

CONTENIDO

PRESENTACIÓN
INTRODUCCIÓN

TEMA 1 LA SEXUALIDAD	25
I. INICIAMOS	27
1.1. Objetivo holístico	27
1.2. Actividad de inicio	27
II. CONOZCAMOS	27
2.1. La adolescencia	27
2.1.1. Desarrollo de la adolescencia en sus diferentes etapas.	28
2.2. Educación integral en sexualidad	32
2.2.1. La sexualidad ¿qué es?	32
2.2.2. Elementos de la sexualidad	35
2.2.3. Salud sexual y reproductiva	43
2.2.4. Infecciones de transmisión sexual (ITS)	51
III. PRACTIQUEMOS	64
IV. PRODUZCAMOS	82
V. VALORAMOS	82
TEMA 2 MANEJO DE HIGIENE MENSTRUAL Y SUEÑOS HÚMEDOS	87
I. INICIAMOS	89
1.1. Objetivo holístico	89
1.2. Actividad de inicio	89
II. CONOZCAMOS	89
2.1. La Pubertad y los cambios en el cuerpo	89
2.1.1. Cambios emocionales y de comportamiento	90
2.2. Menstruación y ciclo menstrual	90
2.2.1. Síndrome Premenstrual	93
2.2.2. La menarquia	93
2.2.3. Higiene menstrual	94
2.2.4. Cuidados en la menstruación	97
2.3. Los sueños húmedos	98
2.3.1. Producción de los sueños húmedos (eyaculación)	98
2.3.2. Espermaquia	98
2.3.3. Higiene íntima masculina	98

2.4. El Manejo de la Higiene Menstrual (MHM)	99
2.4.1. Derechos humanos en el manejo de la higiene menstrual	99
2.4.2. Retos a los que se enfrentan las niñas y adolescentes al inicio de la menstruación.....	100
2.4.3. Situación socio afectiva de las adolescentes durante la menstruación	100
2.4.4. Factores socioambientales en el manejo de la higiene menstrual.....	101
2.4.5. Factores que se deben abordar en el manejo de higiene menstrual.....	102
2.4.6. Factores de protección en el manejo de higiene menstrual	104
2.4.7. Mitos relacionados a la menstruación	104
III. PRACTIQUEMOS	105
IV. PRODUZCAMOS	114
V. VALORAMOS	115
TEMA 3 PREVENCIÓN DE EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA	119
I. INICIAMOS	121
1.1. Objetivo holístico	121
1.2. Actividad de inicio	121
2. CONOZCAMOS	121
2.1. Embarazo en la adolescencia	121
2.1.1. Factores que inciden en el embarazo en la adolescencia.....	122
2.1.2. Consecuencias del embarazo en la adolescencia.....	125
2.2. Prevención del embarazo en la adolescencia	129
2.2.1. Toma de decisiones	129
2.2.2. Mitos del amor romántico.....	129
2.2.3. Proyecto de vida	131
2.3. Conocimiento de métodos anticonceptivos	132
2.3.1. Métodos naturales	133
2.3.2. Métodos modernos temporales.....	134
2.3.3. Métodos hormonales	136
2.3.4. Métodos permanentes	138
III. PRACTIQUEMOS	139
IV. PRODUZCAMOS	157
V. VALORAMOS	157
BIBLIOGRAFÍA	161

ÍNDICE CUADROS

CUADRO 1	Relación de la estructura de la Guía de Maestras y Maestros “Educación Integral en Sexualidad” y el plan de clase	16
CUADRO 2	Contenidos de currículo base nivel primaria	19
CUADRO 3	Contenidos currículo base nivel secundaria	20
CUADRO 4	Esquema curricular complementario o articulado entre currículo base y currículo regionalizado	23
CUADRO 5	Currículo Regionalizado de la Nación Quechua	24
CUADRO 6	Desarrollo de las y los adolescentes en sus diferentes etapas	29
CUADRO 7	La sexualidad	34
CUADRO 8	Mitos y realidades sobre la sexualidad	44
CUADRO 9	Vulneración de derechos sexuales y reproductivos	46
CUADRO 10	Sanciones a los delitos contra la libertad sexual	47
CUADRO 11	Clasificación sobre las infecciones virales y bacterianas con sus signos y síntomas	52
CUADRO 12	Casos notificados de VIH en las y los adolescentes	55
CUADRO 13	Factores de riesgo biológico, conductuales y sociales	60
CUADRO 14	Cambios físicos en las niñas y niños	90
CUADRO 15	Fases del ciclo lunar y las estaciones del año	92
CUADRO 16	El mito sobre la virginidad	96
CUADRO 17	Factores de protección en el manejo de higiene menstrual	104
CUADRO 18	Los mitos relacionados a la menstruación	104
CUADRO 19	Datos de embarazo y características de las adolescentes entre 15 y 19 años	122
CUADRO 20	Casos de embarazo adolescente según edad	122
CUADRO 21	Mitos y realidades del amor romántico	130