 de 11 de 2015, de asp.salud.gob.sv: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_redes_comunitarias_atencion_integral_adolesc.pdf
- Beltrán, L. (2010). *Educación de la sexualidad y salud sexual y reproductiva. Guía para docentes*. Caracas, Venezuela: Editorial Ignaka C.A.
- Cáceres, C. (2004) *Ciudadanía sexual en América Latina. Abriendo el debate*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú.
- Gonzalez, G. (n.d.) *Guía de formación para la incorporación de la igualdad en la Administración Pública*. Escuela de Administración Pública de Extremadura. España.
- Jiatz, R. (2010). *Prevenir con educación en las familias*. Guatemala.
- Lagarde, M. (1991). *Metodología del Trabajo con Mujeres*. Ecuador: Red de educación popular entre mujeres.
- Luna, J. R. (2009). *Lo que nadie ve, escucha ni habla*. Guatemala: Magnaeditores.
- Luna, J. R. (2010). *incidejoven*. Obtenido de incidejoven.org
- Ministerio de Salud de Nicaragua. (2014) *Manual de capacitación en salud sexual y reproductiva para personal de salud*. Nicaragua
- MSPAS (2009). *Guías nacionales de planificación familiar*. Programa nacional de salud sexual y reproductiva. Guatemala
- Marroquín, L. (2009). *Equidad de género y las metas del milenio*. Guatemala.
- Salud, O. M. (2001). **Informe sobre sexualidad**. Guatemala.
- Segeplan. (2010). *Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres*. Guatemala: Documento no publicado.
- Zalaguet, M. (2009). *¿Cómo afecta a los hombres el machismo?* Managua, Nicaragua.
- Zamberlin, Portnoy (2007) *Tu cuerpo, tu salud, tus derechos*. Guía sobre salud sexual y reproductiva (1a. ed.). Buenos Aires.

USAID Leer y Aprender

Avenida la Reforma 6-64 zona 9
Plaza Corporativa Reforma, Torre II
Nivel 9, oficina 901
PBX: +(502) 2390-6700
correo electrónico: leeryaprender@usaidlea.org
Sitio en internet: www.usaidlea.org

Sede regional

Avenida Las Américas 7-62, Zona 3
Torre Pradera, oficina 505, Quetzaltenango
PBX: + (502) 7930-4491