

World Relief's

# Elige la Vida 3.0

Con adaptaciones  
y habilidades para relaciones saludables  
por Fundación Contra el Hambre

Guía para jóvenes educadores y líderes juveniles  
para jóvenes

Setiembre 2008

Imprimido por Literatura de Misión Mundial,  
Iglesia del Nazareno  
según permiso de Fundación Contra el Hambre, Inc  
Reservados todos los derechos



# Índice

<b>Cómo usar esta guía</b> .....	<b>E</b>
<b>Preguntas para antes y después del test</b> .....	<b>K</b>
<b>Sesión 1 • Sé tú mismo, siéntete satisfecho</b> .....	<b>2</b>
<b>Sesión 2 • Buena comunicación</b> .....	<b>8</b>
<b>Sesión 3 • Comunicar un mensaje con confianza [Habilidad 1]</b> .....	<b>14</b>
<b>Sesión 4 • Escoger un buen mentor</b> .....	<b>19</b>
<b>Sesión 5 • Tomar buenas decisiones [Habilidad 2]</b> .....	<b>29</b>
<b>Sesión 6 • Reunión entre el mentor y yo</b> .....	<b>39</b>
<b>Sesión 7 • Entender la sexualidad</b> .....	<b>45</b>
<b>Sesión 8 • Comunicar tus límites en las relaciones [Habilidad 3]</b> .....	<b>53</b>
<b>Sesión 9 • Superar obstáculos para la abstinencia [Habilidad 4]</b> .....	<b>59</b>
<b>Sesión 10 • ¡Yo puedo!</b> .....	<b>67</b>
<b>Sesión 11 • Derecho a decir “No” a avances sexuales</b> .....	<b>75</b>
<b>Sesión 12 • Decir no con tu voz, tu cuerpo y tus actos [Habilidad 5]</b> .....	<b>84</b>
<b>Sesión 13 • Hacer un compromiso</b> .....	<b>90</b>
<b>Sesión 14 • Opciones para reducción de riesgos – Para jóvenes que no hicieron un compromiso de abstinencia</b> .....	<b>97</b>
Discusión sobre el condón (opcional).....	<b>109</b>
<b>Sesión 15 • Papel de los géneros y [Habilidad 6]</b> .....	<b>113</b>
<b>Mantenimiento de los grupos J2J y LJ</b> .....	<b>120</b>
¿La abstinencia funciona? .....	<b>121</b>
Consecuencias del mal uso de la sexualidad .....	<b>129</b>
Enfermedades de transmisión sexual (ITS).....	<b>133</b>
Estrategias para mantener la abstinencia .....	<b>139</b>
Mantener mis compromisos .....	<b>145</b>
Actividades adicionales y discusiones:.....	<b>150</b>
<b>Folletería para los participantes</b> .....	<b>157</b>
Guía de discusiones para las sesiones de <i>Elige la Vida</i> .....	<b>159</b>
Conversar con el guía juvenil .....	<b>163</b>
<b>Recursos</b> .....	<b>165</b>
Recurso A: Información adicional sobre VIH y SIDA .....	<b>167</b>
Recurso B: Dramatización en tres actos para prevención de VIH .....	<b>173</b>
Recurso C: Saber escuchar.....	<b>181</b>
Recurso D: Historias suplementarias .....	<b>185</b>
<b>Respuestas para antes y después del test</b> .....	<b>187</b>
<b>Créditos</b> .....	<b>191</b>

# Sesión 1 . Sé tú mismo, siéntete satisfecho

## Notas al Facilitador

Los jóvenes tienen a menudo una pobre imagen de sí mismos (lo que piensa una persona de sí misma) y necesitan saber que se les acepta y ama tal como son. Muchos no están contentos con lo que son o con su situación. Constantemente se comparan con sus compañeros. Quieren tener más dinero, lucir como estrellas de cine, vivir en una casa diferente, ser más popular, ser mayor, etc. Son vulnerables a las presiones de sus compañeros. Para sentirse mejor acerca de sí mismos o sentirse aceptados y admirados por los demás, prueban cosas aun sabiendo que son dañinas.

El propósito de esta lección es ayudar a los jóvenes a tener confianza en sí mismos, a ver que ser diferente no es malo y a aceptarse y sentirse bien con ellos mismos. Mejorar la imagen de sí mismo puede disminuir la vulnerabilidad de un joven a malas elecciones de vida que pueden exponerlo al riesgo de contraer el VIH.

### **Durante esta sesión de aprendizaje los jóvenes deberán:**

1. Describir los beneficios de sentirse satisfechos.
2. Identificar algunas de sus buenas cualidades y capacidades.
3. Definir VIH y SIDA.
4. Poder describir el nexo entre respeto a sí mismo/confianza y la habilidad para protegerse del VIH.
5. Describir cómo afecta el VIH al sistema inmune.

### **Valores, actitudes y creencias fortalecidos en esta sesión:**

6. Los jóvenes descubren que son únicos y valiosos.

### **Materiales necesarios:**

- Una canasta u otro recipiente para el juego “Adivina quién”.
- (opcional) una sombrilla y un pedazo de papel o cartón arrugado para la demostración del VIH.

<b><u>Actividades:</u></b>	<b><u>Formato de 60 min.</u></b>	<b><u>Formato de 90 min.</u></b>
Juego de calentamiento	20 minutos	20 minutos
Historia y discusión:	30 minutos	45 minutos
Verdades sobre el VIH	10 minutos	15 minutos
Versíc. para reflex. (opcional):	(2 minutos)	(2 minutos)
Repaso y refuerzo :	-----	10 minutos

*Si usted elige agregar el Versículo para reflexión (opcional), disminuya en 2 minutos el tiempo para una de las otras actividades. Las sesiones de sesenta minutos pueden no dar tiempo para el Repaso y refuerzo. Termine la sesión con las Verdades sobre el VIH (o el Versículo para reflexión opcional).*

## Juego de calentamiento: 20 minutos

*Oración de inicio (opcional)*

**Juego “Adivina quién”.-** Pida a los participantes que escriban en un papel algo que ellos hacen bien (una habilidad o talento único). Haga que doblen los papeles y los pongan en un recipiente (ej. cesto, sombrero). Luego haga que cada participante tome un papel. Si sacan el suyo, deben devolverlo y sacar otro. Los jóvenes deben pararse en círculo. Que uno de los jóvenes lea en voz alta lo que dice el papel y trate de adivinar a quién describe. Si no adivinan después de dos intentos, los demás pueden tratar de adivinar. Siga dándole a cada joven un turno para identificar a la persona que escribió en el papel, hasta que todos los jóvenes estén identificados.

**Opción 2.** Si el grupo no se conoce bien, pida a cada joven que elija un compañero. Deles dos minutos para averiguar 1) el nombre de sus compañeros y 2) algo que sus compañeros hacen bien (un talento o habilidad). Luego cada persona debe presentar rápidamente a su compañero al resto del grupo y compartir su talento o habilidad. Por ejemplo – “Él es Juan. Es muy bueno reparando motocicletas.”

Cada uno de nosotros tiene diferentes talentos o habilidades. A veces, cuando nos sentimos tristes, necesitamos recordar estos talentos y las cosas que hacemos bien. Este grupo será un lugar en el que nos ayudemos unos a otros y nos centremos en lo positivo; un lugar en el que todos nos sintamos aceptados.

Hoy y en los próximos meses, exploraremos temas que los jóvenes están enfrentando en su vida. Discutiremos sus sueños para el futuro, las elecciones que tienen que hacer y los cambios que están experimentando. También hablaremos sobre algunos de los retos que enfrentamos hoy, incluyendo sexo y VIH y SIDA.

Esto no será como sus clases en el colegio. No necesitan tomar notas a menos que lo deseen. Yo no estoy aquí para enseñarles, también vengo a aprender de ustedes. Lo importante es que discutamos juntos. Deben sentirse libres de decir lo que tengan en su mente y su corazón. Yo trataré de responder a lo que quieran preguntar, a lo que quieran saber.

Tendremos 15 reuniones. ¡Es importante que asistamos a todas! Aprenderemos nuevas habilidades para ayudarnos a elegir relaciones saludables. Si faltan a alguna sesión, se pierden habilidades que pueden ayudarlos en su vida diaria.

## Historia serial y discusión: 30 (o 45 minutos)

Comencemos nuestra sesión con una historia.

*Cambie los nombres de los personajes en la historia para adecuarla a su contexto. Entérese bien de ella y practique su relato antes de iniciar la sesión. También puede pedir a uno de los participantes que lean la historia para aumentar su participación.*

**Historia:** Rebeca tiene 17 años y está en secundaria. Le va muy bien en sus clases y espera ingresar a la universidad para estudiar Derecho. Ella será la primera mujer en su familia que asiste a la universidad, y a veces se siente agobiada por lo mucho que su familia espera de ella.

Pero últimamente, concentrarse durante la clase de matemáticas no ha sido fácil para Rebeca. Dos semanas atrás, cuando el maestro decidió reasignar los sitios, el sitio frente a ella se le asignó a un muchacho que a ella le había interesado todo el año. Rebeca trata en verdad de escuchar la clase. De otro modo, podría pasarse toda la clase imaginando cómo sería ser su novia.

*Mientras lee la historia, sea expresivo y levante la mirada ocasionalmente.*

Rebeca es bonita pero no trata de llamar la atención. Cuando era más joven, los muchachos se fijaban mucho en ella, pero cuando se dieron cuenta que a ella le interesaba más estudiar que coquetear con ellos, no siguieron. Ahora ella se siente casi invisible para ellos, especialmente para el muchacho de su clase de matemáticas. Le da miedo hablar frente a él, no vaya a ser que diga una tontería. No levanta la mano para responder preguntas porque no quiere que él piense que ella es más inteligente que él. Cuando lo ve hablando y riendo con otras chicas, se da cuenta que está comparando la forma en que ellos la ven. Desea que su piel y su cabello fueran tan bonitos como los de las otras chicas. A veces siente que daría cualquier cosa, hasta su lugar en la universidad, sólo para sentir que es atractiva para este chico ¡a quien ni siquiera le ha hablado nunca!

**Diga:** ahora hablemos de Pedro. Como Rebeca, Pedro también se esfuerza.

Pedro tiene 15 años y estudia en el mismo colegio que Rebeca. Su hermano mayor, David, está en la clase de Rebeca. Pedro siempre ha admirado a su hermano mayor y trataba de que lo vieran con él y sus amigos tanto como fuera posible. Ellos a veces le hacen bromas y él siempre está comparándose con ellos.

Ahora Pedro se da cuenta que está deseando no hacer siempre sólo lo que hace su hermano mayor. Quiere unirse al coro de la iglesia y participar en el grupo de drama de la comunidad, pero sólo se imagina lo que David y sus amigos dirían si les dice que ya no jugará football después del colegio porque en vez de eso quiere cantar y actuar. ¡Nunca se enteraría cómo termina eso!

*Aliente la participación pero no presione a las personas para que respondan.*

**?** **¿Cómo se ve Rebeca a sí misma?**

*Aliente la discusión. Las respuestas pueden incluir: es insegura de sí misma, es tímida frente a los muchachos, no le gusta su apariencia.*

**?** **¿Cómo se ve Pedro a sí mismo?**

*Las respuestas pueden incluir: se siente inferior a su hermano, quiere hacer algo diferente.*

**?** **¿Cuáles son algunas de las cosas buenas (cualidades, talento) que tienen**

**Rebeca y Pedro?** *Las respuestas pueden incluir: a Rebeca le va bien en el colegio. Es buena en matemáticas. A Pedro le gusta actuar y cantar. No tiene miedo de actuar frente a otros (en una obra teatral o en la iglesia).*

**? ¿Cómo creen que la forma en que se ven a sí mismos afectará las elecciones que hagan?** *Las respuestas pueden incluir: Podrían no usar sus habilidades y talento. Podrían no elegir bien, porque no son felices con la forma en que son.*

*Sólo para sesiones de 90 min. – Que los jóvenes escojan un compañero y discutan:*

**? ¿Qué cosas no te gustan de ti que los demás podrían ver como positivas?** *Por ejemplo – A Rebeca no le gustaba ser talentosa, pero muchos otros podrían ver esto como algo positivo.*

*Después de que las parejas hayan tenido tiempo para discutir, pregunte a los grupos si les gustaría compartir. Escuche varias respuestas.*

Cada uno de nosotros es especial. Dios nos hizo como somos con un propósito especial. Pero a menudo no somos felices con nosotros mismos y queremos ser como alguien más. A veces, hacemos cosas no porque queremos sino para que los demás nos acepten.

**? ¿Cuáles son los beneficios de estar satisfecho contigo mismo, tal como eres?**  
*Aliente la discusión. Añada cualquiera de los siguientes puntos que no son mencionados:*

- *Si estás satisfecho, estarás más feliz contigo mismo. A la gente le gusta estar cerca a ti. (Cuando somos infelices y siempre nos comparamos con otros, a nuestros amigos puede serles difícil hablar con nosotros.)*
- *Si estás satisfecho, puedes usar los dones y habilidades que tienes, en lugar de tratar de ser como todos los demás.*
- *Si estás satisfecho, puedes centrarte en tu trabajo o colegio, y tener esperanza para el futuro. (Cuando nos sentimos infelices, es difícil centrarnos en nuestras actividades diarias y hacer bien las cosas.)*
- *Si estás satisfecho, puedes tomar buenas decisiones y no preocuparte por lo que piensen los demás.*

Otro beneficio de estar satisfecho es que eres menos vulnerable a ser presionado o forzado a actividades sexuales. Estas nos exponen al riesgo de contraer el VIH. Con los conocimientos correctos combinados con el respeto a ti mismo, puedes hacer buenas elecciones y mantenerlas, sin importar lo que digan los demás. Queremos asegurarnos de que no sólo aprendemos nuevas habilidades de vida (como cómo estar satisfecho), sino que también aprendemos cómo protegernos del VIH.

Comprendemos también que en ciertas situaciones no bastan la confianza y el respeto a uno mismo. Algunos jóvenes son abusados sexualmente y no les es posible hacer valer sus propias elecciones sexuales. Más adelante, hablaremos sobre estas situaciones en nuestras reuniones. Hoy nos estamos centrando en la situación en que puedes elegir, y estar satisfecho es una herramienta que te ayudará a hacer elecciones saludables.

## Verdades sobre el VIH: 10 minutos (o 15 minutos)

Se habla mucho en la comunidad sobre el VIH. De hecho, muchos de nosotros tal vez creemos que lo tenemos todo claro. Repasemos lo que sabemos hasta ahora.

### 1. ¿Qué es el VIH (virus de inmunodeficiencia humana)?

*Respuesta.- VIH es el nombre del virus o germen que causa la infección. Después de que una persona es portadora del VIH por varios años, puede enfermarse seriamente con muchas afecciones diferentes.*

### 2. ¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)?

*Respuesta: SIDA es el nombre de la enfermedad causada por el VIH. Cuando el VIH se hace más fuerte en el organismo de la persona portadora, esta persona contrae muchas enfermedades; se dice entonces que tiene SIDA.*

### 3. ¿Qué efecto tiene el VIH en el cuerpo? ¿Por qué es tan dañino?

*Respuesta.- Una vez que el VIH entra al organismo de una persona, comienza a atacar su sistema inmune (o sistema de lucha contra el germen). El sistema inmune combate las enfermedades y mantiene el cuerpo sano, atacando y destruyendo gérmenes que entran al cuerpo y causan enfermedades. Lentamente, el VIH “abre huecos” en el sistema inmune y lo va destruyendo hasta que ya no puede proteger más al cuerpo de las enfermedades.*

Para una persona con SIDA no tratado desde el momento en que empezaron los síntomas, el promedio de vida es de uno a cinco años. No hay cura para el SIDA. Una vez que entra en el cuerpo, no hay medicina que mate el virus de VIH. Las drogas ARV (antirretrovirales) ayudan a retardar el VIH para que deje de atacar el sistema inmune. Estas drogas ayudan a prolongar la vida de una persona con VIH. Sin embargo, siempre tendrán el virus en su cuerpo y necesitarán tomar drogas ARV por el resto de su vida.

*Sólo para sesiones de 90 min. – Demostración opcional.- Explique que el sistema inmune actúa como una sombrilla que protege del sol y la lluvia. Muestre a todos una sombrilla. Pídale a alguien que derrame un vaso de agua sobre la sombrilla para demostrar cómo protege de la lluvia. Luego diga: si mi sombrilla fuera atacada por un perro bravo, no sería de mucha ayuda. Explique que el perro puede haber hecho huecos en la sombrilla y dañado la firmeza de la tela. Ahora sostenga un pedazo de papel o cartón arrugado. Explique que después del ataque del perro, la sombrilla ya no es más fuerte que un pedacito de papel o cartón. Pregunte si algún voluntario quisiera probar su “sombrilla de papel”, para ver cómo soporta la lluvia. Explique que el sistema inmune es como la sombrilla. Protege de los gérmenes a los órganos dentro del cuerpo. Si el sistema inmune es atacado por el VIH, pierde fuerza y ya no puede proteger de los gérmenes que causan enfermedades. Es por eso que la gente contrae muchas enfermedades diferentes causadas por el VIH.*

### ? ¿Alguien tiene alguna pregunta?

*Conteste las preguntas como sea necesario. Si no sabe la respuesta, dígame al joven que tratará de tenerla para la próxima sesión.*

En cada reunión hablaremos más sobre el VIH y aprenderemos nuevas formas de protegernos de la infección.

## Versículo para reflexión (opcional: 2 minutos)

### Salmo 139:14

“Te alabo porque soy una creación admirable; tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien.”

## Sólo para sesiones de 90 minutos – Repaso y refuerzo: 10 minutos

**?** ¿Qué aprendiste hoy día que podría ayudarte a aceptarte a ti mismo tal como eres? *Aliente la participación, especialmente entre los que todavía no han participado activamente.*

**Tomar acción.-** Esta semana, hagan algo que dé aliento a alguien y que los ayude a sentirse mejor respecto a ellos mismos. La próxima vez que nos reunamos escucharemos sus historias.

*Oración de cierre (opcional)*

*Siempre que se haga uso de la oración como parte de un programa financiado por el gobierno de Estados Unidos, es importante aclarar que la oración es opcional. Cualquiera puede retirarse antes de la oración si no se siente cómodo con la oración en general, o con la oración en este grupo. Cierre la sesión y dé a los participantes un tiempo breve para retirarse sin sentirse avergonzados si deciden no participar en la oración.*