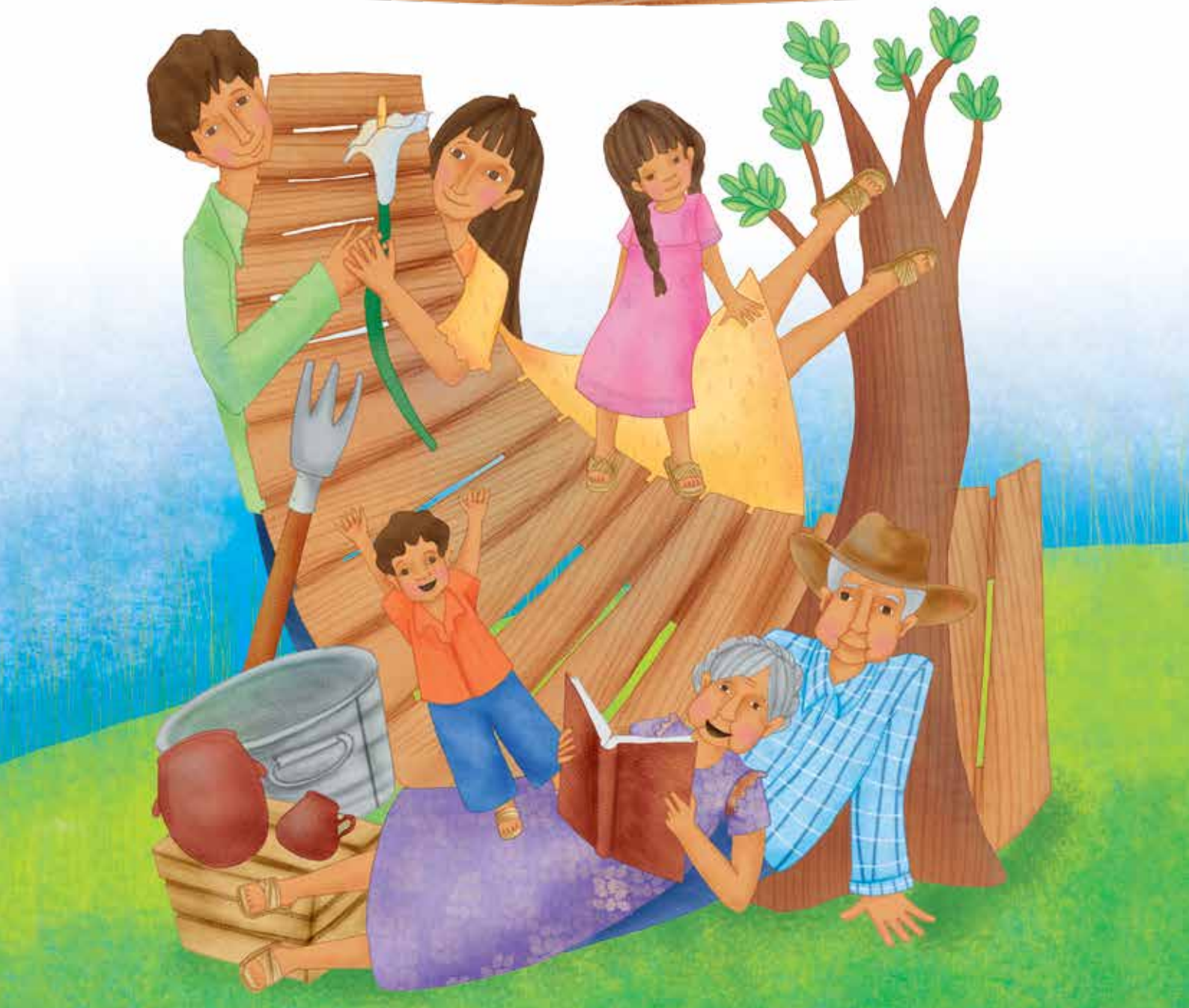




Familia

# Hágalo por su salud

## sexual y reproductiva



19  
Edición

## Guía del asesor

## Introducción

El paquete *Hágalo por su salud sexual y reproductiva* es un módulo diversificado del eje Salud; se cursa en los niveles intermedio y/o avanzado.

Conocer qué es la salud sexual y la reproductiva y cómo conservarlas —son ideas centrales del módulo— significa vivir en forma sana y plena la sexualidad y estar preparados, como mujeres y hombres, para el proceso reproductivo, si así se desea.

Es importante que se entienda que al vivir la sexualidad de manera informada ésta se disfrutará plenteramente; que se tomarán decisiones responsables; que se estará preparado/a para vivir un embarazo planeado, así como un parto y puerperio en las mejores condiciones para la madre y el hijo/a.

Además, es necesario que se conozcan las medidas para planificar la familia y prevenir enfermedades como el cáncer de matriz, de mama, de próstata y las infecciones de transmisión sexual, el VIH y SIDA.

Compañera asesora o compañero asesor, esta Guía te ayudará a tener un panorama general del paquete modular *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*, así como conocer el enfoque y propósitos del material con que cuenta, los temas que se abordan, la metodología de aprendizaje que se utiliza, y algunas ideas para favorecer un ambiente agradable en el Círculo de estudio. También encontrarás recomendaciones que podrás llevar a cabo con el grupo y bibliografía para ampliar la información de los temas.



## Justificación

Este material educativo tiene como antecedente el libro *La corriente de la vida. Construyendo nuestra salud reproductiva*, el cual fue producto del proyecto *La educación de adultos como medio para promover la salud reproductiva con enfoque de género a grupos vulnerables*, financiado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP) y ejecutado por el Instituto Estatal de Educación para Adultos de Puebla, con la asesoría del Consejo Nacional de Población (CONAPO), el Consejo Estatal de Población de Puebla (COESPO) y el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).

El módulo está dirigido a personas jóvenes y adultas de comunidades rurales e indígenas hispanohablantes, donde el acceso a los servicios de salud como un derecho humano básico es limitado aún.

Por ello, consideramos que todo proyecto educativo que intente abordar los problemas que afectan a esta población tendrán que partir de su cultura, sus tradiciones y de su particular forma de ver el mundo. En este sentido, la salud sexual y reproductiva deberá promoverse desde las mismas comunidades y no desde fuera.

La principal razón por la que en estos grupos de población se observa un alto índice de muertes de mujeres durante el embarazo, parto y puerperio, así como de infantes en los primeros meses de vida y un considerable aumento de infecciones de transmisión sexual, de manera particular de VIH y SIDA, es porque viven en comunidades pequeñas y alejadas de los centros de salud, lo que dificulta su atención preventiva.



Una de nuestras tareas en el marco del Modelo Educación para la Vida y el Trabajo es informar y promover, en la población usuaria, la salud sexual y la salud reproductiva. El módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*, a través de sus contenidos, permitirá a mujeres y hombres reconocer y valorar la sexualidad y la procreación para tomar decisiones, ampliar sus horizontes y gozar de una salud sexual y reproductiva con lo cual efectúen el pleno ejercicio de sus derechos humanos, sin alterar su cultura, tradiciones, valores, costumbres y, en general, su concepción del mundo.

La salud sexual y la salud reproductiva son estados de bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedades o dolencias. La salud sexual implica todo lo relacionado con la sexualidad, es decir, desde disfrutarla de manera informada, satisfactoria y sin riesgos, hasta valorar el cuerpo, expresar emociones y sentirlas; tomar decisiones que no afecten a otra persona, sus valores, ni manera de ser, y recibir y buscar información verdadera y científica.

La salud reproductiva se refiere a lo relacionado con el sistema reproductor, a su cuidado y al funcionamiento de los órganos que lo componen; así como a decidir el momento de cuándo y cuántos hijos o hijas se desea tener; a la información sobre los métodos anticonceptivos para elegir el o los que mejor se adapten al cuerpo y no dañen la salud, y a tener acceso a los servicios de salud, como un derecho humano garantizado en la Constitución Política Mexicana.

## Destinatarios

Personas jóvenes y adultas de comunidades rurales e indígenas hispanohablantes.

## Enfoque

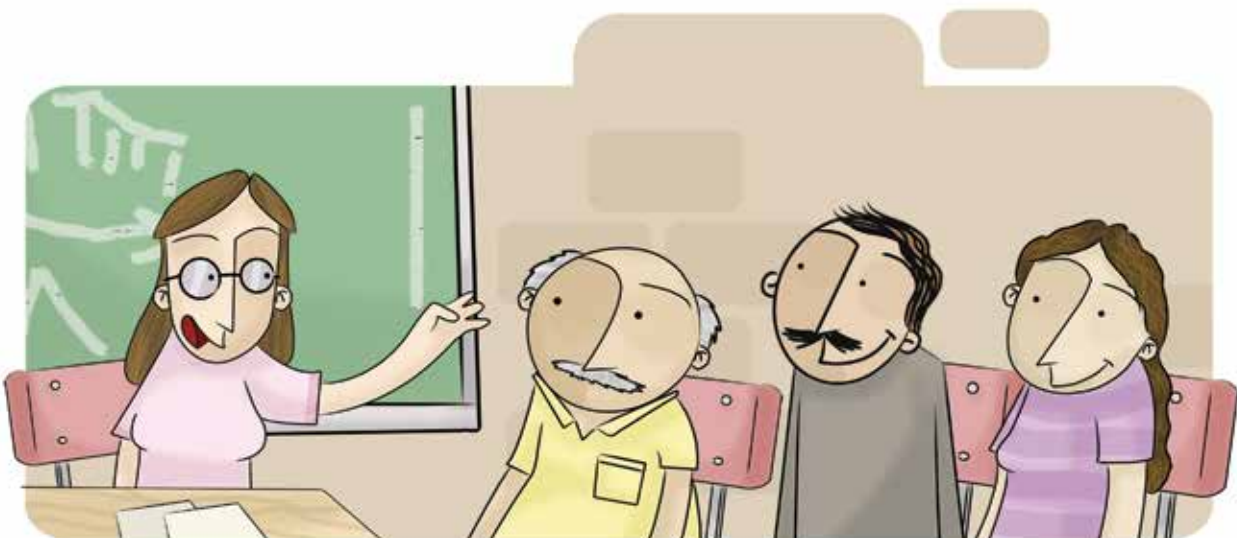
**Preventivo.** Proporcionar la información necesaria sobre salud sexual y reproductiva para que mujeres y hombres asuman su responsabilidad y participen en el logro de un equilibrio físico, emocional y social, que les permita tomar decisiones en su vida presente y futura.

**Género.** A partir de la reflexión, se pretende que hombres y mujeres identifiquen las relaciones desiguales que se establecen en la familia y en la sociedad con base en el sexo de las personas, para que aprendan a aceptarse, valorarse y respetarse a sí mismos y a los demás, y tomen decisiones informadas y oportunas en relación con su salud sexual y reproductiva, para reflejarlas en una mejor convivencia familiar y social, donde ambos gocen de las mismas oportunidades de desarrollo y ejerzan su derecho básico a la salud integral.

**Ecológico.** Abarca los tres momentos de interacción de las personas: el yo, la familia y la cultura; en esta dimensión se concibe a la salud como un todo integral, que entra en la dinámica de lo privado y lo social.

**Salud.** Se pretende que las personas logren un estado de bienestar físico, emocional y social para que reconozcan la importancia de alcanzar el equilibrio y obtengan una mejor calidad de vida, a través de contenidos relevantes sobre la conservación y preservación de la salud sexual y reproductiva.

**Valores y derechos.** Con base en el conocimiento y apropiación de los derechos sexuales y reproductivos, las personas podrán tomar decisiones en su vida sexual de manera informada, con libertad y responsabilidad, en beneficio de su integridad física, emocional y social.



**Visión de futuro.** A partir de un proceso reflexivo e informado, las personas jóvenes y adultas contarán con los elementos para planear su vida a corto, mediano y largo plazos, en lo relativo a la sexualidad y a la reproducción.

## Propósitos del módulo

Que las personas jóvenes y adultas:

- Reconozcan que a partir de las diferencias biológicas y fisiológicas, es decir, del sexo, hombres y mujeres aprenden a tener relaciones desiguales, y cómo esta situación afecta en la conservación, cuidado y atención de la salud sexual y reproductiva, para cambiar y transformar algunas actitudes y establecer relaciones más justas y equitativas.
- Reconozcan que para vivir una sexualidad plena y responsable es necesario poner en práctica valores como la tolerancia, el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres, en la expresión y ejercicio de la sexualidad para una mejor convivencia social.
- Reconozcan la sexualidad como una manifestación de nuestra vida, que abarca el cuerpo, sentimientos, emociones, pensamientos y formas de actuar, que se expresan de acuerdo con el medio en el que vivimos, para disfrutarla de una manera informada, responsable y placentera.

## ¿Cómo está formado el paquete modular?

El paquete modular está integrado por los siguientes materiales:

- **Libro de las personas jóvenes y adultas.** Contiene la información básica y necesaria de los contenidos de aprendizaje, distribuidos por unidades, temas y actividades. Este material remite al resto de los materiales del módulo.



- **Revista.** Está formada por artículos que ayudan a la comprensión de los temas del libro.
- **Folletos.** SIDA e ITS. Contienen información sobre cómo se adquieren estas infecciones y cómo prevenirlas.
- **Plego.** Incluye información relacionada con los métodos anticonceptivos y el Virus del Papiloma Humano.
- **Trípticos.** *Las mujeres decimos no al cáncer y Los hombres nos protegemos del cáncer.* Contienen información sobre cómo prevenir y atender el cáncer de mama, cérvico-uterino y de próstata.
- **Directorio.** En él las personas podrán encontrar las direcciones de algunas instituciones que ofrecen atención médica, emocional o psicológica, y legal en cada entidad federativa.



## Organización de los contenidos

El módulo consta de tres unidades distribuidas de la siguiente manera:

### Unidad 1

#### Se aprende a ser hombres y mujeres

Temas:

1. En la familia se aprende
  2. Se aprende de otras personas
- Autoevaluación  
Hoja de respuestas



### Unidad 2

#### La sexualidad, parte de la vida

Temas:

1. ¿Qué es la sexualidad?
  2. La sexualidad a lo largo de la vida
- Autoevaluación  
Hoja de respuestas



### Unidad 3

#### Para alcanzar la salud

Temas:

1. La salud sexual y reproductiva
  2. La reproducción
  3. Conocer para prevenir
- Autoevaluación  
Hoja de respuestas





- El aprendizaje del módulo se podrá iniciar por la Unidad que la persona desee, porque las unidades de aprendizaje son independientes.
- Al término de cada Unidad, hay una **Autoevaluación** para que las personas vayan valorando lo que aprendieron y puedan verificar sus respuestas con la **Hoja de respuestas**.
- Al final del módulo aparece la **Hoja de avances** donde tú, como asesor o asesora, anotarás si la persona realizó las actividades del Libro del adulto y consultó los materiales complementarios.
- En la **Hoja de autoevaluación**, la persona que cursó el módulo podrá exponer sus experiencias y recomendaciones.
- Es importante que verifiques que las personas realicen todas las actividades, consulten los materiales que integran el paquete modular y contesten las autoevaluaciones del Libro de las personas jóvenes y adultas.

**Autoevaluación**  
Unidad 1. Se aprende a ser hombres y mujeres.

- Mencione tres cambios importantes que se hayan dado en su comunidad en los últimos tiempos.
- Escriba tres cosas que aprendió en su familia.
- Escriba dos comportamientos aprendidos de los hombres y dos de las mujeres.
- Escriba con sus propias palabras lo que es el sexo y el género.  
Sexo es:  
Género es:

**Hoja de respuestas**  
Unidad 1. Se aprende a ser hombres y mujeres.

- Las respuestas que usted dió son correctas, porque son de acuerdo con su experiencia.
- A caminar, hablar, comer, vestirse, usar determinado tipo de ropa, estudiar o alguna otra que haya escrito es correcta, porque es de acuerdo con su experiencia.
- |   | Hombres | Mujeres                 |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | Bondar  | Trabajar la tierra      |
| 2 | Tajar   | Respetar a las mujeres. |

O algo como hacer la comida, lavar trastes, saber leer y escribir, hablar, caminar, a ponerse vestidos o pantalón, etcétera.
- Sexo se refiere a las diferencias biológicas, es decir, a los órganos sexuales externos con los que se rean. Las mujeres tienen vulva y los hombres pene y dos testículos dentro de una bolsa, llamada escroto.  
Género es el conjunto de ideas, creencias, formas de ser y de actuar que se piensa les corresponden a hombres y mujeres y son adquiridas por las personas adultas y aprendidas desde que somos niñas y niños.
- el sexo  
 género  
 género  
 el sexo

**HOJA DE AVANCES**  
Módulo: Hágalos por su salud sexual y reproductiva

Nombre de la persona joven o adulta: \_\_\_\_\_  
 Apellido paterno: \_\_\_\_\_ Apellido materno: \_\_\_\_\_ Nombre/s: \_\_\_\_\_  
 RFE o CURP: \_\_\_\_\_

Marque con una  los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad.

Unidad 1 Se aprende a ser hombres y mujeres	Unidad 2 La sexualidad, parte de la vida	Unidad 3 Para alcanzar la salud
Realizó la actividad 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 25 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la actividad 62 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la actividad 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 29 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 65 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la Actividad 7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 31 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 76 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la Actividad 8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 35 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 79 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la Actividad 13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 38 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 82 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la Actividad 17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 42 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 84 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la Actividad 21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 47 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 87 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Realizó la autoevaluación <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la autoevaluación <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Realizó la Actividad 91 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Realizó la Actividad 92 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Realizó la autoevaluación <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre y firma del asesor/a: \_\_\_\_\_

## Propuesta metodológica de aprendizaje

Los contenidos y las actividades del módulo permiten reconocer la experiencia previa de las personas y proporcionarles conocimientos nuevos para que los incorporen a su aprendizaje y puedan utilizarlos en su vida diaria.

- **Recuperación y reconocimiento de creencias y saberes previos.** Se refiere a lo que la persona sabe, conoce y ha vivido en relación con su experiencia de vida, por ejemplo: *Escriba algunas costumbres de su comunidad; escriba lo que sabe sobre sexualidad.*
- **Búsqueda y análisis de nueva información.** Se trata de que la persona analice la nueva información sobre el tema, de los diferentes materiales y de otros, lo que requiere el desarrollo de habilidades de búsqueda, manejo e interpretación de información. Por ejemplo, investigue: *¿qué centros de salud hay en su comunidad?, ¿cómo se sanciona en la comunidad la violencia familiar?,* etcétera.
- **Comparación, reflexión, confrontación y cambio.** Al leer el contenido que viene en los recuadros, la persona lo confronta con sus ideas, opiniones, puntos de vista y experiencias, por ejemplo: [...] *Al conjunto de manifestaciones que un grupo de personas tiene y practica, se le llama cultura, o la sexualidad es un proceso que abarca toda la vida desde el nacimiento hasta la muerte, y en el que participan los pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes y comportamientos.*
- **Síntesis, reconceptualización y aplicación de lo aprendido.** La persona reconceptualiza sus conocimientos previos e incorpora los nuevos, además de ser capaz de entender la diversidad de relaciones y situaciones en las que puede utilizar los nuevos significados; realiza lecturas, elabora textos, da su punto de vista, resuelve alguna situación, lo que le permite concluir con nuevas ideas y conocimientos, por ejemplo: *¿Cómo le gustaría ejercer el poder y la autoridad en su familia?,* o *Escriba lo que sintió al realizar la actividad y, si lo desea, compártala con familiares, personas del Círculo de estudio o amistades.*



## ¿Cómo favorecer un ambiente cordial y de aprendizaje en el Círculo de estudio?

- Crea un ambiente de confianza y respeto entre los integrantes del Círculo de estudio. Recuerda que todos aprendemos de todos.
- No impongas tus opiniones y puntos de vista, respeta las opiniones y puntos de vista de las personas.
- Orienta y canaliza a las personas que requieran algún tipo de apoyo médico, emocional y/o legal; para ello te ayudará el Directorio. Es importante que con ayuda de tu técnico docente elabores otro más sobre las organizaciones e instituciones que existan en la comunidad donde asesoras y, si así lo requieren, las personas, puedan acudir para recibir atención médica, emocional y/o legal.
- Trata con naturalidad todos los temas y contenidos, ten en cuenta que tienen que ver con nuestra vida y nuestras relaciones, evita prejuicios o burlas.
- Procura que las personas se sientan libres y confiadas de expresar sus sentimientos y emociones sobre los contenidos de los temas.
- Promueve en el grupo la valoración de nuestro cuerpo, es decir, de su cuidado y atención.
- Haz tuyo el módulo, realiza las actividades y lee los contenidos, así podrás aclarar las dudas que se presenten.
- Busca información bibliográfica o vía internet que complete o aclare algún contenido. Consulta la *Mediateca* en las plazas comunitarias.



## ¿Cómo trabajar las asesorías?

Cuando inicien las personas el estudio del módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*, es importante que exploren el material que conforma el paquete modular, lean en el Libro de las personas jóvenes y adultas el índice general y los propósitos por Unidad, para que tengan una idea de los temas a tratar, y elijan por cuál Unidad quieren empezar.

De acuerdo con los días y el tiempo de estudio, puedes emplear una parte de la sesión para realizar con el grupo algunas actividades de los temas del módulo *Hágalo por su salud sexual y reproductiva*, así los participantes compartirán e intercambiarán sus puntos de vista y experiencias.

Puedes trabajar una actividad por Unidad de manera grupal, para despertar en las personas el interés por la realización de las actividades; es importante que tengas el paquete modular e identifiques previamente los contenidos relevantes del Libro de las personas jóvenes y adultas.

### **Unidad 1**

Promueve con todo el grupo las tradiciones y costumbres de la comunidad, e invítalos a que expresen sus puntos de vista respecto de ¿cómo son los hombres y las mujeres?, ¿qué se vale para unos y qué para otras?, ¿dónde aprendieron a comportarse de tal o cual manera? Esto tiene como objetivo hacer que reflexionen acerca de que todas nuestras conductas son aprendidas y lleguen a la conclusión de que los distintos comportamientos de los hombres y las mujeres se adquieren en la familia y en la comunidad.

### **Unidad 2**

Esta unidad se refiere a cómo se vive la sexualidad a lo largo de la vida: infancia, pubertad, edad adulta y vejez.

Es importante que te sensibilices, porque tú te encuentras en alguna de esas etapas de la vida, lo que significa que también manifiestas y expresas tu sexualidad. Procura que las personas digan lo que sienten,

piensan y creen, según la etapa que estén viviendo, es decir, si son jóvenes, adultas o adultas mayores. El intercambio de experiencias enriquece el aprendizaje de todos y todas.

Muchas personas consideran que estos temas son algo “prohibido”, “íntimo” o “malo”; sin embargo, es importante que propicies la reflexión sobre los contenidos, recurriendo a la experiencia que tengan en relación con la familia: hijos o hijas, abuelos o personas conocidas, para que de manera natural y sencilla reconozcan que la sexualidad es una manifestación natural en todas las personas y que necesitamos informarnos para vivirla de manera responsable y sin riesgos.

### Sabía que...

Muchas personas no acuden al centro de salud ante alguna molestia o enfermedad por pena o vergüenza de decir lo que sienten; esta situación las pone en riesgo de agravar sus males y, quizá, de perder la vida.

## Unidad 3

Para esta unidad es necesario que refuerces la información básica sobre las ITS y enfermedades como el cáncer, al igual que las medidas de prevención que se promueven en el paquete modular, con el fin de que reflexionen sobre la importancia de atender cualquier síntoma.

Analiza con los participantes algunas experiencias problemáticas relacionadas con el manejo de los temas, como la vergüenza, la creencia de las personas, las situaciones familiares y de qué modo las han vivido y resuelto, así como la puesta en práctica de algunas recomendaciones.

En caso de que alguien esté viviendo una situación parecida, ten presente que *tu tarea es orientar y canalizar a las personas a las instituciones que les pueden ofrecer atención especializada.*

### Ten en cuenta que...

No necesitas ser experto o experta en los contenidos para dar asesoría, lo importante es que los conozcas para poder abordarlos de manera clara, sencilla y natural, tanto en la asesoría individual como en la grupal.

A continuación, te sugerimos algunas técnicas grupales para abordarlos, ya sea al inicio o durante la sesión de trabajo:

- **Lluvia de ideas.** Cada persona dará su opinión sobre algún tema o pregunta en particular, por ejemplo: ¿por qué hay violencia física, sexual o emocional?, ¿quién debe tomar las decisiones en la pareja?, ¿por qué es importante la salud sexual y reproductiva? Agrupen las respuestas parecidas, consulten los contenidos y obtengan conclusiones.
- **Debates.** Organiza dos equipos donde uno de ellos defienda una opinión o postura, mientras el otro las cuestiona, por ejemplo: ¿qué piensan sobre la virginidad o el machismo?, ¿por qué las mujeres se tienen que revisar los pechos?, ¿cómo apoya el hombre a la mujer durante el embarazo, parto o puerperio?, ¿por qué los hombres tienen miedo de realizarse el examen de próstata?, etcétera.
- **Análisis de casos y testimonios del Libro de las personas jóvenes y adultas.** Promueve la empatía, es decir, que se identifiquen con el problema o situación de otra persona, y busquen soluciones a los problemas que se presentan.
- **Sociodrama.** Podrás hacer representaciones que lleven a la reflexión de un contenido específico, por ejemplo: ¿cómo se adquieren las infecciones de transmisión sexual, el VIH y SIDA?, ¿cuáles son los papeles que hombres y mujeres tenemos en la familia?, ¿cómo comunicarse con la pareja?, etcétera.
- **Proyección de películas o documentales sobre diferentes temas.** Elige de la Mediateca en la Plaza comunitaria un título que se relacione con el tema expuesto, para su análisis y discusión.

## Referencias bibliográficas

A continuación te presentamos alguna bibliografía que puede serte útil para ampliar la información de algún contenido, o bien, para aclarar alguna duda. No olvides consultar el material que se encuentra en las plazas comunitarias.

CHAPELA MENDOZA, M. y M. Contreras Garfias (coordinadoras). *Pensar el futuro de México. La salud en México*, México, UAM, 2011.

CHIGASHIDA HIROSE, Bertha Yoshiko. *Educación para la salud*, México, McGraw-Hill Interamericana, 2008.

LIEBMANN SMITH, Joan y Jacqueline Nardi Egan. *Escucha tu cuerpo: interpreta tu estado de salud a través de las señales que tu cuerpo te envía*, Grijalbo, 2009.

ORTEMBERG, A. y otros. *El gran libro de la salud*, Océano, 2010.

RODRÍGUEZ, Gabriela y Benno De Keijzer. *La noche se hizo para los hombres. Sexualidad en los procesos de cortejo entre jóvenes campesinas y campesinos*, México, EDAMEX, 2002.

WERNER, D. y otros. *Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos*, México, Pax, 1995.

### Internet

Consejo Nacional de población: <http://www.conapo.gob.mx/>

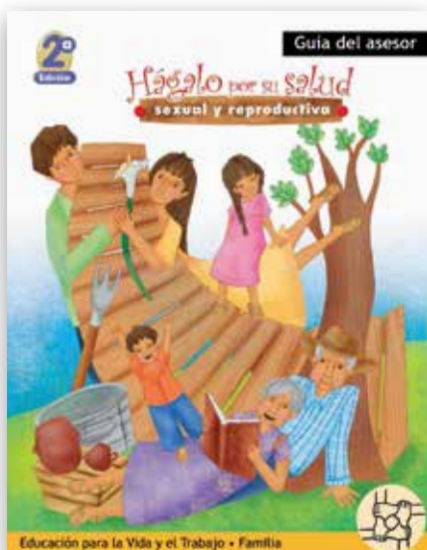
Fondo de Población de la Naciones Unidas (UNFPA) México:  
<http://www.unfpa.org.mx/salud%20sexual%20y%20reproductiva.php>

Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C.:  
<http://mexfam.org.mx/>

Instituto Nacional de las Mujeres: <http://www.inmujeres.gob.mx/>

Organización de Estados Americanos. Salud sexual y reproductiva:  
[https://www.oas.org/es/youth/Salud\\_Sexual\\_y\\_Reproductiva.asp](https://www.oas.org/es/youth/Salud_Sexual_y_Reproductiva.asp)

Organización Mundial de la Salud (OMS):  
<http://www.who.int/reproductivehealth/topics/es/>



Créditos a la 2ª. Edición

Coordinación  
Carmen Díaz González  
Patricia Pérez Gómez

Ajuste de contenidos  
Rosalía Mejía Mejía

Revisión técnica  
Patricia Pérez Gómez

## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Hágalo  
por su salud  
sexual y  
reproductiva