

Los y las jóvenes de Loreto

i SOMOS EL PRESENTE Y EL FUTURO!

GUÍA DE TRABAJO PARA

**UNA VIDA SIN VIOLENCIA,
SIN RIESGO DE EMBARAZO
NO DESEADO**

Y VIH



Los y las jóvenes de Loreto

i SOMOS EL PRESENTE Y EL FUTURO!

GUÍA DE TRABAJO PARA

**UNA VIDA SIN VIOLENCIA,
SIN RIESGO DE EMBARAZO
NO DESEADO**

Y VIH



PROMSEX

Centro de Promoción y Defensa de los
Derechos Sexuales y Reproductivos

LOS Y LAS JÓVENES DE LORETO ¡SOMOS EL PRESENTE Y EL FUTURO!
GUÍA DE TRABAJO PARA UNA VIDA SIN VIOLENCIA, SIN RIESGO DE EMBARAZO NO DESEADO Y VIH

© Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos PROMSEX
Avenida José Pardo 601, Oficina 604, Miraflores, Lima 18, Perú.
Teléfono: (511) 447-8668 / Fax: (511) 243-0460
www.promsex.org

Autoras: Susana Chávez con los aportes de Soledad Arriagada, Mirna Villacorta, Brenda Álvarez y Eliana Cano.

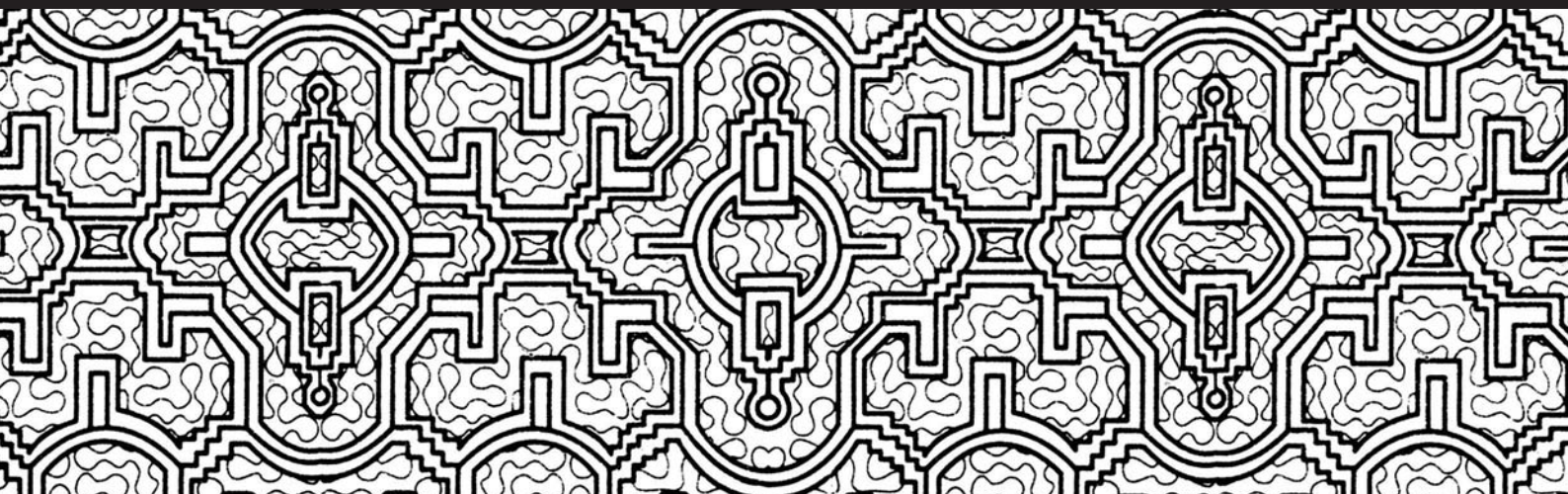
Diseño y diagramación: Julissa Soriano
Fotografía: Sandra Elías

Impresión: Lettera Gráfica S.A.C.
Jr. Emilio Althaus N° 460 Lince T: 471-0700 F: 471-6164

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N: 201212400

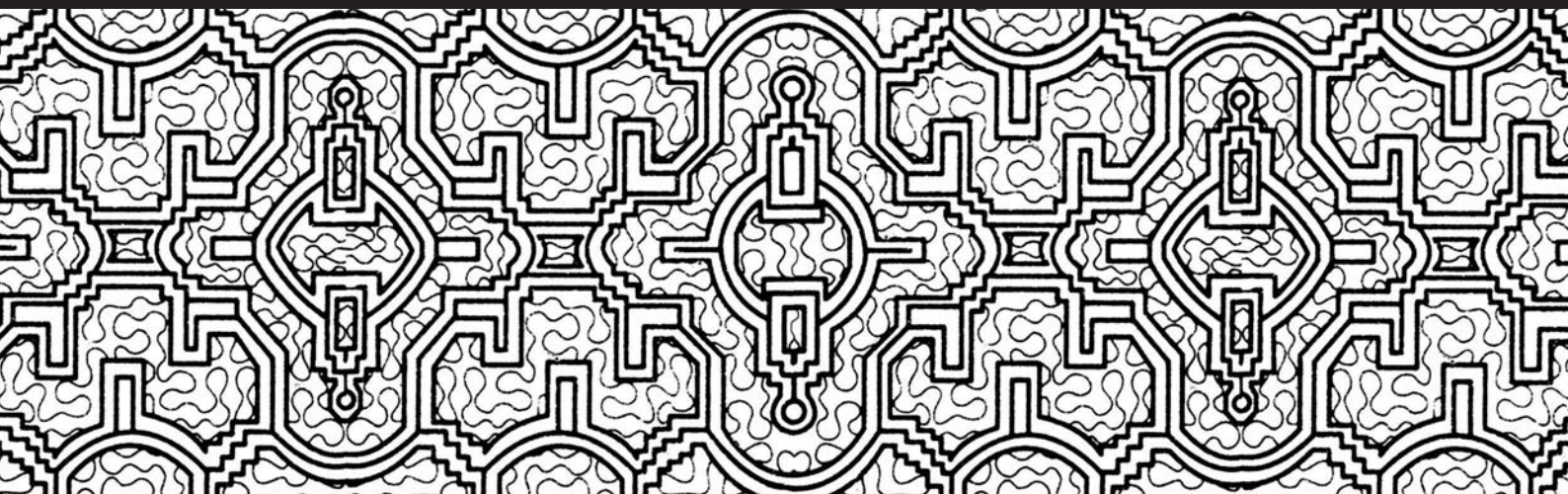
ISBN: 978 - 612 - 4106 - 14 - 9

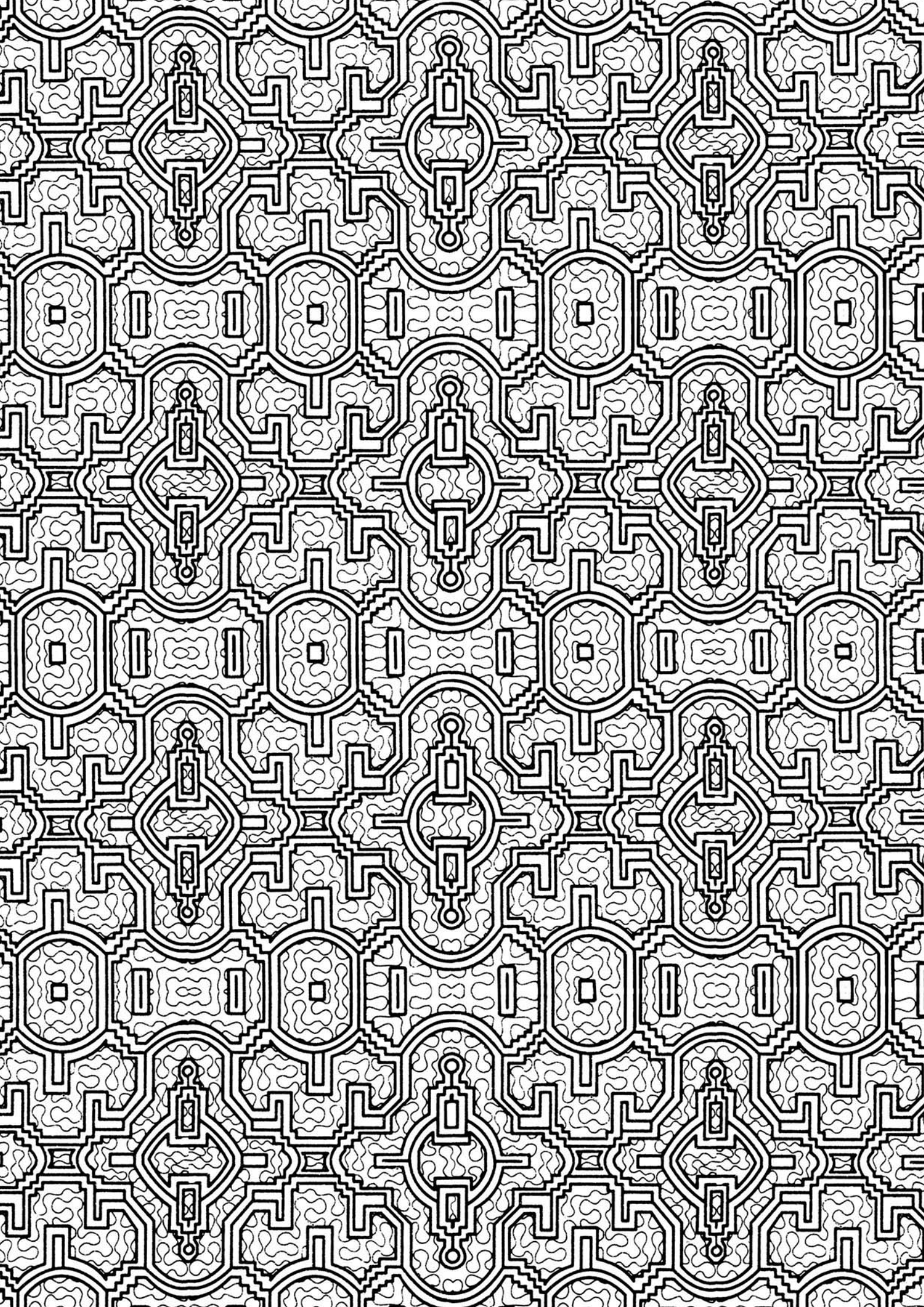
Primera edición, Octubre de 2012.
Lima, Perú
1000 ejemplares.



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
¿QUÉ PIENSAN LOS ADOLESCENTES Y LAS ADOLESCENTES DE LA SELVA?	7
DESARROLLAMOS EL TALLER:	10
PASO 1 : LAS Y LOS ADOLESCENTES NOS NOMBRAMOS DESDE NUESTRA REGIÓN. SOMOS LORETANAS Y LORETANOS	10
PASO 2 : PENSANDO EN MI PROYECTO DE VIDA: MI DIBUJO DE PRESENTACIÓN	14
PASO 3 : MI SEXUALIDAD Y MI DERECHO A TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES	18
PASO 4 : SER HOMBRE, SER MUJER. MI PROYECTO DE VIDA	24
PASO 5 : RECONOCIENDO NUESTROS DERECHOS	28
PASO 6 : EXIGIENDO MIS DERECHOS A LAS AUTORIDADES	32
PASO 7 : PREVINIENDO EL EMBARAZO NO DESEADO Y EL VIH	36
PASO 8 : LLAMANDO LA ATENCIÓN SOBRE NUESTROS DERECHOS	40





PRESENTACIÓN

La vida de adolescentes y jóvenes está marcada por una serie de cambios que no siempre son fáciles de comprender. El paso a la vida adulta muchas veces conlleva a conflictos con la familia, los y las profesores(as), etc. La posibilidad de elegir lo que se quiere para la vida, para el futuro, se ve enfrentada a situaciones como la violencia, el embarazo no deseado, el pandillaje, la drogadicción, que son difíciles de manejar y que afectan las posibilidades de desarrollo (sobre todo en lo educativo y laboral).

El embarazo precoz no deseado es un problema latente en nuestra sociedad y combatirlo no será posible sin la participación de los y las propios(as) adolescentes. Por ello es necesario que ellos empiecen a delinear sus propios destinos. Esto no implica que los adultos no tengan responsabilidades en este proceso, la principal responsabilidad será proporcionarles afecto y seguridad, no hacerles daño, pero también generar las condiciones para que estos alcancen su pleno desarrollo.

Este objetivo puede verse entrampado por un errado enfoque de la realidad: lamentablemente no siempre las sociedades cuidan a las personas que la conforman, así - por ejemplo- no cuidan a las personas ancianas, no cuidan a las mujeres, no cuidan a los niños o a los y las adolescentes, afectando su bienestar, salud física y mental y también su futuro.

Hay quienes piensan que para cuidar a un/una adolescente es necesario recluirle en su casa, vigilar su comportamiento, restringir su libertad y hacer efectivas diferentes prohibiciones (por ejemplo: no tener enamorado/a, prohibir las relaciones sexuales o tener horarios sumamente estrictos), pero eso no es cuidar, eso solo es limitar su propio desarrollo e impedir que el mismo niño/a o adolescente vaya desarrollando su capacidad de pensar, de ir reconociendo que está bien y qué está mal y sobre todo, cómo defenderse cuando un adulto quiere abusar de él o ella.

Lo que se busca con esta guía es lograr que los y las adolescentes reflexionen sobre sus propias vidas, tengan la oportunidad de conversar con otros acerca de como ven al mundo, de cuáles son sus sueños y además cómo cuidarse para que estos sueños sean una realidad.

Una de las amenazas mas graves es el embarazo; y aunque muchos creen que esto solo se debe al deseo de las y los adolescentes a tener relaciones sexuales, lamentablemente sabemos que esto no es así, pues muchas adolescentes cuando han llegado a esta edad, ya fueron tocadas desde niñas sin quererlo y en la mayoría de veces, nadie habla de este abuso, por lo que esta guía, también deberá enseñar que hacer en estos casos, a donde ir si ocurriera la violencia, dónde se puede buscar ayuda.

Todos saben que el embarazo en adolescentes no es tema cualquiera (no es como para decir bueno, ya paso que se va a hacer) es un problema serio, no solo porque pone en riesgo la propia salud de un cuerpo que aun no está preparado pues es un cuerpo también en fase de crecimiento, sino también porque corta esperanzas y proyecto de vida y trae niños/as al mundo sin ser deseados que muchas veces llegan a ser parte de un circulo de pobreza.

En este sentido, evitar un embarazo en adolescentes, es una tarea de todos y todas, esto incluye a las y los adolescentes. Esperamos que esta guía sea un buen comienzo para hablar del tema.



¿Qué piensan los adolescentes y las adolescentes de la selva?

Hablar sobre la vida de los y las adolescentes y la sexualidad, no siempre es fácil, pues muy poco nos han enseñado a hablar de nosotros/as mismos y menos de la sexualidad, por eso antes de elaborar esta guía, conversamos con 16 chicos y chicas de Iquitos para que nos contaran sobre sus sentimientos y vivencias.

Este grupo, constituido por adolescentes de entre 12 y 14 años, venía de los distritos Iquitos, Punchana y Belén y se encontraban cursando los primeros años de secundaria.

Son jóvenes que sueñan con estudiar en la universidad, casarse y tener hijos/as cuando sean grandes. Son jóvenes que saben que tienen derecho a ser respetados/as y cuidados/as.

¿Cuáles son las creencias de estos y estas adolescentes?

1. EMBARAZO NO DESEADO EN ADOLESCENTES

Los y las adolescentes que participaron en el primer grupo de trabajo, señalaron por un lado que el embarazo adolescente no deseado esta relacionado a la falta de utilización de métodos anticonceptivos modernos (más adelante veremos en detalle cuales son estos). Sin embargo, surge un elemento central: la violencia sexual como causa de embarazos no deseados en las jóvenes. Esto se puede apreciar en las siguientes frases de los y las adolescentes:

¿Por qué ocurre el embarazo no deseado en adolescentes?

Dicen los y las adolescentes:

- ***“Porque algunas mujeres y hombres no se cuidan con píldoras o condón”***
- ***“Muchos embarazos son por violación, no es porque ellas quieren o desean”***
- ***“Algunas mujeres son obligadas por los adultos [a tener relaciones sexuales] y creen que es normal o es una obligación”***
- ***“Algunas mujeres se dejan llevar por las personas adultas, se dejan tocar sus partes y no pueden decir no, por el miedo”***
- ***“Algunas mujeres son amenazadas con la muerte si no se dejan tocar y matar (a ella, a su madre o hermana)”***

- ***“La violación sexual te pone en riesgo de salir embarazada”***
- ***“Hay adolescentes de 13, 15 años que salen embarazadas. A algunas mujeres las violan, abusan de ellas y salen embarazadas”***

2. EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA COMO PROBLEMA

Los y las adolescentes piensan que el embarazo en esta etapa de la vida es un problema, por varias razones: en principio porque no tienen independencia económica, lo que además involucra a la familia (padres y madres) que son quienes deben llevar la carga económica de los hijos:

¿El embarazo en la adolescencia es un problema?

Dicen los y las adolescentes:

- ***“Claro, ¿quién va a mantener a esos hijos?”***
- ***“Los padres ya no quieren tener más gastos que hacer. A veces no hay dinero, es más difícil”***

Por otro lado, señalan que el embarazo implica dejar el colegio y los sueños de futuro:

¿El embarazo en la adolescencia es un problema?

Dicen los y las adolescentes:

- ***“Sí, porque algunas chicas dejan de estudiar y ya no van al colegio, ya no se educan”***
- ***“Claro, chicas y chicos no son felices siempre con algo así porque primero sueñan otras cosas”***

3. LA PREVENCION DE UN EMBARAZO

Hay muchas formas de prevenir un embarazo, siempre y cuando se tenga la información adecuada y las relaciones sexuales se den libres de violencia sexual.

¿Es posible prevenir un embarazo?

Dicen los y las adolescentes:

No se puede prevenir cuando ocurre bajo amenaza o a la fuerza:

- ***“Sí, solo cuando uno quiere o puede”***

Tampoco se puede prevenir sin información acerca de métodos o de la propia fisiología

- ***“Sí, pero hay que tener información para elegir”***

Para prevenir se necesitan métodos anticonceptivos:

- ***“[Para prevenir un embarazo] se puede usar el condón, las ampollas, las píldoras”***
- ***“[se puede] usar la protección antes de que venga un embarazo, hay pastillas”***

La abstinencia es otra opción, si alguien no se siente preparado/a:

- ***“claro, se puede decir NO [a las relaciones sexuales] si no estás segura de hacer algo, aunque otros te digan que sí o que es normal”***

4. VIOLENCIA SEXUAL

Ante situaciones de violencia sexual los y las adolescentes sostienen que es necesario saber donde acudir en el caso de ser víctima y denunciar al violador, por ello las y los adolescentes deberían estar preparados para buscar ayuda y denunciar:

Dicen los y las adolescentes:

- ***“Nos tenemos que informar para conocer dónde podemos acudir”***
- ***“Hay que denunciar al violador, a quienes violan “***
- ***“Tienen que hablar y denunciar a las personas que las obligan, así sea su padre, tío o primo.”***
- ***“Si una se queda callada está protegiendo al violador”***
- ***“Hay que aconsejar a las adolescentes que hablen, que denuncien”***
- ***“Hay que buscar ayuda con otras personas, puede ser otro adulto en quien confiamos”***

Ellos y ellas consideran que, es necesario adoptar pautas de autocuidado frente a la presión:

- ***“Nadie puede obligarnos a hacer lo que no queremos. Hay que saber decir NO”***

En relación a padre, madre y escuela los y las adolescentes opinan que estos deben ser responsables también de la prevención y denuncia, además esperan de las autoridades que se cumpla la ley y al culpable sean castigados:

- ***“Al padre o a la madre les toca denunciar también, tienen que ayudar a resolver”***
- ***“En el colegio se tiene que hablar de este tema para saber, para prevenir”***
- ***“Las autoridades tienen que hacer justicia, que se cumpla la ley”***

Como vemos, todos tenemos algo que decir, algo que opinar, y también los y las adolescentes tienen cosas que decir respecto a su propia vida, la vivencia de la sexualidad, el acceso a la prevención y al cuidado. Durante este proceso intentaremos descubrir nuestras propias creencias y preocupaciones respecto de estos temas que afectan nuestra vida y la de quienes nos rodean.

DESARROLLAMOS EL TALLER

PASO 1

LOS Y LAS ADOLESCENTES NOS
NOMBRAMOS DESDE NUESTRA REGIÓN.
SOMOS LORETANOS Y LORETANAS.

OBJETIVO : En este paso los y las adolescentes reflexionarán acerca de su identidad y pertenencia a su región, y cómo el vivir en esta región también determina en parte su propia forma de ser, sus gustos, creencias, etc.

TIEMPO : 30 minutos

MATERIALES : Guía, paleógrafo con mapa de la región, papelógrafo con la silueta de dos adolescentes



Ser de la Selva: algunas ideas fuerza

La selva, ocupa el 59% del territorio Peruano. Incluye dentro de sus regiones a Loreto, Ucayali, Madre de Dios y parcialmente algunas regiones como Huánuco, Ayacucho y Cuzco.

Loreto tiene una población total de 891,732 habitantes, de los cuales 434.770 (48,76%) son mujeres y 456.962 (51,24%) son hombres. La proporción de menores de 19 años es de 23.66%, de los cuales poquito menos de la mitad corresponden a adolescentes entre 14 y 19 años (11.28% del total de la población del departamento). La mayor parte de los y las adolescentes viven en la ciudad (69,245) y un tercio (31,386) vive en grupos poblacionales altamente dispersos asentados en la rivera de los ríos, con limitado acceso a servicios básicos, como salud, educación, etc.

La principal actividad productiva del departamento es la explotación de madera y extracción de petróleo, además del turismo, pesca y caza, desarrollada principalmente por hombres. La principal actividad productiva (aquella por la que perciben un pago), que desarrollan las mujeres se relaciona con las ventas (35.8%) y en segundo lugar labores agrícolas (29.4% es decir casi un tercio). En tercer lugar se encuentran los servicios domésticos (12.7%). No se incluye entre estas actividades, el trabajo doméstico porque la mujer no recibe remuneración y sumado al tiempo que utiliza semanalmente en las actividades productivas, le dan en promedio una carga global de trabajo de 9 horas con 22 minutos más grande que la de los hombres

La cantidad de personas que habla lenguas indígenas en Loreto ha disminuido en los últimos años llegando sólo al 4% en la actualidad. Sin embargo, la presencia de pueblos originarios es importante en la región, el 26% del total de población indígena del país vive en Loreto. Entre pueblos originarios que cuentan con mayor población dentro del departamento, figuran los Chayahuita con (22%), los Quichua-Napo-Pastaza (17%), los Cocama-Cocamilla (15%) y los Aguaruna (8%).

En Loreto tenemos algunas cifras muy lamentables, como la desnutrición crónica que se encuentra entre el 34% y 39% de los y las niños y niñas o el embarazo adolescente que alcanza el 31.8% de las adolescentes del departamento. Estos son algunos de los datos que caracterizan el sitio donde vives ¿qué más se puede decir acerca de Loreto?



Ejercicio 1: Pensando en nosotros/as y en nuestra región

Instrucciones: el/la facilitador/a pega un papelote que tiene un dibujo de un mapa de Loreto y un adolescente (hombre y mujer) a cada lado. Le entrega dos tarjetas a cada participante con las preguntas:

- * ¿Cómo somos los y las adolescentes de Loreto?
- * ¿Qué nos gusta de nuestra región?
- * ¿De qué nos sentimos orgullosos/as?

Los participantes sentados en círculo escriben una respuesta a cada una de las preguntas en las tarjetas (una o más características), luego cada uno lee su tarjeta, los demás escuchan con atención. Una vez que las tarjetas son leídas el/la facilitador/a las va pegando en el cuerpo de los/las jóvenes dibujados y en el mapa.



Preguntas para la reflexión final:

Después de la participación de todos y todas el o la facilitador/a podrá hacer un comentario sobre algunos de los siguientes datos:

1. ¿Sabemos cuántas personas vivimos en Loreto?
2. ¿Son más hombres o más mujeres?
3. ¿Saben cuáles son los pueblos indígenas que pueblan nuestra región; nuestra provincia o nuestro distrito?
4. ¿Cuántas personas entre 10 y 19 años habremos? A qué se dedican los chicos y las chicas en estas edades?
5. ¿Qué problemas enfrentan los chicos y chicas a esta edad, en la familia, en el barrio, en el pueblo?
6. ¿Que otra cosa acerca de nuestra tierra queremos compartir?



PASO 2

PENSANDO EN MI PROYECTO DE VIDA: MI DIBUJO DE PRESENTACIÓN

OBJETIVO : Al terminar este paso, los y las adolescentes tendrán una noción más clara de lo que implica vivir en Loreto, el contexto que plantea y cómo eso influye en su proyecto de vida.

TIEMPO : 30 minutos

MATERIALES : Hojas bond, plumones, papelógrafos



Contenido: Somos jóvenes de Loreto

El porcentaje de población económicamente activa en nuestra región, es decir personas en edad de trabajar entre los 14 y 64 años es de 52% del total.

Estas personas desempeñan principalmente labores de extracción de materias primas como la tala de la madera, pesca, etc. Así, la agricultura pesca y minería ocupan el 32.7% de las actividades productivas de nuestra región, siendo el primer departamento en producción de yuca y plátano y el segundo en la producción de frutas como la sandía y el coco o hidrocarburos como el petróleo (de hecho el 42.9% de todo el petróleo que se produce en el país es obtenido en nuestro departamento). El sector comercio ocupa el segundo lugar de las actividades productivas en la región, y representa el 18.6%.

La mayor parte de los loretanos no terminó la secundaria, de hecho el 71.2% de los hombres de Loreto no tienen secundaria completa. Esto significa que solo 3 de cada diez loretanos logra terminar la secundaria. El caso de las mujeres es peor, el 78.7% no logra culminar la secundaria, de este porcentaje 39.4 solo tiene primaria incompleta. Si sumamos la cantidad de mujeres que no tiene ninguna educación más las que no terminan la primaria, tendremos casi a la mitad de la población femenina de la región.

En la actualidad del total de chicos entre 6 y 14 años, casi el 85% asiste a clases, pero lamentablemente este número baja considerablemente después de los 14 años, en que el porcentaje de permanencia en el sistema educativo es de solo un 13%.

En Iquitos se concentran las universidades del Departamento, tenemos centros de estudio muy prestigiosos como la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (UNAP) y también centros privados como la Universidad Científica del Perú – UCP, la Universidad Peruana del Oriente – UPO y la Universidad Privada de la Selva Peruana – UPSEP. En estos centros se imparten principalmente carreras profesionales relacionadas con la agronomía, la biología, economía, derecho ciencias de la salud e ingenierías. Sin embargo, las personas parecen buscar nuevos horizontes, así entre los años 2002 al 2007. En efecto, 42 mil loretanos dejaron la región, siendo el principal destino la ciudad de Lima (17 mil).

2

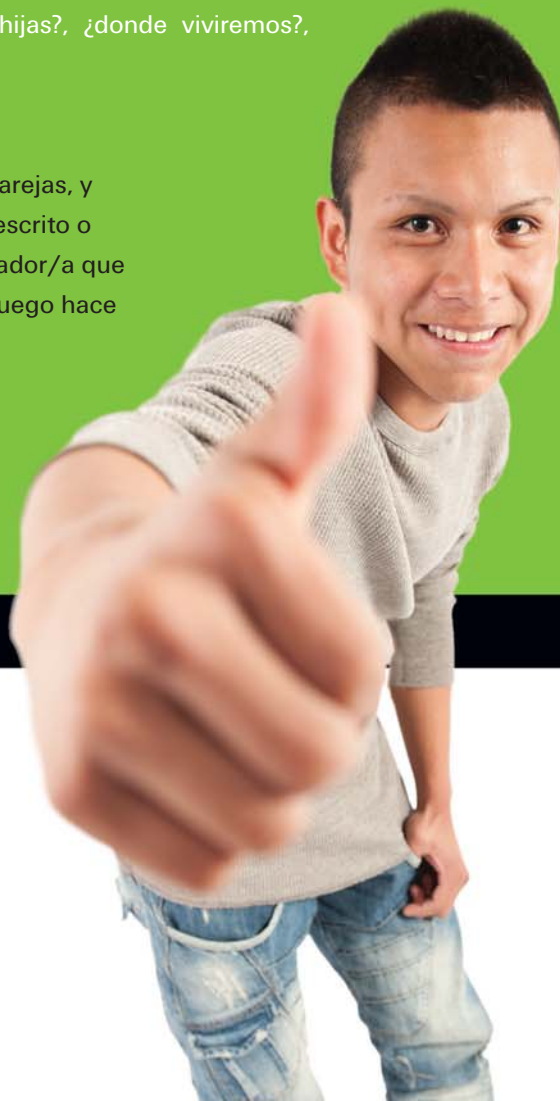


Ejercicio 2: Mi proyecto de vida: mi dibujo de presentación

Instrucciones: cada participante recibe una hoja bond con preguntas orientadoras impresa y un plumón de punta fina, para hacer un dibujo de presentación, siguiendo las indicaciones del/la facilitador/a señala:

- * Ahora vamos a hacer un dibujo de nosotros/as mismos/as pero como si tuviéramos 15 años más, la idea es que este dibujo muestre quienes seremos en el futuro, respondiendo las preguntas orientadoras: ¿cuales serán nuestras principales cualidades?, ¿habremos estudiado?, ¿en qué trabajaremos?, ¿estaremos casados/as con hijos o hijas?, ¿donde viviremos?, ¿cuáles serán nuestros pasatiempos?

Al finalizar los y las participantes se juntan en parejas, y comparten con su compañero o compañera lo escrito o dibujado, luego se entrega el trabajo al/a facilitador/a que agrupa los trabajos según hombres y mujeres, luego hace resumen de cada grupo.



Ideas para la reflexión:

Todos tenemos sueños y proyectos, pero a veces no pensamos en ellos o no hacemos lo necesario para que estos se cumplan. Cuando pensamos en el futuro nos debemos plantear la pregunta ¿quién seré?, pero inmediatamente deberíamos acompañarla de otra mucho más importante ¿qué hare para lograrlo?, es decir cuando hablamos del futuro hablamos de un proyecto, este proyecto debe ser planificado: hay cosas que debemos hacer y otras evitar para poder cumplir nuestros sueños. Si soñamos con ser profesionales, buenos padres, madres y buenos ciudadanos/as, tener un buen trabajo o un negocio qué debemos hacer para que nuestro sueño se haga realidad.

Con la participación de chicos y chicas, construir la lista de responsabilidades como las que se sugiere, entre otras:

- Esforzarnos para asistir a la escuela y aprobar los cursos.
- Siendo responsables al cuidarnos para permitir que nuestro desarrollo no se interrumpa, ya sea por un accidente, consumo de drogas.
- Estando alertas y cuidándonos a nosotros/as mismos/as, para que otros no interrumpan nuestros sueños y proyectos, por ejemplo: por una violación, por un embarazo no deseado o el VIH.
- Iniciar nuestra vida sexual voluntariamente, es decir, que nosotras/os lo deseemos.
- Ejercer responsablemente nuestra sexualidad, si deseamos tener relaciones sexuales que sean protegidas para evitar un embarazo no deseado e infecciones y enfermedades de transmisión sexual, que finalmente terminarán truncando nuestros proyectos de vida.
- Es importante que recordemos que en Loreto existen condiciones difíciles de vida, como dificultades de acceso a la educación, sobre exigencia a las niñas en el ámbito familiar para el desempeño temprano del rol de madre, entre otras. Por eso debemos planificar nuestra vida para lograr lo que queremos de ella.

Preguntas para la reflexión final

- ¿Consideras importante pensar en tu proyecto de vida?
- ¿Que debes hacer para alcanzar tu sueño?.



PASO 3

MI SEXUALIDAD Y MI DERECHO A TOMAR MIS DECISIONES

OBJETIVO : En este paso los y las adolescentes comprenderán las diferencias entre conceptos clave como género, sexualidad, orientación sexual, entre otros, para poder comprender mejor la vivencia de los cambios por los que ellos mismos(as) atraviesan

TIEMPO : 30 minutos

MATERIALES : Guía con el caso



Contenidos:

La sexualidad es parte de nuestra vida y tengo derecho a tomar mis propias decisiones.

El sexo, las relaciones sexuales, la sexualidad son parte importante de la vida de las personas, el origen de todos los seres vivos tiene que ver con el intercambio sexual que en los humanos además puede ir de la mano con afectos y sentimientos que descubrimos durante la adolescencia. Sin embargo, en nuestra sociedad hay miedo a expresarse abiertamente respecto a este tema por una serie de prejuicios y también por ignorancia. Lo peor de todo es que mientras menos lo conversemos, menos estaremos preparados/as para enfrentar esta parte de nuestra vida, por ello es importante saber de qué hablamos cuando hablamos de sexualidad. Revisaremos algunos conceptos:

Sexo: Hace referencia a las diferencias físicas y biológicas entre el hombre y la mujer. “Diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres y mujeres. Se nace con esas características, son universales e inmodificables”.¹ Las mujeres tienen vagina, senos pronunciados; los hombres pene, testículos, etc.

Género: como categoría social se refiere al conjunto de atributos, funciones, roles y normas que definen el ser mujer y hombre en la sociedad. Estos discursos sobre lo femenino y lo masculino se han construido a lo largo de la historia de la humanidad, permeando los sistemas culturales, económicas, políticas, sexuales y sociales.²

Sexualidad³: la sexualidad forma parte de nuestro ser, está presente en nuestras vidas, y se va desarrollando y evolucionando a medida que crecemos; además influye en nuestra forma de comportarnos y relacionarnos con los demás. Es decir, no es algo que adquirimos de repente al llegar a la adolescencia, ni a lo que podamos renunciar.

La sexualidad se expresa a través de nuestros sentidos, es decir, nuestra sensualidad y erotismo, e influye en la manera de percibir el mundo y de relacionarnos con los que nos rodean. Dentro de la sexualidad nos

¹ María del Carmen Martínez Pérez, Instituto Estatal de Puebla, Introducción a la Perspectiva de Género. Disponible en: http://200.77.230.9/foroinea/lectura_genero.pdf

² Faget, Tineo, Puig y Díaz (2009) “Manual para fortalecer la capacidad de incidencia política de los y las jóvenes en América Latina y el Caribe Una experiencia en la República Dominicana” FCI- AECI. Documento en PDF

³ Laia Serra Duart (Psicóloga y Sexóloga), Junio de 2010, Guía de salud sexual para las mujeres, Federación Andaluza COLEGAS- España.



encontramos diferentes constructos, entre ellos, la orientación sexual, la identidad sexual, la afectividad, las relaciones sexuales, etc. La sexualidad es todo lo que podemos hacer, en soledad o compañía, para obtener placer, bien sea a través de nuestro cuerpo o de nuestra mente.

Orientación sexual⁴: “Es la atracción emocional, romántica, erótica, placentera y afectiva de una persona hacia otra persona”. Es el deseo de la satisfacción erótica (física y mental) y de vinculación afectiva que siente una persona. La orientación sexual no es algo que se elige, sino algo que se siente. El deseo sexual normalmente empieza a aparecer en la adolescencia, se comienza a desear a unas personas o a otras. La orientación sexual puede darse de diferentes formas:

Persona homosexual cuando se da entre el mismo sexo. Las mujeres homosexuales son conocidas como *lesbianas (mujer – mujer)* y los varones homosexuales como *gays (Varón – varón)*.

Persona heterosexual cuando se da entre sexos diferentes. Mujer - Varón o viceversa

Persona bisexual cuando se da con ambos sexos (mujer – varón/mujer o viceversa)

La orientación sexual es un proceso dinámico, es decir, puede variar a lo largo de la vida hasta definir su manera de ser y estar en la sociedad. Por ello no existe una *opción sexual* porque la opción es libertad o la facilidad de elegir, no se elige es lo que uno siente.

Tradicionalmente las mujeres han tenido roles diferenciados por su capacidad de embarazarse y tener hijos/as, de allí que las mujeres han asumido labores de cuidado de los hijos y más tarde, de cuidados del hogar. En cambio los hombres en su rol de cazadores se han caracterizado por un papel proveedor. Sin embargo, estas diferencias no tienen nada que ver con la biología, efectivamente hoy en día podemos ver que no existe ninguna actividad social que hombres y mujeres no puedan desarrollar por igual. Pero lamentablemente estos cambios no han ido acompañados de una reforma en los modos de entendernos y educarnos como hombres y como mujeres, así podemos ver que la mayoría de los hombres y las mujeres seguimos siendo educados de acuerdo a estos roles: varones que son incentivados a buscar el poder en la política, en el trabajo y en la familia. Tiene que ser fuerte y no dejar nunca que se confunda con mujeres o con varones “afeminados”. A las mujeres en cambio se les enseña a ser dóciles, serviles hacia otras personas y se castiga su deseo de independencia o su búsqueda sexual.⁵

Esto influye muchísimo en la forma como entendemos la sexualidad: se tiende a considerar que la sexualidad masculina es impulsiva e incontrolable, derivada del sistema biológico. Se sostiene a menudo que los hombres deben ser viriles, conquistar y mantener relaciones sexuales, pues esto los convierte en “hombres”. La mujer, por su parte, debe gustar a los hombres, ser coqueta, insinuar, pero nunca tomar la iniciativa. Se sostiene que una mujer no tiene los mismos impulsos o deseos sexuales.

Sin embargo, el deseo sexual no está relacionado a ser hombre o ser mujer porque la sexualidad es parte de la vida de todos y todas, a pesar de ello muchos adolescentes son presionados a iniciarse sexualmente para demostrar su masculinidad y las adolescentes son tildadas como “prostitutas” si se evidencia que poseen experiencia sexual.⁶

⁴ Griselda Pérez – Luna Gallardo, noviembre 2010, “Aprendiendo y educando con inclusión” – Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos – PROMSEX.

⁵ Reconociéndonos, reconociéndolos: Manual educativo para trabajar temas de educación sexual, salud reproductiva y equidad de género, UNFPA, p: 45-47

⁶ *Ibidem*

Entonces: **¿Cuál es el desarrollo saludable de la sexualidad?**

La aceptación de los cambios que estamos experimentando, la aceptación de nuestros sentimientos con relación al cuerpo (independientemente que seamos hombres o mujeres o de nuestra orientación sexual), el enamoramiento (atracción o gusto por otra persona) y esa capacidad de vivir esta parte de la vida al tiempo de cada uno, sin presiones y con mutuos acuerdos. Este proceso necesita de un contexto de información y apertura.

¿Qué daña el desarrollo de la sexualidad?

El miedo, no saber o no poder evitar un embarazo y el VIH con métodos seguros a través del uso del condón. La agresión sexual, especialmente cuando ocurre desde temprana edad; la violencia familiar, un padre que maltrata a la madre a y/o a los hijos y las hijas, etc. Lamentablemente este es un escenario muy común que debemos tratar de evitar y, cuando seamos adultos y adultas, es una realidad que debemos cambiar

¿Cómo reconocer que estamos en riesgo de sufrir violencia sexual?

1. Cuando alguien invade nuestra privacidad.
2. Cuando nos obligan a mantener una conversación que nos incomoda
3. Cuando alguien ejerce tanto dominio al punto de tenerle miedo
4. Cuando nos encontramos aisladas y no tenemos personas a quienes podamos contar



Ejercicio 3: Violencia sexual, un hecho muy común en la vida de las personas de nuestra región

El/la facilitador/a lee el caso y dirige la discusión en base a las preguntas que se plantean

HISTORIA DE ÁNGELA

Ángela tiene 13 años, ella vive con su madre y sus dos hermanos. Su padre murió cuando tenía 6 años. Ella estudia en turno de tarde y por las mañanas ayuda a su madre que tiene un puesto de verduras y jugos en el mercado. Hace un tiempo un mototaxista, amigo de su padre ya fallecido, se le acercaba y conversaba; Le decía cosas y aunque le tenía un poco de temor, le hacía sentir importante. Poco a poco Ángela fue confiando en el, primero para recibir la gaseosa que le compraba en la tienda y luego para invitarla un día a comer... Mientras él se hacía "amigo" de Ángela, le decía cosas como: " yo puedo ayudarte, comprarte tus útiles escolares, puedo ser un padre para tí".

Un día que la invito a comer, no fueron al restaurant sino a un hotel y allí abuso de ella. Ella en realidad no quería que pasara esto, pero no tuvo la fuerza para detenerlo. Ángela regreso a su casa y no le dijo nada a su madre y fue allí cuando el mototaxista empezó a visitar a la madre de Ángela y hacerse amigo de la familia. Él ha comenzado a insinuar a la madre que le gustaría ayudar a Ángela dando dinero para la casa y aunque la madre se ha sentido un poco preocupada porque Ángela es muy joven y no está en edad de casarse, cree que él tiene buenas intenciones, así que ha comenzado a pensar que a lo mejor sería una buena idea que Ángela este con este hombre antes que se meta con un muchacho cualquiera que solo le dará un hijo y la dejará.

Conversando con la plenaria:

1. ¿Que está ocurriendo con Ángela?
2. Conocen Uds situaciones similares como la que está pasando Angela?
3. Cómo creen Uds que afecta un hecho cómo éste en la vida de una adolescente?
4. ¿Que es lo que ella debería hacer?
5. ¿Creen que ella pudo ejercer su derecho a elegir?

Ideas para la reflexión

Una de las formas de atentar contra el derecho que tienen las adolescentes de ejercer su sexualidad es acosándola, manipulándola para que termine haciendo lo que el manipulador desea sin siquiera ella haberlo pensado. Estos hechos son delitos. Las relaciones sexuales siempre deben ser deseadas y voluntarias sin alguna mediación de engaño, manipulación, fuerza o amenaza.

La principal razón por la que muchas mujeres sufren de violencia sexual en silencio es por temor a las amenazas que generalmente hace el agresor. También puede suceder que las necesidades económicas obliguen a la familia a hacerse “de la vista gorda”.

Cada año, hay alrededor de 5,228 niños, niñas y adolescentes que denuncian casos de violaciones sexuales en nuestro país, podemos suponer que se trata de un número de víctimas mucho mayor, ya que no todos y todas denuncian este tipo de agresiones. Esta forma de violencia les ocasiona serios problemas de salud física y mental a las niñas, niños y adolescentes, incluyendo el embarazo temprano.

La violación sexual es uno de los crímenes más difíciles de reconocer porque justamente los violadores en ocasiones son conocidos o cercanos, parecen personas correctas o que son considerados por los demás como buenas personas y hacen sentir a las víctimas, culpables de una situación que ellas no han provocado.

A veces la familia ve con mucha tolerancia este tipo de problemas, por vergüenza, por miedo a las represalias ya que muchas veces no tienen posibilidades para defenderse y defender a sus hijos/as. También hay quienes son chantajeadas: “me entregas a tu hija, en otras palabras, me permites que abuse de ella y yo te doy lo que necesitas”. Muchas veces la adolescente está consciente de lo que le pasa, pero siente la obligación de mantenerse en esa situación que la hace infeliz porque “tiene que ayudar a su familia”.

3



PASO 4

SER HOMBRE, SER MUJER. MI PROYECTO DE VIDA

OBJETIVO : Reflexionar sobre las diferencias de roles entre hombres y mujeres y como esto afecta las posibilidades de desarrollo personal, autonomía y acceso a espacios de decisión o poder de ellas y ellos.

TIEMPO : 40 minutos

MATERIALES : Hojas con horarios impresos, pizarra y plumones



Soy mujer, soy hombre **¿qué espero de la vida?: ideas fuerza**

La vida de hombres y mujeres no es igual, las mujeres muchas veces se dedican a trabajos diferentes que los hombres con rutinas y actividades diversas. Podemos encontrar que las mujeres realizan trabajos menos remunerados o trabajan en la casa en el cuidado de los hijos. Hay comunidades donde se prefiere enviar solo a los hijos a la escuela. También se espera que sean los hombres que mantengan económicamente a las familias. Podemos ver esta realidad en los datos estadísticos de la región:

El principal ejemplo lo encontramos en la diferencia entre hombres y mujeres que asisten a la escuela y culminan sus estudios, como vimos en el paso anterior, las mujeres de Loreto solo alcanzan a estudiar un promedio de 5.2 años, es decir menos que la primaria completa, a diferencia de los hombres que estudian en promedio todos los años de primaria (6). Esto quiere decir que las mujeres en general abandonan la escuela antes que los hombres y por lo tanto adquieren menos conocimientos "formales". Sabemos que muchas veces la secundaria completa es un requerimiento para conseguir un trabajo. En este sentido la brecha entre hombres y mujeres es mucho mayor, sólo un 11.3% de mujeres de Loreto termina quinto de secundaria, frente a un 15.6 de hombres que si lo hacen.

¿A qué corresponde esta realidad? Muchas veces los padres consideran que las hijas no necesitan más estudios que aprender a leer y sumar, ya que en el futuro un marido las mantendrá, también debemos considerar que muchas adolescentes (3 de cada 10 chicas de Loreto) se embarazan en esta etapa, abandonando el colegio y muchos de sus sueños.

Respecto de la participación política en el país, si analizamos las estadísticas y comparamos los procesos electorales de los años 2006 y 2010 encontramos que las cifras no han prosperado significativamente para las mujeres. Solo hay pequeño incremento en el número de mujeres electas como alcaldes provinciales y distritales, así como consejeras regionales. En el primer caso, las alcaldes provinciales han pasado del 2.0% al 4.6% (de 4 en el 2006 a 9 en el 2010), mientras que las mujeres alcaldes distritales han pasado del 2.8% al 3.7% (de 46 en el 2006 a 60 en el 2010), y las consejeras regionales han pasado de ser el 27.6% a constituir el 28.1% (de 63 en el 2006 a 72 en el 2010). En todos los demás cargos se mantiene cifras negativas, no habiendo ninguna mujer electa como presidenta regional, y habiendo un retroceso en la participación como regidoras tanto provinciales como distritales.



En Loreto han venido teniendo una presencia cada vez más importante, pero sigue siendo pequeña en comparación con los hombres aun considerando que la ley en el Perú exige que el 30% de la lista que postula en cualquier elección deben ser mujeres. En el Congreso de la República, Loreto sólo aportó a la proporción femenina en el año 1956, cuando se otorgó el voto a la mujer y salió elegida diputada, doña Juana Magdalena Ubilluz de Palacios.

En Loreto, en las elecciones del 2010 ninguna mujer fue elegida Alcaldesa Provincial y ninguna mujer en el Consejo Regional.

Ejercicio 4: **¿A qué se dedican los hombres? ¿A qué se dedican las mujeres?**

El/la facilitador/a les entrega horarios impresos (en hojas de diferente color para cada caso) para completar con actividades que realizan durante un día de 24 horas y les pide que piensen:

- * ¿Que hago yo durante un día de la semana?
- * ¿Qué hace mi papá (tío, abuelo) durante el día?
¿A que se dedica mi mamá (tía, abuela)?

El/la facilitador/a les pide que escriban respuestas rápidas, luego las coloca en lista en un papelote para mujer, y otro para hombre. Al final se hace un repaso y se compara las rutinas y quehaceres de hombres y mujeres y se reflexiona a cerca de las condiciones asignadas al género que condicionan la situación de las mujeres en el uso del tiempo y las actividades que realizan.



Ideas para la reflexión:

Aunque todas las personas tenemos distintos proyectos y distintas capacidades para cumplir con nuestros proyectos, las construcciones de género en nuestras sociedades nos imponen a hombres y mujeres tareas distintas. Así, se pone menos atención en la educación de las hijas ya que se considera que las mujeres tienen el rol de la atención doméstica; a la niña por ejemplo le queda poco tiempo para estudiar y para recrearse toda vez que se le responsabiliza del cuidado de los hermanos pequeños, aseo y orden de la casa, de los utensilios, lavar y planchado de la ropa, dar de comer a las gallinas, etc.

En el 2010, la Encuesta Nacional del uso del Tiempo (ENUT) ha encontrado que las mujeres le dedican un promedio de 24 horas y 15 minutos más que los hombres al trabajo doméstico en una semana y que en suma, el promedio de su carga global de trabajo es de 9 horas con 22 minutos más grande que la de los hombres.

En pleno siglo XXI hay todavía quienes piensan que las mujeres solo están para tener y cuidar a los hijos y los varones para el estudio, la profesionalización y las cosas de la calle: trabajo, liderazgo en las organizaciones, práctica de deportes, relaciones con sus pares, etc.

Esta situación que limita las posibilidades de interacción de la mujer sólo al espacio doméstico, además de que le somete a una condición de subordinación respecto al varón de todas las edades, le afecta también en el logro de habilidades para relacionarse en el mundo exterior, habilidades necesarias para asumir roles de liderazgo en el espacio social y aprovechar las oportunidades para el desarrollo de sus proyectos de vida.

Venciendo todas estas limitaciones hay muchas mujeres que están saliendo adelante ya sea como profesionales o en actividades de comercio y servicios con gran espíritu emprendedor, incluso hoy en día encontramos a más mujeres que se animan a participar en política y asumir cargos de representación popular.

Cada vez también hay más hombres que están dispuestos a compartir las responsabilidades del hogar respetando el derecho de sus parejas, al desarrollo pleno de sus capacidades.

Preguntas para la reflexión final

- ¿Estamos conscientes de la situación de desventaja que tienen las mujeres por su condición de ser mujer en nuestra sociedad?
- ¿Es justo que esta situación se mantenga? Qué podemos hacer?



PASO 5

RECONOCIENDO NUESTROS DERECHOS Y DEBERES Y LAS INSTITUCIONES A QUIÉNES DEMANDAR SU CUMPLIMIENTO

OBJETIVO : Los y las adolescentes discuten en torno a sus derechos y como su cumplimiento mejora las posibilidades de desarrollo y bienestar en su vida cotidiana

TIEMPO : 40 minutos

MATERIALES : Guía, pizarra y plumones



Contenidos:

Todos y todas tenemos derechos

Todos tenemos derechos, los hemos escuchado pues en la escuela nos han hablado de estos. El tener derechos permite estructurar una sociedad que respete la dignidad de todos y todas.

¿Que son los derechos? se trata de aquello que se les concede a las personas, cuando hablamos de derechos humanos nos referimos a los derechos que tiene todo individuo (mujer, hombre, niño, joven ó anciano) por el hecho de ser persona y sin los cuales no se puede vivir con la dignidad que le corresponde.

Nuestros derechos también los encontramos consagrados en la Constitución Política del Perú y en los Tratados Internacionales de los que el Perú es parte. Es importante tener en cuenta que es un derecho conocer nuestros propios derechos, pues es muy difícil defender o respetar algo que se desconoce.

Los derechos nos garantizan igualdad para todas las personas y nadie debería verse excluido de su ejercicio. El Estado garantiza estos derechos a través de políticas públicas que se cumplen a través de las instituciones del Estado (ministerios, poder judicial, gobiernos regionales, municipalidades, etc.)

Así, la institución encargada de velar y posibilitar el acceso a la educación es el Ministerio de Educación, que en conjunto con los gobiernos regionales y los municipios deben trabajar para que todos y todas tengamos acceso a la educación, porque es nuestro derecho.

También tenemos derecho a la salud, esto no solo significa a ser atendidos en un hospital cuando estamos enfermos, sino también el derecho a crecer sano, a evitar enfermedades, prevenir el embarazo no deseado o las infecciones y enfermedades de transmisión sexual. Estos derechos deben ser resguardados por el Ministerio de Salud.

Otros derechos de los que gozamos son: el derecho a tener un nombre, a conocer la información pública, derecho a tener un trabajo digno, a tener una vivienda digna, a la recreación, a vivir según nuestras costumbres culturales cuando provenimos de pueblos originarios, a expresar nuestra opinión, entre varios otros.



Ejercicio 5: Lluvia de ideas

El/la facilitador/a pide al grupo que responda a las siguientes preguntas: ¿Qué es un derecho?, ¿por qué surgieron los derechos?, ¿para qué nos sirven los derechos?

Inmediatamente el grupo expresa sus ideas, el/la facilitador/a procura compartir adicionalmente las características de los derechos humanos:

- Indivisibles, intransferibles, universales, individuales.
- Los principios de los derechos: igualdad, justicia, libertad y dignidad.
- Implican: un poder, servicio, recursos, responsabilidades (individuales y estatales).

Se discuten estos elementos y se presenta un balance histórico de cómo se han construido las diferentes generaciones de derechos a través de la historia (derechos civiles, derechos económicos, sociales y culturales).

Ideas para la reflexión:

Hay quienes equivocadamente hacen diferenciación de los derechos en base al nivel educativo, poder adquisitivo o por ser mayores de edad, a esto se llama **discriminación**.

Uno de los derechos en que mas se discrimina a los adolescentes es en el derecho a la información en relación a la sexualidad y a la reproducción, pues se cree que solo los y las adultos/as pueden tomar decisión respecto a estos temas, sin embargo, lo que sabemos es que los y las adolescentes, tienen sus propias vivencias. Al negarles el derecho a la información, también se está negando a él o la adolescente su derecho a protegerse, es decir, a evitar ser engañadas/os o presionadas/dos a tener relaciones sexuales que no quieren.

También hay adolescentes que quieren tener relaciones sexuales, cuando se les niega información y métodos para cuidarse, también se les niega las posibilidades de evitar un embarazo que no desean o a infectarse de VIH u otras infecciones de transmisión sexual.



PASO 6

LOS PRINCIPALES DERECHOS DE LOS Y LAS ADOLESCENTES Y LAS INSTITUCIONES QUE SON RESPONSABLES DE HACERLOS CUMPLIR.

OBJETIVO : Al finalizar el paso, los y las adolescentes podrán identificar la importancia del cumplimiento de sus derechos y a quienes demandar cuando estos no son cumplidos

TIEMPO : 40 minutos

MATERIALES : Guía con el caso, papel y lápices.



Contenido:

¡los derechos humanos nuestros derechos!

Si bien todos los derechos son importantes para los y las adolescentes y existen instituciones que deben responder por cada uno de ellos, hay algunas que tienen una vinculación directa y cuya responsabilidad es mayor.

El derecho a la educación y las escuelas:

No basta con que el adolescente asista a la escuela, esta debe estar en condiciones de:

- a) Brindar una base para que el o la adolescente pueda continuar sus estudios superiores y no estar en desventaja con otros grupos sociales (y así evitar la exclusión social).
- b) Dar tranquilidad y seguridad para aprender y para jugar y que no sea un lugar de violencia física, mental y/o sexual
- c) Tener el confort apropiado: aulas con carpetas, baños o letrinas limpias.
- d) Brindar educación sexual, información y apoyo a los y las estudiantes cuando estas sufran de algún tipo de violencia.

El derecho a la salud y los centros de atención:

No basta con que haya una posta o un centro de salud, sino que este atienda a los adolescentes y que:

- a) Otorgue confianza cuando un/a adolescente va a consultar
- b) Brinde la información que los y las adolescentes requieran
- c) No critique porque una o un o una adolescente tenga relaciones sexuales sino orientarla para cuidarse, pero también asesorarles cuando se trata de relaciones no consentidas o violencia sexual.
- d) Brindar información, atención y orientación para el buen uso de métodos anticonceptivos y de prevención del VIH si es que la o el adolescente tienen relaciones sexuales.



Ejercicio 6: el/la facilitador/a lee en voz alta la historia de Jenny

Jenny tiene 14 años, su padre se fue de la casa y su madre le ha conseguido un trabajo en el restaurant de su madrina, con el fin de que ella ayude a criar los 6 hermanos menores que tiene. Jenny con mucha pena ha dejado el colegio, pero sabe que necesita trabajar y le ha propuesto a la madrina estudiar aunque sea de noche, pero la tía dice que a esa hora no se puede porque hay mas clientes y en el día es imposible, pues para eso ella ya le está pagando con su comida, vivienda y con la ayuda en víveres que le da a su mamá.

- * ¿Qué derechos se le esta afectando a Jenny?
- * ¿Cuál será el futuro de Jenny de seguir trabajando en esas condiciones?
- * ¿Quiénes deberían intervenir para que Maria pueda ejercer sus derechos?



Ideas para la reflexión:

La pobreza es la principal causa por la que muchas y muchos adolescentes se ven obligadas/os a trabajar, y como no están preparadas para ello tienen que asumir trabajos muy precarios y muchas veces son explotadas/os como es el caso de Jenny.

A Jenny no solo se le ha sacado de su casa, en donde a pesar de los problemas está con su mamá, también se le está haciendo trabajar muchas horas, que cualquier adulto no podría aguantar y no se le está pagando lo que debe ser, pues su madrina considera que si ya le da casa, comida y apoyo para su familia con eso es suficiente, pero un trabajo debe tener una remuneración justa. Un problema adicional en el caso de Jenny es la atención a los clientes que muchas veces pueden estar en estado de ebriedad, exponiéndola a situaciones de riesgo como, por ejemplo, ser presionada con engaños y falsas promesas para tener relaciones sexuales o ser violadas.

¿Quiénes deberían intervenir?

Si la familia no puede proteger adecuadamente a Jenny, son las autoridades quienes deberían velar por:

1. **Trabajo digno:** El Gobierno Regional y el Municipio, por ejemplo, debería velar porque los y las adolescentes que trabajan tengan horarios adecuados y sobre todo garantizando que el trabajo no impida la asistencia a la escuela.
2. **Trabajo seguro:** Estas autoridades también deberían evaluar si el trabajo que hace Jenny no la pone en riesgo. Ella no debería tener un trabajo que la exponga a tanta vulnerabilidad con adultos que no la respeten.
3. **Educación:** Apoyando que no hayan adolescentes sin escuela, adecuando las clases en casos de niñas, niños y adolescentes trabajadores/as. Haciendo que los y las adolescentes aprendan a cuidarse a través de la educación sexual.



PASO 7

PREVINIENDO EL EMBARAZO NO DESEADO Y EL VIH

OBJETIVO : Al término de este paso los y las adolescentes conocerán los factores que favorecen la ocurrencia de un embarazo no deseado y cuáles son las precauciones que los y las adolescentes deben tomar

TIEMPO : 35 minutos

MATERIALES : Guía, papelógrafos, plumones, folletos de planificación familiar y anticoncepción, lista de centros de salud y una muestra de anticonceptivos



Contenido:

Aprendiendo a cuidarnos evitamos el embarazo no deseado y el VIH

Hay adolescentes que por diversas razones inician sus relaciones sexuales. El inicio de las relaciones sexuales no tiene por qué ser sinónimo de embarazo o de transmisión del VIH. Para evitarlos es muy importante saber que hay métodos anticonceptivos y que la gran mayoría pueden ser usados de manera segura, sin riesgo para la salud, pues resulta mucho más peligroso tener un embarazo o un aborto inseguro.

Un embarazo puede ocurrir en cualquier momento si se tiene relaciones sexuales sin protección. Una joven que ha tenido relaciones sexuales sin protección y que no ha tenido un embarazo equivocadamente puede creer que es infértil, pero es muy improbable que esto sea así, se trata de un asunto de suerte. A esto se suma el enorme riesgo de infectarse con el VIH. También hay quienes al embarazarse sin quererlo, se someten a prácticas que son muy peligrosas atentando contra su salud.

Para que las adolescentes puedan cumplir con sus proyectos de vida, sus planes y sueños lo ideal es que no tengan embarazos tempranos, pues esta situación, además de hacer más difícil las posibilidades de desarrollo, pone en riesgo su salud y la de sus hijos, pues estos suelen tener más enfermedades y tienen más riesgo de morir que cuando las madres son mujeres adultas.

Para evitar el embarazo existen los métodos anticonceptivos, el problema es que muchos de estos métodos no están al alcance de los y las adolescentes debido a que hay una gran desinformación, escasas en la variedad de métodos, y también hay proveedores de salud que creen que los métodos anticonceptivos no deben estar al alcance de las jóvenes adolescentes. Otro elemento que influye en el número de embarazos durante la adolescencia y la vida adulta de muchas mujeres es la violación sexual, donde no existe la oportunidad de protegerse a través de un método.

Por estas razones todos los adolescentes deben de conocer sobre métodos anticonceptivos y sus formas de acceso y uso, tengan o no relaciones sexuales.



Ejercicio 7: cuidando mi cuerpo y mi proyecto de vida, previniendo el embarazo

El/la facilitador/a preguntará a los y las participantes que identifiquen los efectos negativos y positivos del embarazo de adolescentes en sus proyectos de vida, de acuerdo a la participación utilizará dos papelotes colocando las intervenciones según su característica. (efectos negativos y positivos)

Seguidamente analizará las respuestas e indicará que una forma de cuidar nuestros cuerpos y los proyectos de vida es conociendo los mecanismos para prevenir los embarazos y enfermedades e infecciones de transmisión sexual para lo cual compartirá con los y las participantes los diferentes tipos de métodos anticonceptivos para que el grupo los conozca y proporcionará información sobre los establecimientos a donde acudir en caso de una relación sexual no protegida voluntaria y a causa de violación sexual.



Ideas para la reflexión:

Existen varios tipos de anticonceptivos, desde los que pueden ser usados en cada relación sexual hasta métodos de larga duración.

- a) Los métodos de barrera, es decir que impiden la entrada de los espermatozoides en la vagina de la mujer. Dentro de estos métodos esta el condón femenino y masculino, que también es efectivo para prevenir el VIH. El condón se puede usar con otros métodos como la píldora, la t de cobre, las inyecciones, a esto se llama doble protección.
- b) Los métodos hormonales: que se asemejan a las hormonas que hay en el cuerpo de la mujer y hace que el ovulo no se madure y por lo tanto no fecunde. También afecta el paso del espermatozoide en el cuerpo de la mujer para que no se encuentre con el óvulo. Los métodos hormonales se pueden usar en píldoras que se toman todos los días, en inyectables que se ponen cada mes o cada tres meses y en implantes, que se colocan en el brazo debajo de la piel y pueden durar años.
- c) El Dispositivo intra uterino DIU o T de cobre, que se coloca al interior del útero y que hace que el moco del cuello del útero se espese tanto que impide que el espermatozoide se encuentre con el óvulo

Otro método es la ligadura de trompas y la vasectomía, pero estos no están indicados para las y los adolescentes, solo para hombres y mujeres adultos que no quieren tener hijos/as.

Siempre es mejor prevenir, pero en caso que hayas tenido una relación sexual sin protección o hayas sufrido una violación puedes usar la anticoncepción oral de emergencia. El más conocido es el Levonorgestrel popularmente llamada "píldora del día siguiente". Este produce dos cambios sobre nuestro organismo:

- Espesamiento del moco cervical, evitando de esta manera que los espermatozoides puedan ingresar a la cavidad uterina, seguir por la Trompa de Falopio y encontrarse con el óvulo y producir la fecundación.
- El otro efecto es el aletargamiento del crecimiento del folículo, así evita la maduración del óvulo.

Si la mujer ya estaba embarazada antes de usar la AOE, su embarazo continuará normalmente sin riesgo. Este método no sirve para interrumpir un embarazo, es por eso que es recomendable utilizarlo lo más cercano a las 72 horas de la relación sexual no protegida.

En caso de violación también es importante reportar el hecho en un centro de salud para tener acceso al uso de profilácticos que eviten el embarazo producto de la violación, la infección de VIH y otras ITS, estos medicamentos se deben obtener en establecimientos del Ministerio de Salud.

Para el desarrollo de esta parte se recomienda revisar los folletos de anticonceptivos (seleccionar folletos de las instituciones y coordinar para el uso y entrega, acompañar la revisión de estos materiales con insumos anticonceptivos) y tener una lista de servicios donde los y las adolescentes puedan acudir

Validación para participantes: ¿qué otras dudas respecto a anticoncepción tienes? ¿consideras que esta información es suficiente?



PASO 8

LLAMANDO LA ATENCIÓN SOBRE NUESTROS DERECHOS

OBJETIVO : Al término de este paso, los y las adolescentes podrán desarrollar un plan de incidencia política para ponerlo en práctica

TIEMPO : 2 horas

MATERIALES : Guía, papel, lápices y plumones.



Contenido:

Exigiendo mis derechos a las autoridades

La incidencia es “una estrategia utilizada en el mundo por organizaciones, grupos, redes, activistas, agencias de cooperación y gobiernos para influir en las políticas. La incidencia no sólo se refiere a la creación de leyes o políticas sino también a la aplicación de las mismas. Una política es un plan, programa o servicio que oferta un gobierno, empresa o institución. La incidencia es un medio para lograr que dichas medidas se cumplan. Es una manera de abordar los problemas que se buscan resolver en la comunidad”. La incidencia se realiza para producir un cambio en nuestra sociedad.

Todos podemos hacer incidencia, lo único que necesitamos es tener claro que queremos cambiar y que de quién o quiénes depende ese cambio, es decir, tener claro nuestro objetivo de incidencia y a quién exigirlo.

Para hacer incidencia primero tenemos que reconocernos como ciudadanos y tenemos que estar conscientes que podemos exigir alguna obligación que no se esta cumpliendo. Los y las adolescentes organizados pueden llevar a cabo estos procesos de incidencia. Para ordenar las etapas de este proceso queremos presentarles a una amiga que nos puede ayudar a ordenar nuestras ideas y nuestro trabajo de incidencia: **MICAELA**

MICAELA:

Pasos para la abogacía o incidencia

MICAELA es una sigla (las primeras letras de cinco palabras o frases) que nos recuerdan los pasos que hay que seguir para la abogacía o incidencia política:

1. **MOTIVACIÓN** – ¡Motívate!
2. **INFORMACIÓN** – ¡Infórmate!
3. **CONEXIONES** – ¡Conéctate!



4. ACTUACIÓN – ¡Actúa!

5. EVALUAR LA ABOGACÍA – ¡Evalúate!

1. Motivación

¡Motívate!:

Cualquier acción que emprendamos debe motivarnos, por eso el tema de incidencia debe ser algo que realmente nos importa y que queremos cambiar o mejorar. Para esto identificamos y elegimos el problema.

Identificar y seleccionar qué problema quieren tratar

- Identificar solo un problema con el que todos estemos de acuerdo. Ejemplos: violencia sexual, falta de acceso a los servicios de salud, falta de educación sexual en las escuelas, etc.

Cada participante tiene tarjetas de cartulina donde escribe algunos de los problemas de salud y derechos sexuales y reproductivos que existen en su comunidad. Se juntan todas las tarjeas y la/el moderador/a clasifica los más comunes, luego se abre la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué eligen ese problema?
- ¿Por qué creen que esta ocurriendo este problema?
- ¿A quiénes afecta este problema?
- ¿Desde cuándo existe este problema?
- ¿Hay cifras sobre este problema?
¿Pueden averiguar estos datos?,
¿Dónde y con quiénes?

2. *Información*

¡Infórmate!

Para justificar los cambios que queremos lograr debemos demostrar que existen argumentos sólidos que respaldan nuestra solicitud, por ello, debemos recolectar información elaborando un documento base.

Importante: debemos recordar que en este proceso no estamos solos, muchas personas han trabajado estos temas antes por lo tanto es posible que existan muchos argumentos sólidos para trabajar.

En un papelote escribimos una lista de fuentes de información para respaldar nuestra demanda.

Conformamos un equipo de investigación: seleccionamos a nuestros compañeros más hábiles en la búsqueda de información (tanto en internet como en instituciones)

Qué debemos tener en cuenta cuando buscamos información:

- Fuentes de información que sean respetadas por los tomadores de decisiones: organismos internacionales: OMS, OPS, UNICEF.
- Fuentes de información que nos entreguen datos oficiales: como Ministerios, Gobiernos Regionales y Locales, Instituto Nacional de Estadística (INEI)
- Podemos buscar asesorías en la sociedad civil organizada (INAGRUV, KALLPA, RESTINGA) que nos ayuden a entender y ordenar la información.
- En internet hay variada información nacional e internacional sobre los más diversos temas, tratemos de seleccionar las páginas de las instituciones con más trayectoria.



3. Conexiones

¡Conéctate!

Cuando iniciamos estos procesos muchas veces podemos encontrar que los tomadores de decisiones no comprenden nuestro interés y la exigencia de cambios, pero poco a poco nos podemos convertir en aliados. Necesitamos socios o aliados estratégicos (personas e instituciones con influencia en nuestra región) para lograr ser escuchados. **Para buscar aliados necesitamos tener claros nuestros argumentos y objetivos (trabajados en los dos pasos anteriores)**

¿Qué personas o instituciones serían aliados importantes para lograr nuestro objetivo?

Contestamos las siguientes preguntas en grupo:

- ¿Cuáles son las formas en que las personas se informan de los acontecimientos?
- ¿Qué personas influyen en la opinión de las personas de mi comunidad?
- ¿Quiénes toman las decisiones en mi comunidad respecto del problema que hemos elegido?
- ¿Qué instituciones trabajan en este tema?
- ¿Qué organizaciones de la sociedad civil se ocupan de estos temas?

Los funcionarios públicos como proveedores de salud, maestros, policías, jueces, etc. son personas que pueden convertirse en aliados, debemos conectarnos con ellos. Además debemos buscar aliados en los medios de comunicación, autoridades y organizaciones de la sociedad civil.



4. **Actuación**

¡Actúa!

Una vez que tenemos un tema definido, información sistematizada y aliados que nos apoyen, tenemos que definir el marco de nuestra acción, esta estará delimitada por metas que deben ser:

- Metas realistas (decisiones basadas en hechos)
- Metas específicas (¿Quién?, ¿Qué?, ¿Dónde? ¿Cuándo?, ¿Cuál?, ¿Por qué?)
- Metas medibles (criterios concretos para medir el tamaño de los avances: propuestas entregadas, tiempo, etc.)
- Metas alcanzables (acordes a las propias posibilidades)
- Metas tangibles (los avances se pueden “ver” y “sentir”)

Ejercicio 8: ¡Manos a la obra!

El/la facilitador/a promoverá la construcción de un Plan de Acción, que incluirá:

1. El objetivo o problema elegido
2. Los argumentos que debemos documentar
3. La lista de personas aliadas
4. Una meta a cumplir
5. Fechas

Ejemplos:

- Reuniones con autoridades para discutir implementación de políticas locales desde los jóvenes.
- Pronunciamientos de los jóvenes ante los medios de comunicación para denunciar el problema.
- Reportajes que recojan las consecuencias del problema y las vías de mejora (nuestros voceros participan).
- Y un largo etcétera.

5. **E**valuar **L**a **A**bogacía

¡Evalúate!:

Cuando termina nuestro plan de acción debemos detenernos a evaluar, comprender que hicimos bien, qué hicimos mal para sacar lecciones para el futuro y cerrar el ciclo de esta incidencia. Muchas veces los resultados de estos procesos no serán tan visibles o no serán todo lo que esperábamos, pero debemos considerar que estamos en un proceso de aprendizaje.

Debemos considerar las siguientes preguntas:

- ¿Se cumplieron los plazos?
- ¿Se alcanzaron las metas?
- ¿Hubo un impacto extra al previsto?

Luego debemos evaluar las lecciones aprendidas:
consejos para replicar la experiencia

¿Qué hacer luego? ¡Empezar de nuevo con el diagnóstico! Buscamos un nuevo problema y comenzamos un nuevo proceso de incidencia. Es importante compartir la experiencia, difundiendo nuestros resultados podremos involucrar a nuevos aliados.

Las oportunidades para los jóvenes de Loreto son escasas, el embarazo temprano no deseado puede truncar los sueños y expectativas de adolescentes con toda una vida por delante. Este problema, que es de todos/as, tiene caminos de solución, los y las jóvenes de Loreto podemos comenzar a marcar la diferencia.







Instituto Apoyo a Grupos Vulnerables

PROMSEX

Centro de Promoción y Defensa de los
Derechos Sexuales y Reproductivos

Con el apoyo de





Instituto Apoyo a Grupos Vulnerables

PROMSEX

Centro de Promoción y Defensa de los
Derechos Sexuales y Reproductivos

Con el apoyo de



www.promsex.org



<http://www.facebook.com/promsex>



[@promsex](https://twitter.com/promsex)

www.inagruv.org.pe

ISBN: 978-612-4106-14-9



9 786124 106149