

## SIROW-HEY

### ProJoven: Educación de Salud Sexual

#### Información del Currículo

---

#### **Información de SIROW-HEY**

Por más de una década, el Instituto Suroeste para la Investigación de la Mujer (*SIROW* por sus siglas en inglés) de la facultad de la Universidad de Arizona ha diseñado, implementado y evaluado educación de salud sexual para jóvenes de alto riesgo con fondos proveídos principalmente por La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y de Salud Mental (*SAMHSA* por sus siglas en inglés). *SIROW-HEY* (Educación de Salud para Jóvenes, por sus siglas en inglés) es una intervención prometedora para abordar los comportamientos sexuales de riesgo entre los jóvenes. Los jóvenes demuestran un aumento en el conocimiento relacionado con la salud sexual, este se mantuvo a lo largo del tiempo. Además, las conductas sexuales de riesgo han disminuido y el uso de protección sexual ha incrementado.

La intervención, llamada ProJoven: Educación de Salud Sexual (el título de currículo en español), se ha administrado en inglés en una variedad de configuraciones para jóvenes (por ejemplo, en centros de tratamiento para el de abuso de sustancias [residenciales, ambulatorios, centros cerrados] en escuelas), en varias ciudades en Arizona (Tucson, Phoenix, Sierra Vista) y bajo distintos tipos de administración (por ejemplo, individual, en grupo, retiros de todo un día o en un lapso de 18 semanas, grupos de un solo género, grupos de género mixto). La intervención está diseñada para satisfacer mejor las necesidades de los jóvenes, pero por lo general se administra como una sesión en grupo de 90 minutos que consta de 8 a 16 sesiones.

Los temas centrales de los cual se toca en todas las sesiones son autoestima/auto eficacia, seguridad, resistir presiones y tomar decisiones informadas.

#### **Descripción de las sesiones en grupo:**

Los estudiantes participan en un currículo interactivo que cubre los temas del autoestima, la pubertad, la anatomía y fisiología sexual/reproductiva, El VIH/SIDA, las ITS, métodos de protección sexual sexo más seguro, las relaciones, la comunicación y otros temas de salud. Se espera que durante las actividades de la clase que los estudiantes participen individualmente y en grupo. El currículo es diseñado de tal manera que los estudiantes pueden empezar en cualquier sesión (por ejemplo, unirse a un grupo que ya empezó la rotación).

#### **Temas de sesión, metas, y objetivos de aprendizaje:**

##### Sesión 1: Sexo, Sexualidad y Género

###### *Metas:*

- 1) Promover aceptación y respeto para toda persona independientemente de su sexo, género, y/u orientación sexual.
- 2) Desarrollar y entender una definición amplia de la sexualidad y aumentar el conocimiento de las diferencias entre sexo, género y orientación sexual.
- 3) Aprender acerca de los problemas con los que se enfrentan las personas gay, lesbianas, bisexual, transgénero y las personas que cuestionan su sexualidad para aumentar la empatía, el autoestima y reducir los comportamientos basados en odio.

###### *Objetivos:*

- 1) Expresar las diferencias entre los términos 'sexo', 'género', y 'orientación sexual'.
- 2) Nombrar por lo menos tres maneras en que uno puede intervenir con o apoyar a alguien quien ha sido intimidado.



## Sesión 2: Autoestima e Imagen corporal sano

### *Metas:*

- 1) Promover el concepto de mantener un autoestima alto y una imagen corporal positiva.
- 2) Explorar y comprender las maneras en que los medios de comunicación perpetúan las imágenes de masculinidad.
- 3) Hacer conexiones entre el autoestima, el uso de sustancias, la pubertad, y la sexualidad.

### *Objetivos:*

- 1) Definir autoestima e imagen corporal y articular tres beneficios de mantener un autoestima alto y una imagen corporal positiva.
- 2) Nombrar por los menos tres posibles influencias sobre el autoestima y la imagen corporal.
- 3) Discutir como la representación de los medios de comunicación de la masculinidad ha cambiado a lo largo del tiempo.
- 4) Expresar como el uso de sustancias afecta o es afectado por el autoestima o la imagen corporal.

## Sesión 3: La Pubertad

### *Metas:*

- 1) Promover el concepto del auto empoderamiento al entender los cambios individuales que suceden durante la pubertad.
- 2) Lograr entender que el proceso y el tiempo en el cual uno comienza la pubertad varía de un individuo a otro y que todos los cambios púberes son normal.
- 3) Lograr entender las similitudes y diferencias que existen entre los chicos y las chicas.

### *Objetivos:*

- 1) Definir pubertad.
- 2) Nombrar por lo menos tres cambios que les ocurren tanto a los hombres y a las mujeres durante la pubertad.
- 3) Nombrar por lo menos dos cambios que les ocurren nada más a los hombres y dos cambios que les ocurren nada más a las mujeres durante la pubertad.

## Sesión 4: Anatomía Y Fisiología

### *Metas:*

- 1) Conocer acerca de la anatomía sexual/reproductiva masculina y femenina.
- 2) Desarrollar una comprensión de los procesos de la eyaculación, la ovulación, la menstruación y la reproducción.

### *Objetivos:*

- 1) Distinguir y describir las funciones de la anatomía masculina y femenina.
- 2) Describir el proceso de la eyaculación, el ciclo menstrual y la reproducción.
- 3) Nombrar por lo menos tres partes sexuales/ reproductivas del cuerpo que sólo los hombres tienen y tres partes sexuales/ reproductivas del cuerpo que sólo las mujeres tienen.

## Sesión 5.1: Salud para Hombres \*

### *Metas:*

- 1) Promover la importancia de la salud preventiva y visitas al médico.
- 2) Disipar mitos, introducir información factual y crear conciencia acerca del conteo del esperma, la circuncisión, la disfunción eréctil y el cáncer testicular.

### *Objetivos:*

- 1) Describir las medidas necesarias para hacer una cita con un doctor.
- 2) Discutir los factores de riesgo asociados con el bajo número de esperma y la disfunción eréctil.

## Sesión 5.2: Salud para Mujeres \*

### *Metas:*

- 1) Promover la importancia de la salud preventiva y visitas al médico.
- 2) Disipar mitos, introducir información factual y crear conciencia acerca de lo que se lleva a cabo durante un examen ginecológico.
- 3) Fomentar en las muchachas que aprendan como hacerse y que practiquen el auto examen del seno.



*Objetivos:*

- 1) Describir las medidas necesarias para hacer una cita con un doctor.
- 2) Identificar cuando es necesario consultar con un ginecólogo.

Sesión 6: Dormir \*

*Metas:*

- 1) Considerar como los comportamientos de sueño afectan el estado de salud de una persona.
- 2) Evaluar las influencias externas (por ejemplo, la tecnología, el uso de sustancias) en la conducta del sueño.

*Objetivos:*

- 1) Comparar y contrastar las ventajas y barreras de la práctica de hábitos saludables de sueño.
- 2) Expresar las consecuencias a corto y largo plazo de la falta de sueño en la salud de una persona.
- 3) Nombrar por lo menos tres cosas que una persona puede hacer para mejorar sus hábitos de sueño.

Sesión 7: Infecciones de Transmisión Sexual

*Metas:*

- 1) Aumentar conciencia y conocimiento de la transmisión los síntomas, la prevención, las pruebas y los tratamientos de las ITS.
- 2) Aprender que la mayoría de las ITS no tienen síntomas para enfatizar la importancia de las pruebas y otros exámenes de salud.
- 3) Fomentar en los jóvenes que relacionen la información de las ITS a sus propias vidas y la manera en que toman decisiones sexuales para reducir el riesgo.

*Objetivos:*

- 1) Diferenciar entre los modos de transmisión de las ITS y explicar cómo proteger/prevenir las ITS.
- 2) Expresar las diferencias entre los tipos de enfermedades de transmisión sexual (bacteriana, parasitaria, viral) en cuestión del tratamiento y cura.
- 3) Indicar los pasos que hay que tomar para hacerse pruebas y recibir tratamiento.
- 4) Nombrar por lo menos dos maneras en que la prevención de las ITS se relaciona a sus propias vidas.

Sesión 8: VIH/SIDA

*Metas:*

- 1) Aumentar conciencia y conocimiento de las vías de transmisión del VIH, factores de riesgo y métodos de prevención.
- 2) Aprender acerca de los métodos distintos de hacerse la prueba del VIH
- 3) Entender cómo las suposiciones pueden ser dañinas cuando uno tiene relaciones sexuales.

*Objetivos:*

- 1) Nombrar los cuatro fluidos que transmiten el VIH.
- 2) Distinguir entre los comportamientos que son riesgosos para la transmisión del VIH y los comportamientos que son de bajo riesgo o tienen ningún riesgo.
- 3) Indicar al menos tres formas en que se puede prevenir el VIH.

Sesión 9: Métodos de Protección Sexual-parte 1

*Metas:*

- 1) Aumentar conciencia de las vías de transmisión de la hepatitis, factores de riesgo y métodos de prevención.
- 2) Aumentar el conocimiento y comprensión de los distintos métodos de protección sexual para prevenir las ITS y el embarazo.
- 3) Promover que la abstinencia sexual es el único método 100% efectivo para prevenir el embarazo y las ITS.
- 4) Comprender los resultados potenciales del método "retirarse" y/o no usar un método de protección al tener sexo.

*Objetivos:*

- 1) Indicar los métodos de acción para la prevención de la hepatitis.
- 2) Nombrar por lo menos tres factores a considerar al seleccionar un método de protección sexual (por ejemplo, contra que protege, dónde se consigue, cuales son los efectos secundarios, cuánto cuesta).
- 3) Demostrar sus conocimientos y discutir las ventajas y barreras de al menos 3 diferentes métodos de protección sexual



## Sesión 10: Métodos de Protección Sexual Parte 2

### *Metas:*

- 1) Aumentar el conocimiento y la comprensión de los distintos métodos de protección sexual para prevenir las ITS y el embarazo.
- 2) Conocer los pasos específicos necesarios para maximizar la efectividad del condón en la protección contra el embarazo y las ITS.

### *Objetivos:*

- 1) Denominar por lo menos cinco pasos necesarios para el uso correcto de un condón.
- 2) Demostrar su conocimiento y discutir las ventajas y barreras de por lo menos 3 métodos diferentes de protección sexual.
- 3) Identificar pasos a seguir en el futuro cuando se trata de la protección sexual y la toma de decisiones sexuales.

## Sesión 11: Habilidades para la Comunicación

### *Metas:*

- 1) Familiarizar a los jóvenes con estrategias efectivas de comunicación a través de actividades de desarrollo de habilidades.
- 2) Revelar cómo surgen los problemas de relaciones cuando el tono, el lenguaje corporal y las palabras transmiten mensajes contradictorios e inconsistentes.
- 3) Fomentar e incrementar el uso de la comunicación asertiva.

### *Objetivos:*

- 1) Practicar la comunicación asertiva fuera de clase.
- 2) Comprender los resultados de la comunicación pasiva, conflictiva y asertiva.
- 3) Abordar un problema con el conocimiento de que la comunicación es clave en las relaciones e interacciones.

## Sesión 12: Negociar el Sexo más Seguro

### *Metas:*

- 1) Promover estrategias efectivas para negociar el sexo más seguro a través de actividades de desarrollo de habilidades.
- 2) Fomentar la utilización de las habilidades de comunicación asertiva para negociar el sexo más seguro.
- 3) Lograr entender como el uso de sustancias afecta negativamente la habilidad y la capacidad de negociar sexo seguro. cómo negociar habilidades y capacidades sexuales más seguras está afectado negativamente por.

### *Objetivos:*

- 1) Analizar las ventajas de postergar el sexo y/o el uso de métodos de protección sexual seguro.
- 2) Adquirir conciencia personal acerca de la forma de negociar el sexo más seguro.
- 3) Articular las formas en que el uso de sustancias afecta negativamente en la toma de decisiones sexuales (por ejemplo, sí o no tener sexo, sí o no tener sexo protegido).
- 4) 1111Indicar los pasos que uno debe seguir un futuro relacionados a la toma de decisiones sexuales.

## Sesión 13: Relaciones, Parte 1

### *Metas:*

- 1) Analizar las relaciones y la dinámica de la relación, con énfasis especial en las cuestiones de género, cultura y las diferencias de poder entre los individuos en las relaciones.
- 2) Aprender sobre las características de las relaciones saludables y no saludables, incluyendo diferentes tipos de crianza, daño y abuso.
- 3) Entender cómo puede afectar una relación el poder e identificar algunas de las señales de advertencia de relación que debe buscar.

### *Objetivos:*

- 1) Examinar las relaciones complejas y diferenciar entre los aspectos y cualidades saludables y no saludables.
- 2) Identificar las cualidades de relaciones saludables que son significativas para los participantes como individuos.
- 3) Indicar y describir tres tipos de abuso y las señales de advertencia en una relación e identificar personalmente a sus propias actitudes y valores tocantes al tema.



## Sesión 14: Relaciones, Parte 2

### *Metas:*

- 1) Crear conciencia y conocimiento de la violencia en el noviazgo adolescente y el papel que el consumo de sustancias puede tener en este tipo de violencia.
- 2) Aprender sobre la dinámica de las relaciones para aumentar la empatía, el autoestima y reducir los comportamientos nocivos.

### *Objetivos:*

- 1) Identificar y discutir que las señales de advertencia en una relación se pueden confundir con comportamientos positivos.
- 2) Nombrar por los menos tres pasos que uno puede tomar para establecer una relación saludable.

## Sesión 15: El Uso de Sustancias y La Sexualidad

### *Metas:*

- 1) Hacer conexiones entre los mensajes de los medios de comunicación, el uso de drogas y la sexualidad.
  - 2) Aumentar conciencia y conocimiento de los efectos de cada sustancia específica en la salud reproductiva /sexual.
  - 3) Entender cómo el uso de sustancias puede influir en las habilidades de la toma de decisiones sexual en una persona
- Objetivos.

### *Objetivos:*

- 1) Distinguir y describir cómo sustancias específicas pueden aumentar o disminuir el deseo sexual y/o reducir las inhibiciones sexuales.
- 2) Analizar cómo los mensajes de los medios influyen las opiniones sobre la conexión entre la sexualidad y el consumo de sustancias e identificar personalmente sus propias actitudes y valores tocantes al tema.
- 3) Examinar cómo aumenta el riesgo de violencia al estar una persona bajo la influencia de sustancias (incluyendo asalto sexual).

## Sesión 16: Sentirse Bien

### *Metas:*

- 1) Aumentar conciencia y conocimiento sobre cómo afectan el estado de salud de una persona los comportamientos saludables.
- 2) Hacer conexiones entre la salud física, la salud emocional y el consumo de sustancias.

### *Objetivos:*

- 1) Indicar por lo menos tres cosas que una persona puede hacer para mejorar su salud física.
- 2) Indicar por lo menos tres cosas que una persona puede hacer para mejorar su salud emocional.
- 3) Comparar y contrastar las ventajas y barreras de practicar una gran variedad de comportamientos saludables.

