

# Lección 7

## Promoviendo la salud sexual y prevención de las ITS: Condones

### Resumen

#### Lección 7: Objetivos de aprendizaje

En la Lección 7: Promoviendo la salud sexual y prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS): Condones, los estudiantes podrán:

- Describir los beneficios del uso correcto y constante de condones para prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual;
- Explicar los pasos para usar un condón de forma correcta y constante;
- Superar obstáculos para el uso de anticonceptivos y condones;
- Describir los riesgos, señales, y tratamientos para las infecciones de transmisión sexual (ITS);
- Explicar cómo el uso de condones y anticonceptivos (en caso de ser sexualmente activos), son un apoyo para seguir en su camino; y
- Describir los roles de ambos miembros de la pareja en el uso de condones.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

7A. ¡Bienvenidos a la Lección 7!  
(1 min)

7B. Preguntas de los estudiantes y repaso de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos  
(4 min)

7C. Beneficios de usar un condón y las infecciones de transmisión sexual (ITS) (6 min)

7D. Cómo usar los condones (5 min)

7E. Práctica con condón (10 min)

7F. Obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones (6 min)

7G. Más hechos sobre condones (5 min)

7H. Tarea 2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 min)

7I: Lema y cierre (3 min)

- Para alcanzar tu meta utiliza el modelo **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el no intencional embarazo y/o las infecciones de transmisión sexual.
- **Lección 7**
    - Sexo seguro significa prevenir embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual.

### Preparación para la adaptación virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
  - Evaluaciones Grupales (ver Actividad 7A)
  - Mensajes Clave (ver Actividad 7A)
  - Beneficios del Condón (ver Actividad 7C)
  - Infecciones de Transmisión Sexual (Ver actividad 7C)
  - Tipos de Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
  - Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
  - Puntos Clave sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
  - Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón (ver Actividad 7D)
  - ¡Cuatro Puntos Más de Gran Importancia! (ver Actividad 7D)
  - Obstáculos (ver Actividad 7F)
  - Cultura y Condones (ver Actividad 7F)
  - Tarea #2 (ver Actividad 7H)
2. Le recomendamos copiar las preguntas de la Lección 6 enviadas por los estudiantes ya sea por el **Chat** o por correo electrónico y pegarlas en un documento de Word para mantener todo organizado. Seleccione tres preguntas para responder al principio de la Lección 7. Asegúrese de llevar un conteo de cuáles preguntas fueron respondidas y cuáles no.
3. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
  - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
  - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
  - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

**Nota para el facilitador:** Si el modelo de pene comercial no está disponible, sostenga el dedo índice y el dedo medio juntos en una mano para que sirvan de modelo de pene.

Menos del uno por ciento de la población es alérgica al látex y la alergia es comúnmente leve. Aun así, puede ser que usted tenga uno o más estudiantes en su clase con esta alergia, así que ponga atención a cualquier síntoma de reacción alérgica entre los estudiantes mientras manipulan los condones de látex:

- Una irritación roja en la piel que pica donde el látex estuvo en contacto
- Hinchazón exactamente en donde el látex estuvo en contacto con la piel
- Estornudos, secreción nasal, ojos llorosos
- Respiración forzada
- Dificultad al respirar o al tragar
- Presión en el pecho

Si un estudiante muestra signos de reacción alérgica al látex, aleje al estudiante del látex inmediatamente. Siga el protocolo de la escuela para casos de emergencias médicas de los estudiantes.

Durante la implementación del programa, se mencionó que la lección sobre condones provocó una reacción en los estudiantes que habían sufrido abuso, abuso sexual o violación. En caso de que un estudiante tenga que salirse de la clase durante esta lección, el facilitador debe estar preparado para tener un espacio alternativo donde el estudiante pueda ir.



## Procedimientos Lección 7

### Actividad 7A: ¡Bienvenidos a la Lección 7! (1 minuto)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 7.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductivos de personas con penes y personas con vaginas.



- **Para implementación virtual diga a los estudiantes:** *También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.*

4. Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes: Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.
5. Revise los acuerdos de grupo.
6. Pida a los estudiantes que consulten la **Lección 7: Mensajes clave** de su cuaderno de trabajo.
7. Pida un voluntario que lea el nuevo mensaje clave de Lección 7.

#### Adaptación virtual

Siga las recomendaciones de la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 7: Resumen” mientras un estudiante lee en voz alta los objetivos y la diapositiva titulada “Mensaje Clave” mientras un estudiante lee en voz alta el mensaje clave.

#### MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de grupo de El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje clave:** Lección 7



## Actividad 7B: Preguntas de los estudiantes y repaso de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos (4 minutos)

### MATERIALES

- Recurso del facilitador 6.3:** Temas de discusión (métodos anticonceptivos)

### REPASO DE LECCIÓN 6 (4 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la Lección 6 sobre los métodos anticonceptivos.

#### Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

2. **Seleccione y responda** algunas preguntas y comentarios de la caja de preguntas (Lección 6).

#### Adaptación virtual

Vea la guía para la caja de preguntas virtual en la sección “Preparación para la adaptación virtual”.

3. Si no hay más preguntas, el facilitador deberá seleccionar 3 preguntas que no se respondieron en la lección anterior en el **Recurso del facilitador 6.3: Temas de discusión (métodos anticonceptivos)**.



## Actividad 7C: Beneficios de usar un condón y las Infecciones de transmisión sexual (ITS) (6 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *En la sesión anterior, aprendimos sobre varias opciones de anticonceptivos e identificamos al DIU (o la T) y el implante como los métodos MÁS efectivos para la prevención del embarazo no intencional, después de no tener relaciones sexuales pene-vaginales.*
- *La lección de hoy se enfocará en otro tipo de anticonceptivo: los condones. Existen condones que pueden ser utilizados externamente en el pene y condones que pueden ser utilizados internamente en la vagina. En esta lección sólo hablaremos sobre los condones externos que se usan en el pene. Y de aquí en adelante nos referiremos a ellos simplemente como “condones”.*

### COMPARTIR IDEAS SOBRE LOS CONDONES (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si conocen los beneficios de usar un condón.

#### Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Corrija mitos** o información incorrecta que tengan los estudiantes.
3. **Escriba las respuestas** correctas en el pizarrón o rotafolio.

#### Adaptación virtual

En lugar de usar el rotafolio como se haría en persona, escriba las respuestas en la diapositiva PPT titulada “Beneficios del Condón”.

### MATERIALES

- Recurso del facilitador 7.1:** Guía de referencia de infecciones de transmisión sexual de la CDC

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 7.1:** Infecciones de transmisión sexual

4. Después de algunos minutos, **escriba algunos de los beneficios** que se encuentran a continuación que los estudiantes NO hayan mencionado:
- Protegen TANTO de las infecciones de transmisión sexual como del embarazo.
  - No requieren una cita médica.
  - Son económicos y, por lo tanto, accesibles.
  - Se pueden encontrar gratis o en venta en muchos lugares: farmacias, mercados, clínicas, máquinas vendedoras, etc.
  - Son fáciles de usar.
  - Para aquellos que tienen sexo poco frecuente, pueden llevar consigo un condón y usarlo únicamente cuando tienen relaciones sexuales.
  - Es el único método anticonceptivo para personas que tienen pene, aparte de la abstinencia y la vasectomía.

 5. **Diga a los estudiantes:**

- *Uno de los beneficios de los condones es el mismo que tienen todas las formas de anticonceptivo, y es que, una vez que decides comenzar a tener sexo, usar un condón o alguna otra forma efectiva de anticonceptivo previene embarazos no planificados y/o reduce el riesgo de ITS, que podrían desviarte de tu camino y de lograr tu meta.*
- *Usar un condón durante el sexo anal y sexo oral también disminuye el riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual.*

## **INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) (3 minutos)**

 1. **Diga a los estudiantes:**

- *Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que pueden ser pasadas de una persona a otra durante el contacto íntimo cercano o contacto sexual.*

### Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Infecciones de Transmisión Sexual” mientras lee la definición mencionada en la sección de arriba.

2. **Pregunte a los estudiantes** si conocen algunos tipos específicos de infecciones de transmisión sexual (ITS).

### Adaptación virtual

Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas en el **Chat**. Registre las respuestas en la diapositiva PPT titulada “Tipos de Infecciones de Transmisión Sexual”.

3. **Escriba** las infecciones mencionadas por los estudiantes en el rotafolio/pizarrón.
4. **Escriba** cualquier tipo de infección de transmisión sexual que no sea mencionada, incluyendo:
- Gonorrea
  - Clamidia
  - Sífilis
  - Herpes Genital
  - VPH
  - VIH/SIDA
  - Hepatitis B/C
5. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 7.1 Infecciones de transmisión sexual**.

### Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual”. Haga clic en las diapositivas mientras los estudiantes leen los factores clave sobre las infecciones de transmisión sexual.

6. **Diga a los estudiantes** que:
- *No todo mundo presenta estos síntomas cuando tienen una ITS, o puede pasar tiempo antes de que los síntomas sean visibles. Por lo tanto, es importante hacerse pruebas de ITS, aunque no haya síntomas.*

## 7. Repase la siguiente información con los estudiantes:

- Las ITS son transmitidas por tener sexo pene-vaginal, sexo anal, y sexo oral sin protección. También pueden ser transmitidas por contacto íntimo cercano – por ejemplo, por el roce de genitales.
- La mejor forma de protegerte contra estas infecciones es no tener sexo. Si decides tener sexo y quieres evitar estas infecciones, debes usar un condón. Si decides tener sexo pene-vaginal, usar un condón y un método anticonceptivo al mismo tiempo es la forma más segura de protección.
- Si te preocupa contraer el VIH, el PrEP es un medicamento que puedes tomar y que te protege si entras en contacto con el virus. Pero debes usar un condón, porque el PrEP no protege contra otras ITS.
- Elegir tener sexo pene-vaginal y no usar un anticonceptivo puede ocasionar un embarazo y/o a una infección de transmisión sexual. Cualquiera de estas dos consecuencias podría desviarte de tu camino y del logro de tus metas.
- Existen más de 25 tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS), adquiridas primordialmente a través de la actividad sexual. Algunas son bacterianas, como la clamidia, sífilis, y gonorrea; parasitarias, como la tricomoniasis; o virales como el VIH/SIDA.
- Algunas ITS no pueden ser curadas, como Hepatitis, Herpes, VIH y VPH. Estas son conocidas como las 4H. Otras ITS pueden ser tratadas y manejadas con medicamentos.
- La detección y tratamiento de las ITS es difícil por el hecho de que muchas ITS no presentan señales o síntomas tempranos.
- Aun cuando algunas ITS sólo resultan en malestares menores, otras pueden tener consecuencias duraderas en la salud. Algunas ITS pueden causar cáncer, mayor riesgo de una infección de VIH/SIDA, y complicaciones en el embarazo que podrían dificultar tener un bebé en el futuro.
- La única manera de saber si tienes una ITS es visitando un profesional de salud y/o clínica y hacerte pruebas. Si tienes

una ITS, debes usar el tratamiento que se te dé, tal y como lo recete tu proveedor de salud.

### **Adaptación virtual**

Haga clic en las dos diapositivas PPT tituladas “Puntos Clave sobre las Infecciones de Transmisión Sexual” mientras explica los puntos mencionados arriba.

8. Si los estudiantes o usted tienen preguntas, consulten el **Recurso del facilitador 7.1: Guía de referencia de infecciones de transmisión sexual de la CDC.**



## Actividad 7D: Cómo usar los condones (5 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *En una relación positiva y saludable, ambas personas deben querer lo mejor para la otra persona, lo que conlleva a prevenir el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual, y apoyar a la otra persona en el logro de sus metas.*
- *El propósito de esta actividad es aprender el uso correcto de condones.*

### APRENDIENDO LOS PASOS EN EL USO DE CONDÓN (4 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean al **Folleto 7.2: Los tres pasos para el uso correcto del condón – versión corta** y **Folleto 7.3: Los tres pasos para el uso correcto del condón – versión larga**.

#### Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tres Paseos para el Uso Correcto del Condón”. Haga clic en las diapositivas mientras los estudiantes leen los pasos.

#### 2. Explique a los estudiantes:

- *Voy a pedir voluntarios que lean los pasos del **Folleto 7.2**. Después de haber leído los pasos, practicaremos cómo se usan los condones utilizando el modelo de un pene.*
- *El **Folleto 7.3** tiene mucha más información sobre cada uno de estos pasos. Les recomiendo leer el **Folleto 7.3** de tarea.*

3. **Seleccione uno o más estudiantes** para leer cada uno de los pasos del **Folleto 7.2**. Indique a los estudiantes que lean el paso y los sub-pasos correspondientes a cada paso.

4. **Consulte el Recurso del Facilitador 7.2: Los tres pasos para el uso correcto del condón**. Después de que cada paso sea leído, comparta la información adicional que está detallada en el **Recurso del Facilitador 7.2**.

### MATERIALES

- Recurso del facilitador 7.2:** Los tres pasos para el uso correcto del condón

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 6.1:** Métodos anticonceptivos hormonales – Lo que los adolescentes deben saber
- Folleto 7.2:** Los tres pasos para el uso correcto del condón— versión corta
- Folleto 7.3:** Los tres pasos para el uso correcto del condón— versión larga

5. Después de que los estudiantes hayan revisado todos los pasos, **pida a un estudiante** que lea los cuatro puntos importantes sobre el uso de condón:
- ¡Ambos miembros de la pareja pueden participar en los tres pasos para usar un condón correctamente!
  - Debes asegurarte de tener puesto el condón durante TODO EL TIEMPO que dure el sexo – las dos personas de la pareja deben asegurarse de que el condón esté en su lugar.
  - ¡Los Condones deben usarse CADA VEZ que una persona tenga sexo!
  - Si un condón se rompe mientras se tiene sexo, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber.**

### **Adaptación virtual**

Muestre la diapositiva PPT “¡Cuatro Puntos Más de Gran Importancia!” mientras explica los puntos mencionados arriba.



## Actividad 7E: Práctica con condón (10 minutos)

### INSTRUCCIONES (4 minutos)

1. **Divida a los estudiantes** en pares.

2. **Explique a los estudiantes:**

- *Ahora que ya han revisado los pasos para usar un condón, haré una demostración y después cada uno de ustedes practicarán poner un condón en un modelo de pene. Su compañero de equipo los observará, basándose en los pasos enumerados en el **Folleto 7.2** y les hará comentarios para asegurarse que sigan los pasos correctamente. Solamente practicaremos del paso 2C en adelante.*

3. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Alguien tiene alergia al látex? Ustedes podrían saber esto pues muchos doctores, enfermeras y dentistas usan guantes de látex para examinar.*

4. Si alguien levanta su mano, dé a ese estudiante o a su compañero un condón sin látex.

5. **Entregue a cada par** un modelo de pene y dos condones.

**Nota para el facilitador:** Si no cuenta con modelos de pene, pida a los estudiantes que utilicen dos dedos de la mano de su compañero como modelo de pene, si es que se sienten cómodos haciéndolo.

6. **Explique a los estudiantes:**

- *Cuando sea el turno de su compañero de poner el condón en el modelo del pene, su trabajo es revisar que su compañero siga los pasos (vean su folleto) y recordar a su compañero(a) si se está brincando un paso o lo está haciendo de manera incorrecta.*
- *Si su condón se rompe o ensucia por caerse al piso, o ha quedado arruinado o contaminado por alguna razón, pidan un condón nuevo. Esto es importante porque queremos que manejen los condones en esta práctica de la misma manera en que lo harían si lo estuvieran usando para tener sexo.*

### MATERIALES

- Modelos del pene (lo ideal sería uno por cada dos estudiantes)
- Toallitas para limpiar manos o lavabo con jabón (ver notas para el instructor)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 7.2:** Los tres pasos para el uso correcto del condón—versión corta

7. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre cómo realizar la actividad.

### DEMOSTRACIÓN Y PRÁCTICA (6 minutos)

1. **Demuestre** el uso correcto del condón mientras lee cada paso, empezando por el 2C.
2. Después de la demostración, los estudiantes practicarán en pares.
3. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria. **Felicite** a los estudiantes que sigan correctamente los pasos. **Ofrezca** comentarios constructivos a aquellos que no estén siguiendo los pasos de manera correcta.
4. Después de transcurrir dos minutos, **anuncie a los estudiantes** que ha pasado la mitad del tiempo y tienen que cambiar sus roles.
5. Después de que ambos estudiantes hayan tenido oportunidad de practicar, **distribuya toallitas limpiadoras** para que se limpien las manos (o vayan al lavabo a lavarse las manos).

**Nota para el facilitador:** Asegúrese de recoger y desechar los condones y las toallitas.

Asegúrese de que el mismo número de condones que entregó sea el mismo número de condones que recoja para desechar. (Algunos estudiantes pueden creer que es gracioso quedarse con los condones y jugar con ellos fuera de clase).

### Adaptación virtual

#### Sustituyendo una media por un condón

Puede ser incómodo para los instructores y los estudiantes practicar esta actividad con condones en un ambiente remoto. Si este es el caso, por favor adapte esta actividad utilizando una media. Para más información sobre cómo demostrar el uso de un condón utilizando una media, visite la siguiente página web:

<https://www.bedsider.org/features/1152-how-to-put-on-a-sock> (Al momento de esta publicación, este recurso solo está disponible en inglés. Puede utilizar un complemento de traducción para acceder).

#### Demostración del facilitador

Conduzca la demostración del condón como está escrito en esta actividad. Asegúrese que usted esté suficientemente cerca de su cámara para que los estudiantes vean lo que hace.

**Durante la implementación virtual, no va a haber una práctica del estudiante.**

En vez de hacer que los estudiantes practiquen, repase con los estudiantes usando estos videos:

- inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=EdSq2HB7jqU>
- español: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb_logo)

**Recordatorio sobre cómo mantener un enfoque informado sobre el trauma**

Recuerde que los condones pueden ser detonadores para algunos estudiantes. Bajo ningún motivo obligue a un estudiante a practicar el uso del condón. Usted puede dar la opción a sus estudiantes de apagar sus cámaras de video para la demostración de la práctica. Esto les dará un sentido de privacidad que podría hacerlos sentir más cómodos.

**6. Diga a los estudiantes:**

- *Recuerden que los condones son efectivos para prevenir el embarazo y/o las ITS. La manera más efectiva de prevenir el embarazo no intencional, además de no tener sexo pene-vaginal, es usando un anticonceptivo hormonal y un condón.*

**7. Si es necesario, repase con los estudiantes** usando estos videos:

- Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=EdSq2HB7jqU>
- Español: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb_logo)



## Actividad 7F: Obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones (6 minutos)

### INSTRUCCIONES (1 minuto)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *Esta actividad les ayudará a comunicarse mejor sobre el uso de anticonceptivos y condones. A veces hay obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones. A veces escuchamos diferentes mensajes sobre condones por parte de nuestra familia, amistades, y la cultura popular. Sin embargo, para evitar bloqueos en tu camino, es importante que te sientas seguro de tu elección de usar anticonceptivos y condones.*

#### 2. Divida al grupo en pares.

3. **Diga a los estudiantes** que leerá un obstáculo y les dará un poco de tiempo para discutir con su compañero la manera en que responderían en esa situación.

4. La lista de obstáculos se encuentra en el **Recurso del facilitador 7.3: Obstáculos en el uso de condones y anticonceptivos**. Escoja hasta cinco obstáculos para discutir.

5. **Pídales** a los estudiantes que compartan sus respuestas de manera voluntaria.

### Adaptación virtual

En esta actividad, no podrá dividir a los estudiantes en parejas.

En su lugar, lea un obstáculo como se describe arriba. Luego, pregunte a los alumnos cómo podrían responder en esa situación.

Dé a los estudiantes 5 segundos para pensar en una respuesta.

Después de 5 segundos, pida a dos o tres estudiantes que compartan sus respuestas.

Repita hasta que discutan de tres a cinco obstáculos.

### MATERIALES

- **Recurso del facilitador 7.3:** Obstáculos y soluciones en el uso de condones y anticonceptivos

## DISCUSIÓN DEL GRUPO EN GENERAL (5 minutos)

1. **Lea los obstáculos** en voz alta.

### Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Obstáculos”. Escoja entre tres a cinco obstáculos para discutir en la actividad.

2. **Dé tiempo** a los estudiantes de discutirlo con su compañero brevemente.
3. **Pida voluntarios** que compartan sus respuestas.
4. **Corrija información** errónea de ser necesario.
5. **Recuerde a los estudiantes** que lo importante es que ellos averigüen lo que tiene más sentido para ellos, su camino y su futuro.



## Actividad 7G: Más Hechos sobre condones (5 minutos)

### MÁS HECHOS SOBRE CONDONES (3 minutos)

1. **Pida a estudiantes** que consulten el **Folleto 7.4: Preguntas más frecuentes (condones)** de su cuaderno de trabajo. Use el **Recurso del facilitador 7.4 Preguntas más frecuentes (condones)** para seguir la lectura de los estudiantes.
2. **Diga a los estudiantes** que ahora nos enfocaremos en las preguntas más frecuentes sobre condones.
3. **Pida estudiantes voluntarios** que lean las preguntas y respuestas seleccionadas sobre condones.

### PREGUNTAS SOBRE CONDONES (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen más dudas sobre información que aprendieron hoy.

#### Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígalas que tendrá más información para compartirlas en la próxima lección. Los facilitadores también pueden usar el **Recurso del facilitador 7.5: Temas de discusión (condones)** para ayudar a responder sus preguntas.
3. **Distribuya las tarjetas** de 3 x 5.
4. **Diga a los estudiantes** que también pueden escribir sus preguntas o comentarios en las tarjetas y ponerlas en la caja de preguntas.
5. **Diga a los estudiantes** que responderá preguntas y comentarios en la siguiente lección.

#### MATERIALES

- Recurso del facilitador 7.4:** Preguntas más frecuentes (condones)
- Recurso del Facilitador 7.5:** Temas de discusión (condones)
- Tarjetas de 3x5

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 7.4:** Preguntas más frecuentes (condones)

## Adaptación virtual

Para la implementación virtual, debe crear una “Caja de Preguntas Virtual” – un formulario anónimo en el que los estudiantes pueden poner las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, o cualquier otra plataforma sin costo.

Los estudiantes también pueden hacer preguntas enviando un mensaje directo al facilitador durante la implementación.

También, puede pedir a los estudiantes que le manden sus preguntas por correo electrónico antes de la siguiente lección, si es que así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su correo electrónico.

6. **Diga a los estudiantes** que revisen el **Folleto 7.4: Preguntas más frecuentes (condones)**. Habrá tiempo al inicio de la siguiente clase para hacer preguntas.

7. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes:**

- *Quiero enfatizar que la única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no teniendo sexo pene-vaginal.*
- *Si decides tener sexo pene-vaginal, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo no intencional como una infección de transmisión sexual.*
- *Algunas personas se ven obligadas a tener sexo y eso no es su culpa.*



## Actividad 7H: Tarea #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 minutos)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Tarea asignada #2:** Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza

- Pida a los estudiantes** que consulten la **Tarea #2** en sus cuadernos de trabajo. Los estudiantes pueden enviar la pregunta por mensaje de texto a su padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza. También pueden llamarles por teléfono o hacerles la pregunta en persona y escribir la respuesta en la hoja de la tarea.
  - Pregunta: *¿Cuándo es un buen momento para iniciar una familia?*

#### Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tarea 2”.

- Comunique a los estudiantes** que es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre, madre, o tutor legal u otro adulto de su confianza sobre sus metas y lo que están aprendiendo en El Camino.

#### Adaptación virtual

Pida a los estudiantes que envíen un mensaje de texto a sus padres/tutores/adultos de confianza durante la clase.

- Diga a los estudiantes** que deben estar preparados para hablar sobre su tarea durante la Lección 8.
- Recuerde a los estudiantes** que sólo deben compartir lo que ellos se sientan cómodos compartiendo durante las discusiones.

## “ ” **Actividad 7I: Lema y cierre (opcional)** **(3 minutos)**

### **UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minutos)**

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
  - Hoy aprendí....
  - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección
3. En un rotafolio, **escriba los lemas** de los estudiantes.
4. Informe a los estudiantes que la próxima lección, Lección 8, se enfocará en la prevención del embarazo no intencional, visitas al proveedor de salud, y el aprendizaje de los diferentes métodos anticonceptivos que les ayudarán a proteger su camino.

#### **Adaptación virtual**

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

# Recursos del facilitador 7.1

## Guía de referencia de infecciones de transmisión sexual

### LA VERDAD DE LAS ETS's MÁS COMUNES



	HERPES GENITAL	SÍFILIS	VIRUS HEPATITIS B (VHB)	VIH
¿QUÉ ES?	Infección viral de las áreas genitales. También puede afectar el área alrededor de la boca.	Infección causada por bacteria que puede propagarse por todo el cuerpo.	Infección viral que afecta el hígado-VHB puede ser aguda (enfermedad leve de corta duración) o crónica (enfermedad seria de por vida).	El virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el SIDA.
¿CUÁNTAS PERSONAS LO TIENEN EN LOS E.U.A.?	Se estima 1 millón de nuevas infecciones cada año, con aproximadamente 45 millones de personas ya infectadas	Alrededor de 46,000 nuevos casos reportados cada año.	Un estimado de 40,000 nuevos casos cada año (la mayoría contraídos por sexo). Hasta 1.2 millones de personas ya están infectadas con VHB crónico.	Alrededor de 56,000 nuevas infecciones cada año, con un estimado de 1.1 millones de personas que ya viven con el VIH.
SÍNTOMAS	La mayoría de las personas no presentan síntomas. El Herpes 1 generalmente causa fuegos y ampollas en la boca; Herpes 2 típicamente cause fuegos o ampollas genitales. Pero ambos virus pueden causar fuegos cualquier área. Un brote de herpes puede comenzar con manchas rojas que después se transforman en ampollas o fuegos dolorosos. Durante el primer brote, también puede haber síntomas de gripe (como fiebre, dolor de cabeza, glándulas inflamadas, etc.)	Los síntomas varían con el curso (tiempo) de la infección-empezando con un fuego, no doloroso (llamado chancro) en los genitales, ano o boca. Otros síntomas pueden aparecer a los 6 meses de haya desaparecido el primer fuego, incluyendo salpullido. Sin embargo, pueden no haber otros síntomas muy notorios hasta que la sífilis progrese y presente problemas más severos (ver abajo).	Muchas personas no presentan síntomas, especialmente los adultos. Las personas pueden sentir cansancio, molestias, náusea y vómito, pérdida de apetito, orina oscura, sensibilidad en el abdomen, coloración amarillenta tanto de la piel como del blanco de los ojos (llamado ictericia). Los síntomas de VHB agudo pueden aparecer entre 1 y 6 meses después de haber sido infectado. Los síntomas de VHB crónico pueden tomar hasta 30 años en aparecer, aunque el daño al hígado puede ocurrir silenciosamente.	Muchas personas infectadas con VIH no tienen síntomas y se sienten saludables. Los síntomas normalmente no se presentan hasta que el sistema inmunológico de la persona se debilita. Los síntomas que experimentan las personas usualmente se relacionan a infecciones o cánceres adquiridos por un sistema inmunológico debilitado. En promedio, toma 10 años para que la infección de VIH inicial se desarrolle en SIDA.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede ser pasado por el contacto sexual de piel con piel, besos, y en ocasiones raras, de madre a bebé durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede pasarse por besarse si hay una lesión (fuego) en la boca y de madre a recién nacido durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También en el nacimiento si el bebé no es vacunado contra VHB; compartiendo agujas o navajas contaminadas; o mediante el contacto de sangre, fluidos corporales (como espermia) o saliva de una persona infectada.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También por compartir agujas o al hacer drogas; y de madre a hijo durante el embarazo o en la lactancia. La probabilidad de contraerlo por besarse es muy baja.
TRATAMIENTO	No hay cura para el herpes-el virus permanece en el cuerpo y puede causar brotes recurrentes. Los medicamentos pueden ayudar con los síntomas, reducir la frecuencia de los brotes, y reducir la probabilidad de transmitirlo a otras parejas sexuales.	El tratamiento con antibióticos puede curar la sífilis, pero el medicamento no puede reparar el daño ya hecho. Ambos en la pareja deben ser tratados y evitar contacto sexual hasta que los fuegos hayan sanado completamente.	A menudo, el VHB agudo es tratado con reposo, buena alimentación, y muchos líquidos. VHB crónico es tratado mediante seguimiento cercano de un doctor y medicamentos antivirales.	No existe cura para el VIH o el SIDA. El tratamiento antirretroviral puede disminuir el progreso de la enfermedad VIH y retrasar el inicio del SIDA. Un diagnóstico y tratamiento temprano pueden aumentar la probabilidad de que la persona tenga una vida larga y saludable.
CONSECUENCIAS POSIBLES (DE NO SER TRATADO)	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. Algunas personas con herpes pueden tener fuegos recurrentes. Transmitir herpes de madre a recién nacido es raro, pero un infante con herpes puede enfermarse gravemente.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Si no es tratada, los síntomas pueden desaparecer, pero la infección se queda en el cuerpo y puede causar daño al cerebro, corazón y, al sistema nervioso, e inclusive causar la muerte. La Sífilis en mujeres puede dañar severamente al feto en proceso de desarrollo durante el embarazo.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Inflamación crónica y persistente de hígado y posteriormente cirrosis o cáncer en el hígado. Los bebés nacidos de mujeres infectadas son propensos a desarrollar infección crónica de VHB si no reciben las vacunas necesarias al nacer (incluyendo la vacuna de VHB).	Mayor riesgo de otras infecciones mortales y ciertos cánceres. Al debilitar la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, el VIH hace que la persona infectada sea más vulnerable a contraer infecciones que de otra manera no contraería. El VIH también puede causar infecciones que cualquier persona puede contraer, como otras ETS's y neumonía, y aún puede ser peor. Una infección de VIH no tratada es una enfermedad mortal.

# LA VERDAD DE LAS ETS's MÁS COMUNES



	CLAMIDIA	TRICOMONIASIS (TRIC)	GONORREA	VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO GENITAL (VPH)
¿QUÉ ES?	Infección bacteriana en las áreas genitales	Infección parasitaria en las áreas genitales	Infección bacteriana en las áreas genitales.	Infección viral con más de 40 tipos de VPH que pueden afectar las áreas genitales, incluyendo tipos de VPH que causan verrugas y cáncer.
¿CUÁNTAS PERSONAS LO TIENEN EN LOS E.U.A.?	Alrededor de 1.4 millones de casos nuevos cada año. Los índices más altos están entre mujeres adolescentes.	Un estimado de 1 millón de casos nuevos cada año.	Aproximadamente 820,000 nuevos casos reportados cada año. Los índices más altos están en mujeres de 20 a 24 años de edad y hombres de 20 a 24 años.	Un estimado de 14 millones de casos nuevos cada año, y al menos 79 millones de personas actualmente infectadas.
SÍNTOMAS	A menudo no hay síntomas. En las mujeres que presentan síntomas, éstos pueden ser secreción vaginal anormal, sangrado (no la menstruación), y/o sensación de ardor o dolor al orinar. En los hombres que presentan síntomas, éstos pueden ser flujo o dolor al orinar, y/o ardor o comezón alrededor de la abertura del pene.	A menudo no hay síntomas. En las mujeres que presentan síntomas, éstos pueden notar una secreción vaginal espumosa, de mal olor y de color amarillo-verdoso, y/o malestar en zona genital. Los hombres que presentan síntomas, éstos podrían ser una secreción temporal del pene, leve ardor después de orinar o eyacular y/o irritación en el pene.	La mayoría de las personas infectadas no tienen síntomas. Para aquellos que sí presentan, puede causar una sensación de ardor al orinar, y secreción vaginal o de pene anormal blanca, verde y/o amarilla. Las mujeres también podrían tener sangrado vaginal anormal y/o dolor pélvico. Los hombres también podrían tener dolor o inflamación en los testículos.	La mayoría de las personas infectadas no tienen síntomas. Algunos tipos de VPH pueden causar verrugas genitales - pequeños bultos en y alrededor de los genitales (vagina, vulva, pene, testículos, y ano, etc.). En caso de ocurrir, las verrugas pueden aparecer a las semanas o meses de haber tenido sexo con una pareja infectada. Uno de los tipos de VPH que produce cáncer no causa síntomas hasta que el cáncer haya progresado.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	A través de sexo vaginal, oral o anal. También puede ser transmitido de madre a recién nacido durante el parto.	A través de sexo vaginal.	A través de sexo vaginal, oral o anal. También puede ser transmitido de madre a recién nacido durante el parto.	A través de sexo vaginal, oral o anal. También puede ser pasado por el contacto sexual de piel con piel, besos, y en ocasiones raras, de madre a bebé durante el parto.
TRATAMIENTO	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección.	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección. Es común que esta infección regrese.	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección.	No hay cura para el VPH (un virus), pero en la mayoría de los casos, el virus desaparece por sí solo. Si el virus no desaparece, hay maneras de tratar problemas relacionados con VPH. Por ejemplo, las verrugas pueden ser removidas, congeladas, o tratadas con medicamentos tópicos. Aún después del tratamiento, el virus puede permanecer y causar recurrencias (regresan las verrugas).
CONSECUENCIAS POSIBLES (DE NO SER TRATADO)	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la clamidia puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) la cual puede causar infertilidad y un embarazo tubárico (ectópico). Los hombres pueden presentar dolor e inflamación en los testículos, aunque esto es raro. Los bebés nacidos de mujeres infectadas pueden desarrollar infecciones en ojos y pulmones.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la 'tric' puede causar complicaciones durante el embarazo.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la gonorrea puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) la cual puede causar infertilidad y un embarazo tubárico (ectópico). Los hombres pueden desarrollar epididimitis, una condición dolorosa que puede resultar en infertilidad. Los bebés nacidos de mujeres infectadas pueden desarrollar infecciones en los ojos.	Las verrugas genitales no se convierten en cáncer con el tiempo, aun cuando no sean tratadas. Los bebés nacidos de mujeres con verrugas genitales pueden desarrollar verrugas en la garganta. Los tipos de VPH que producen cáncer pueden causar cáncer cervical y otros cánceres poco comunes (como cáncer anal) si la infección dura años. El cáncer cervical es raro en mujeres que se hacen prueba de Papanicolaou con regularidad.

También puede acceder a esta guía en el siguiente enlace: <https://www.gachd.org/gyt-get-yourself-tested/>

# Recurso del facilitador 7.2

## Los tres pasos para el uso correcto del condón

### 1. Piensa en tus metas

- a. **Recuérdate a ti mismo cómo los condones, anticonceptivos, y la prevención de infecciones de transmisión sexual protegen tus metas.** Recuerde a los estudiantes que:
  - Usarán sus habilidades para poner límites y para "PARAR y buscar señales de advertencia" cuando se les presenten situaciones sexuales en que se requiere condón.
  - Ellos tienen la habilidad para poner límites y prevenir que "el calor del momento" los lleve a tener sexo que los desvíe de su camino.
  - La manera más segura de evitar un embarazo no planeado o una infección de transmisión sexual es no teniendo sexo.
  - Los condones son efectivos si se usan de manera constante y correcta pero no son 100% seguros.
- b. **Establece la meta compartida con tu pareja de usar condones**
  - Explique a los jóvenes que ser romántico o sexual con alguien más es un tipo de relación. Aun cuando no hay un compromiso formal, una cosa que define a una relación saludable es el apoyo mutuo hacia sus metas, también conocido como "metas compartidas".
  - Afirme que una meta en común que toda relación debe tener, sin importar si es corta o larga, seria o casual, debe ser proteger la salud de ambos mediante el uso del condón.

### 2. Prepara tu protección

- a. **Adquiere condones.**
  - Muestre a los estudiantes un condón en su empaque.
  - Identifique lugares donde los jóvenes pueden conseguir condones en la comunidad. Instruya a los estudiantes que sólo utilicen condones hechos de látex o poliuretano – NO deben usar condones de piel de animal o condones novedosos o con trucos.
  - Pida a los estudiantes que le digan algunos lugares donde ellos saben que podrían conseguir condones (como la farmacia, el supermercado, 7-Eleven, clínicas comunitarias, Planned Parenthood, etc.). Tome algunas respuestas y anótelas en el rotafolio o pizarrón. Comparta el **Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones.**

**Nota para el facilitador:** Algunas personas son alérgicas a los condones de látex, así que los estudiantes deberían saber que hay condones que no son de látex.

El material más común para hacer condones que no sea látex es el poliuretano. Los condones de poliuretano o poli isopreno son del mismo ancho y grosor que los condones de látex. Los condones de poliuretano tienen ventajas y desventajas. Algunas ventajas son: los condones de poliuretano conducen el calor mejor, son menos vulnerables al calor y a la luz ultravioleta (haciéndolos más resistentes en condiciones de almacenamiento deficiente), pueden ser usados con lubricantes con base de aceite y no tienen olor. Algunas desventajas son: que son más costosos, menos elásticos (lo que los hace más susceptibles a deslizarse y romperse), no mantienen su forma tan bien y se arrugan más que los de látex.

Los condones también son fabricados con resina AT-10 y poli isopreno, una versión sintética del caucho natural látex. Como los condones de poliuretano, los condones de poli isopreno son más costosos que los de látex. Sin embargo, los condones de poli isopreno son similarmente suaves y elásticos que los de látex, pero conducen el calor mejor. Como los condones de látex, los condones de poli isopreno NO SE PUEDEN usar con lubricantes a base de aceite.

- b. **Guarda los condones en un lugar de fácil acceso y que los proteja.** Explique a los estudiantes las cosas importantes sobre el almacenamiento de los condones:
- Lejos del sol y del calor, ya que estos debilitan el condón, causando que se fisuren o rompan durante el sexo.
  - NO se deben almacenar en las billeteras, donde se pueden dañar por el calor y la abrasión.
  - NO deben ser guardados en el bolsillo del pantalón por un largo tiempo, donde pueden sufrir abrasión o a pueden ser lavados accidentalmente.
  - NO se deben almacenar en la guantera del carro por largos periodos de tiempo, porque el interior de los carros se calienta mucho.
  - Pida a los estudiantes que sugieran algunos lugares donde ellos creen que podrían guardar los condones que no sea un sitio caliente (por ejemplo, el bolsillo de la chaqueta, el bolso, cajonera o mesita de noche, una caja de cartón debajo de la cama, etc.). Anote algunas de las respuestas en el rotafolio.
  - ¡Haga énfasis que los condones deben mantenerse en un lugar de fácil acceso y que estén listos para usarse!
- c. **Asegúrate que el condón que vas a usar no esté vencido.**
- Muestre un paquete de condones que no esté abierto para que los estudiantes puedan verlo.
  - Encuentre la fecha de vencimiento en el paquete, muéstreles dónde está a los estudiantes y lea la fecha en voz alta.
  - Pregunte a los estudiantes si el condón está vencido.

d. **Revisa que no esté dañado y abre el empaque del condón con cuidado**

- Muestre el condón empacado.
- Demuestre cómo inspeccionar el paquete y ver que no haya fisuras, rasgaduras o partes dañadas por abrasión que pudiesen indicar que hay daño en el condón adentro del paquete.
- Abra cuidadosamente el paquete y saque el condón.
- Muestre a los estudiantes cómo poner el condón hacia un lado del paquete cuando todavía está en el paquete para evitar dañarlo al abrirlo.
- Diga a los estudiantes que NO abran el paquete con sus dientes o cortándolo con tijeras.
- Advierta a los estudiantes que estos métodos para abrir el paquete – al igual que accidentalmente enredarlo con joyería, son algunas de las formas en que los condones se pueden dañar y volverse no seguros de usar.

3. **Póntelo y quítatelo... cuidadosamente**

a. **Pellizca la punta del condón.**

- Empiece a colocar el condón en el modelo de pene.
- Asegúrese de pellizcar la punta.
- Tome el condón en alto donde lo puedan ver todos los estudiantes y exagere la acción de pellizcarlo. Explique cómo al pellizcar la punta se previene tanto que quede aire atrapado en el condón como crear espacio para el eyaculado (semen), ambas cosas reducen la posibilidad de que el condón se rompa.

b. **Desenrolla el condón completamente hacia abajo.**

- Desenrolle el condón hacia abajo sobre el modelo de pene.
- Enfatique que un pene debe estar erecto cuando usted pone un condón en él.
- Asegúrese de desenrollar el condón bien hacia abajo hacia la base del pene.
- Enfatique la importancia de esto a los estudiantes ¡es para que el condón no se deslice y se salga!
- Asegúrese de que los estudiantes entiendan que un condón se debe desenrollar solamente en una forma en particular. Si el condón se está desenrollando desde la parte de adentro (contra la piel del pene) hacia afuera, el condón está puesto de la forma INCORRECTA. Explíqueles que, si esto sucede y se dan cuenta de que se están poniendo el condón al revés, tienen que desecharlo y usar uno nuevo. Esto es porque el condón no debería desenrollarse hacia afuera (le pone más tensión al

látex) Y porque la presencia de semen probablemente ha contaminado ese lado del condón que es el que va a entrar en la pareja.

- Explique que los condones varían un poco de tamaño entre marcas, PERO los condones se estiran y cubren cualquier tamaño de pene. Aliente a los estudiantes a que encuentren una marca con la que se sientan bien.

**Nota para el facilitador:** Discuta brevemente el uso de lubricantes. Indique a los estudiantes que SOLAMENTE utilicen lubricantes a base de agua con los condones. Explique que NO deben usar lubricantes hechos con aceite pues ¡DEBILITAN EL CONDÓN! Algunos ejemplos de lubricantes a base de aceite son Vaselina™(petrolato), aceite para bebé, lociones para manos o cuerpo. Sea muy enfático con los estudiantes de que si no están seguros si algo contiene aceite, que NO LO USEN. Indique lubricantes comunes a base de agua que los estudiantes pueden comprar en cualquier farmacia como KY Jelly, Astroglide, etc.

c. **Después de tener sexo, sostén el condón por la base y sácalo inmediatamente y con cuidado después de haber eyaculado.**

- Coloque el modelo de pene en una superficie plana y con una mano simule la penetración. Con la otra mano sostenga la orilla del condón, en la base del modelo. Recuerde a los estudiantes la importancia de hacer esto bien para asegurarse que el condón no se deslice y se derrame.
- Deslice la mano que simula la boca, vagina o ano fuera del modelo con un movimiento lento y retírelo.
- Destaque que la persona NO debe esperar mucho tiempo después de haber eyaculado para sacar el pene porque si el pene se empieza a poner suave otra vez, esto aumenta la posibilidad que el condón se deslice y haga que el semen entre a la pareja.

d. **Desecha el condón.**

- Indique la manera apropiada de desechar el condón.
- Tire el condón en un bote de basura cercano.
- Algunos facilitadores querrán contar el número de condones desechados en base al número de estudiantes.
- Sugiera a los estudiantes que desechen los condones que usaron para tener sexo en un lugar privado. Explique que NO deben tirar los condones al sanitario pues pueden taparlo.

## ¡Cuatro puntos más de gran importancia!

- ¡Ambos miembros de la pareja pueden participar en los tres pasos para usar un condón correctamente!
- Debes estar seguro de usar el condón todo el tiempo que tengas sexo, ambos en la pareja deben asegurarse de que el condón se quede en su lugar.
- ¡Los condones deben usarse cada vez que una persona tenga sexo!
- Si un condón se rompe mientras se tiene sexo pene-vaginal, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber.**

## Dos notas sobre los condones que se rompen:

- **Los anticonceptivos de emergencia después sexo pene-vaginal**
  - Aun cuando se usan con cuidado, los condones pueden romperse. En este caso, la pareja puede considerar usar anticonceptivos de emergencia, especialmente si la pareja no está usando otro tipo de anticonceptivo.
  - El anticonceptivo de emergencia es un tipo de anticonceptivo que puede prevenir el embarazo hasta por cinco días (120 horas) DESPUÉS de tener sexo sin protección. Existen dos tipos de anticonceptivos de emergencia – la píldora del siguiente día y la inserción del DIU ParaGard.
  - Las píldoras del día siguiente son una dosis especial de píldoras anticonceptivas. Las píldoras del día siguiente trabajan para suprimir que el óvulo (huevo) sea liberado del ovario. La píldora del día siguiente NO es lo mismo que la píldora abortiva. Las píldoras del día siguiente están disponibles sin receta médica en farmacias, clínicas o departamentos de salud locales.
  - El DIU ParaGard es un DIU de cobre. Debe ser insertado por un médico.
- **Prevención del VIH**
  - Si se rompe un condón durante las relaciones sexuales, la pareja puede considerar usar PEP, especialmente si no están tomando PrEP. Un proveedor puede evaluar si tomar PEP es lo correcto en su situación.
  - PEP es un medicamento que puede proteger a las personas de contraer el VIH después de tener relaciones sexuales sin protección. Está disponible en salas de emergencia y en algunas clínicas de salud sexual.

- El PEP debe tomarse dentro de las 72 horas siguientes a la posible exposición al VIH y se toma diario por 28 días. Empezar a tomar el PEP lo antes posible después de una posible exposición al VIH y asegurarse de tomarlo los 28 días completos aumenta su eficacia.
- PEP no debe tomarse como un método de prevención regular contra el VIH. En su lugar, habla con tu médico sobre PrEP.

# Recurso del facilitador 7.3

## Obstáculos en el uso de condones y anticonceptivos

### 1. Me da mucha vergüenza ir a una clínica por anticonceptivos o condones.

#### Respuestas Posibles:

- El decidir tener sexo es una decisión importante. Si te da vergüenza ir a una clínica por anticonceptivos o un condón, reconsidera tu decisión de tener sexo.
- Ir a la clínica por un anticonceptivo o condón será más fácil que ir a la clínica para una prueba de embarazo o prueba de infección por transmisión sexual.
- Considera ir a otros sitios en donde vendan o regalen condones: farmacia, supermercado, máquinas vendedoras, etc.
- Considera ir con tu pareja para adquirir anticonceptivos o condones, contar con su compañía puede hacerlo más fácil.

### 2. No tengo dinero para comprar condones o anticonceptivos.

#### Respuestas posibles:

- Considera ir a una clínica pública de salud o a *Planned Parenthood*, donde se ofrecen condones y otros métodos anticonceptivos a menudo de forma gratuita o a un costo muy bajo.
- Considera la posibilidad de que tu pareja contribuya con el costo de los anticonceptivos.

### 3. Mi pareja dice que no quiere usar un condón o anticonceptivo.

#### Respuestas posibles:

- Tu pareja podría decir que no quiere usar condones porque le quitan la diversión al sexo, que los anticonceptivos o condones realmente no funcionan, o que no le gusta cómo se sienten. Sin importar lo que diga, dile a tu pareja que no tendrás sexo sin anticonceptivo y/o condón.
- Proporciona información a tu pareja sobre cómo funcionan los anticonceptivos o condones.
- Dile a tu pareja que no estás listo para enfrentar la responsabilidad de un embarazo o tener un hijo y que las infecciones de transmisión sexual pueden causar problemas de salud tanto ahora como en el futuro.

**4. Me preocupa que, si le insisto mucho a mi pareja en que use condón, pensará que no le tengo confianza.**

**Respuestas posibles:**

- Los condones son una forma efectiva de anticonceptivo que ayudan a prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- La decisión de una persona de usar condón es una decisión personal basada en el deseo de prevenir un embarazo o una ITS, no en la confianza que tiene en su pareja.
- Considera explicar a tu pareja que usar condón es para protegerlos a ambos de un embarazo y de las ITS, y es una manera de generar confianza, mostrando preocupación por el bienestar de tu pareja, así como por el tuyo.

**5. Mi pareja dice que "los condones son solamente para personas con infecciones de transmisión sexual."**

**Respuestas posibles:**

- Muchas personas no presentan señales o síntomas de una ITS y no saben si tienen alguna. La única manera de estar seguros si alguien tiene o no tiene una ITS es haciéndose una prueba con un profesional de salud. Los condones ayudan a prevenir la mayoría de las ITS, ya sea que alguien presente síntomas o no. Los condones también son un método valioso para prevenir el embarazo no intencional.
- Pide a tu pareja que se hagan la prueba juntos en una clínica de salud para fomentar la confianza y asegurarse de estar tomando decisiones responsables sobre su salud sexual en conjunto.

**6. Estoy muy borracho para conseguir y/o usar un condón.**

**Respuestas posibles:**

- Si tú o tu pareja están borrachos, no deberían tener sexo. Punto.

**7. Mis amigos dicen que las muchachas que llevan consigo condones o usan anticonceptivos son "prostitutas" o "putas".**

**Respuestas posibles:**

- Las personas de cualquier género son responsables de prevenir un embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual. Las personas que llevan condones consigo están cuidando de su salud y de la salud de sus parejas. Y están mostrando

respeto por las metas de su pareja. Deberían de ser elogiadas por ser responsables, no insultadas.

**8. No sé cómo hablar con mi pareja sobre el uso de condones o anticonceptivos.**

**Respuestas posibles:**

- Decidir tener sexo es una decisión seria. En una relación saludable, las parejas deben poder hablar sobre decisiones serias.
- Considera escribir primero lo que le quieres decir a tu pareja, o practica lo que quieres decir con un amigo de confianza. Si aun así sientes que no estás listo para hablar con tu pareja de sexo, probablemente no estás listo para tener sexo. Espera.

**9. Tengo miedo de que mi pareja se ponga violenta o abusiva si lo sugiero.**

**Respuestas posibles:**

- En una relación saludable la violencia nunca es utilizada contra la pareja. Reconsidera tu relación si tienes miedo de tu pareja. Y si es necesario, pide ayuda para romper con esa relación.
- Si te encuentras en una relación abusiva, puedes acudir a tu consejero escolar, profesional de salud en una clínica local, o la Línea Nacional para la Violencia Doméstica (1-800-799-7233).

**10. Yo ya estoy usando un anticonceptivo hormonal, así que no necesito usar un condón.**

**Respuestas posibles:**

- La píldora anticonceptiva es muy efectiva para prevenir el embarazo no intencional si se la utiliza correctamente y de manera consistente. Sin embargo, la píldora no protege contra las infecciones de transmisión sexual. Si estás teniendo sexo pene-vaginal, debes usar un anticonceptivo y un condón.

# Recurso del facilitador 7.4

## Preguntas más frecuentes

### CONDONES

#### 1. ¿En verdad los condones vencen o caducan?

- **Sí.** *“los condones también<sup>1</sup> se echan a perder y cuando esto sucede, pueden romperse con más facilidad. Por eso siempre debes revisar la fecha de vencimiento del condón<sup>2</sup> e inspeccionar muy bien el empaque<sup>3</sup> antes de abrirlo. El calor, sol, humedad, y luz fluorescente pueden hacer que los condones se rompan con más facilidad. Para reducir el riesgo de alguna ruptura, guarda tus condones en un lugar fresco y seco”.*<sup>4</sup>

#### 2. ¿Puedes ser contagiado con una ITS por cualquier persona?

- **Sí.** *Puedes contagiarte con una infección de transmisión sexual ITS de cualquier persona que esté infectada si tienes actividad sexual con ella y no utilizas condón. Una persona puede no saber que está infectada con una infección de transmisión sexual y tú tampoco podrás notar si la persona está infectada.*

#### 3. ¿Me debe importar si se rompe un condón?

- **Sí.** *Si un condón se rompe, los dos miembros de la pareja deben manejar la situación tal y como si no hubiesen usado condón. Si dos personas están teniendo sexo pene-vaginal y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B, en caso de que la persona que puede quedar embarazada no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Todas las parejas debieran hacerse una prueba de ITS si un condón se rompe, incluso si no estaban teniendo sexo pene-vaginal.*

---

<sup>1</sup> Bedsider, “Birth Control: Condom,” n.d., [http://bedsider.org/methods/condom#side\\_effects\\_tab](http://bedsider.org/methods/condom#side_effects_tab).

<sup>2</sup> Centers for Disease Control and Prevention, “Condom Effectiveness: Male (External) Condom Use,” 2023, <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>; KidsHealth, “How can you tell if a condom has expired?” 2020, <https://kidshealth.org/en/teens/condom-check.html>

<sup>3</sup> Bedsider, “¿Cómo puedo chequear si el envoltorio de un condón está dañado?”, s.f., <https://www.bedsider.org/es/questions/1857-how-do-i-check-a-condom-wrapper-for-damage>

<sup>4</sup> Bedsider, “¿Qué pasa si se usan preservativos vencidos?”, s.f., <https://www.bedsider.org/es/questions/2031-what-s-wrong-with-using-expired-condoms>

# Recurso del facilitador 7.5

## Temas de discusión: Condones

La mayoría de estas respuestas han sido tomadas directamente de KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas se encuentran entre comillas y tienen una nota a pie de página para dirigir al lector al lugar exacto donde fue encontrada la respuesta.

Las respuestas para más preguntas pueden encontrarse en:

<https://www.bedsider.org/es/questions> y <https://kidshealth.org/es/teens/sexual-health/>.

### 1. ¿Puedo reusar un condón?

- **No.** *“Los condones definitivamente no son reusables. Tienes que ponerte uno nuevo todas y cada una de las veces que tienes sexo”.*<sup>5</sup> También es importante usar un condón diferente cuando se alterna entre sexo vagina, anal, y/u oral.

### 2. ¿Qué debo hacer si se rompe un condón?

*Si un condón se rompe, los dos miembros de la pareja deben manejar la situación tal y como si no hubiesen usado condón. Si dos personas están teniendo sexo pene-vaginal y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B, en caso de que la persona que puede quedar embarazada no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Todas las parejas debieran hacerse una prueba de ITS si un condón se rompe, incluso si no estaban teniendo sexo pene-vaginal.*

### 3. ¿Por qué los condones tienen una sustancia aceitosa?

- *La mayoría de los condones vienen prelubricados. Los condones lubricados tienen una sustancia (lubricante) que ayuda a reducir la fricción durante las relaciones sexuales; la fricción puede aumentar el riesgo de rotura o rasgado del condón. Los condones no lubricados no vienen lubricados.*<sup>6</sup>
- *Añadir más lubricante a base de agua o silicón puede hacer que los condones se sientan muy bien y eviten que se rompan. Sin embargo, no utilices nada que contenga aceite (como Vaseline, loción, o aceite de bebé) con los condones de látex, pues el aceite daña los condones y puede hacer que se rompan.*<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Bedsider, “¿Puedo volver a usar un condón?”, s.f., <https://www.bedsider.org/es/questions/207-can-i-reuse-a-condom?tag=condom>

<sup>6</sup> Cleveland Clinic, “Condoms,” 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/drugs/9404-condoms>

<sup>7</sup> Planned Parenthood, “¿Cómo se usa el condón?”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon/como-se-pone-un-condon>

### 3. ¿Qué sucede si soy alérgico a los condones?

- *“Las alergias al látex son raras,<sup>8</sup> pero sí suceden. Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, existen condones de poliuretano sin látex que puedes usar para protegerte contra el embarazo y/o las ITS.<sup>9</sup>”*

### 4. Mi pareja dice que no necesitamos usar condón porque no nos estamos engañando con otras personas.

- *Aun así, los condones son importantes, aunque ambas personas en la relación sean fieles. Primero, los condones pueden ayudar a prevenir el embarazo no intencional (aunque las personas que pueden embarazadas también deberían usar algún tipo de anticonceptivo hormonal para reducir el riesgo de embarazo). Segundo, los condones reducen la probabilidad de que uno le pase una ITS al otro. Es posible y hasta común tener una ITS y no saberlo, así que un miembro de la pareja pudo haber contraído una ITS de alguna pareja pasada sin saberlo. La única manera en que las personas pueden saber si tienen una ITS es que ambos en la relación se hagan pruebas.*

### 5. Escuché que hay un medicamento para personas con VIH. ¿Es todavía incurable?

- *Hay dos tipos de medicamentos que pueden reducir el riesgo de transmitir el VIH a través del sexo o el uso de drogas inyectables. El primer tipo es un medicamento para personas que ya tienen VIH. Este tipo de medicamento se llama terapia antirretroviral (ART). Si alguien con VIH toma ART exactamente como su médico le dice, es muy probable que se reduzca la cantidad del virus del VIH en su cuerpo a un nivel indetectable. Cuando la cantidad del virus del VIH no es detectable, no es posible transmitir el virus a través del sexo y se reduce en gran medida la probabilidad de transmitir el virus a través de equipos de inyección de medicamentos compartidos (como agujas). Sin embargo, el tratamiento antirretroviral no cura el VIH. Si una persona con VIH deja de tomar el tratamiento antirretroviral, el nivel de virus del VIH en su cuerpo volverá a aumentar y podría transmitir el VIH.<sup>10</sup>*
- *El otro tipo de medicamento que puede reducir el riesgo de transmisión del VIH se llama profilaxis previa a la exposición, a veces abreviado como PrEP. La PrEP es un medicamento para personas que no tienen VIH pero que se consideran de alto riesgo de infección por VIH. Los médicos ayudan a las personas a determinar si tienen un alto riesgo de infección por el VIH. Un ejemplo de una persona que tiene un alto riesgo de infectarse con VIH sería alguien que tiene una pareja sexual que tiene VIH. PrEP es una pastilla que se toma todos los días. Si alguien que toma PrEP está expuesto al virus del VIH, el medicamento en PrEP puede evitar que el virus lo infecte permanentemente, pero no está 100% garantizado.<sup>11</sup>*

<sup>8</sup> Bedsider, “Latex ex,” 2012, <http://bedsider.org/features/160>

<sup>9</sup>Bedsider, “¿Qué pasa si mi pareja o yo tenemos alergia a los condones de látex?”, s.f., <https://www.bedsider.org/es/questions/2136-what-if-i-m-allergic-to-latex-condoms-or-my-partner-is>

<sup>10</sup> Centers for Disease Control and Prevention, “HIV Treatment as Prevention,” 2021, <https://www.cdc.gov/hiv/risk/art/index.html>

<sup>11</sup> Centers for Disease Control and Prevention, “Pre-Exposure Prophylaxis (PREP),” 2022, <https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/index.htm>

## **Materiales del cuaderno de trabajo:**

- Lección 7 – Mensajes clave
- Folleto 7.1: Infecciones de transmisión sexual
- Folleto 7.2: Los tres pasos para el uso correcto del condón – Versión corta
- Folleto 7.3: Los tres pasos para el uso correcto del condón – Versión larga
- Folleto 7.4: Preguntas más frecuentes (condones)
- Tarea asignada #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza