

# Conoce tus opciones

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del 12avo. grado los alumnos podrán:

**PR.12.CC.1** – Comparar y contrastar las ventajas y desventajas de la abstinencia y otros métodos anticonceptivos, incluyendo los condones.

**PR.12.CC.2** – Definir la contracepción de emergencia y describir su mecanismo de acción.

**GRADO META:** Grado 10  
Lección 2

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- 66 computadoras de escritorio y portátiles, tablets o teléfonos inteligentes que puedan mostrar el siguiente cuestionario en este sitio web: <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/>
- Hoja de Trabajo para Adolescentes #1 a 6 - una copia de cada una
- Hoja de Trabajo de Desafíos (preparada como se describe)
- Una copia de la Hoja de Trabajo de Desafíos – Guía para el Maestro
- Folleto “Tus Opciones de Control Natal” – uno por alumno
- Lápices adicionales en caso de que los estudiantes no tengan

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Verifique que pueda acceder al cuestionario “¿Cual Anticonceptivo Me Viene Mejor?” en el sitio web siguiente (si está bloqueado trabaje con el departamento de informática para que desbloquee el sitio):  
<http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/>
- Revise la información sobre métodos de control natal para poder contestar con exactitud las preguntas de los alumnos y clarificar cualquier información errónea. Aquí podrá encontrar un resumen detallado sobre cada método:  
[http://www.your-life.com/static/media/pdf/download-materials/campaign-materials/WCD\\_Contraception-Compendium\\_FINAL.pdf](http://www.your-life.com/static/media/pdf/download-materials/campaign-materials/WCD_Contraception-Compendium_FINAL.pdf)
- Imprima una copia de la Hoja de Trabajo de Desafíos y córtela en seis pedazos individuales como se indica.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Enumerar al menos tres métodos efectivos de control natal para adolescentes. [Conocimiento]
2. Analizar al menos tres factores que tienen un impacto sobre la habilidad de un adolescente de usar control natal exitosamente. [Conocimiento]
3. Recordar al menos dos razones por las cuales un adolescente quiera usar control natal, aparte de la prevención de embarazos. [Conocimiento]

## UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “el”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuanto y cuán a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

## Conoce tus opciones

Un Plan de Clase tomado de:

“Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

### PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Introduzca el tema diciendo: “hoy vamos a estudiar la contracepción o el control natal, tales como la abstinencia, la píldora, condones, la inyección, etc.

Específicamente, vamos a ver qué es lo que pudiera afectar la decisión de una persona para usar control natal, ya sea para prevenir embarazos y/ o por otras razones que no tienen nada que ver con sexo. Comencemos con una lluvia de ideas acerca de por qué una persona pudiera querer usar control natal, sea por razones de sexo o no”.

**Nota para el maestro:** Cree dos columnas sobre la pizarra y escriba en una columna todas las razones que sugieran los alumnos, asegurándose de incluir lo siguiente si los alumnos no lo sugieren:

- No quiere comenzar un embarazo
- No quiere padecer una ITS
- Quiere tener menstruaciones más cortas
- Quiere tener menstruaciones más ligeras
- Necesita regular sus hormonas por asuntos de salud
- Quiere reducir su acné
- Quiere tener menstruaciones predecibles
- Quiere tener menos calambres durante la menstruación

Pregunte: “¿a quienes aplica la mayor parte de esta lista?” Sondee lo siguiente: “a las personas con ovarios o con útero” (aunque sus alumnos probablemente digan “chicas” o “mujeres”). Pregunte: “¿qué papel jugarán sus parejas; qué derechos y responsabilidades tendrán?”

Pregunte: “¿cuál de estos podría aplicar a las personas en relaciones con el mismo sexo?”. Luego de que respondan algunos alumnos diga: “típicamente nosotros tendemos a pensar que las parejas de sexo distinto son las únicas que están en riesgo de quedar embarazadas. Pero algunas de estas cuestiones aplican a todas las personas, sin distinción de su orientación sexual o género. Por favor mantengan esto en mente a lo largo de la lección”.

En seguida diga: “así que además de prevenir el embarazo , hay muchas razones por las cuales una persona podría escoger usar un contraceptivo o control natal. Ahora pensemos en algunos de los factores que podrían tener impacto sobre una persona o pareja respecto al uso de control natal”.

**Nota para el maestro:** Escríbalas en la pizarra en la otra columna, asegurándose de incluir lo siguiente en caso que los alumnos no lo sugieran:

- Miedo de que se enteren los progenitores o guardianes
  - Creer falsamente que necesitan permiso de sus progenitores para obtener control natal
  - No tener suficiente dinero
  - No tener carro o transporte para ir por el método
  - Por razones de salud
  - Le da vergüenza ir a una clínica o farmacia para obtener el control natal
  - No sentirse cómodo tocando sus genitales o los de su pareja para usar el método correctamente
  - Desconocer cuales métodos de control natal están disponibles
  - Inseguridad acerca de que su pareja esté dispuesta a usar control natal
- (10 minutos)

## Conoce tus opciones

Un Plan de Clase tomado de:

“Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

**PASO 2:** Divida a los alumnos en seis grupos. Diga: “acabamos de crear dos listas de razones por las cuales los adolescentes podrían querer usar control natal, y algunas cosas que podrían interponerse en su camino para lograrlo. Ahora vamos a ver algunos escenarios en donde distintos adolescentes están considerando usar control natal. Se les dará un poco de información sobre cada adolescente, y usando esta información irán a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y contestarán el cuestionario, ¿Cual Método de Contracepción es el Correcto para Mí?”.

*Nota para el maestro: Podría ser útil escribir tanto el sitio web como el nombre del cuestionario sobre la pizarra.*

Tal vez no sepan la respuesta de cada una de las preguntas del cuestionario con base en la información que se les ha dado, así que está bien si adivinan algunas de las respuestas. Explíqueles que este recurso en línea es muy bueno por tener una información muy completa y que, dependiendo de las circunstancias de la persona, la tecnología es útil para determinar cual método es el mejor. No obstante, asegúrese de recalcar que, aunque este recurso se enfoca en las chicas y mujeres cisgénero en relaciones heterosexuales, mucha de la información aplica a las personas de todos los géneros y orientaciones.

Diga: “una vez que hayan completado el cuestionario, escriban sobre sus hojas de trabajo los tres métodos de control natal mas altamente recomendados”. Pregúnteles si tienen dudas acerca de las instrucciones y, si no las hay, distribuya las seis hojas de trabajo para adolescentes una para cada grupo, y pídale que se trasladen a una de las ocho estaciones de computación. Deles a los alumnos como cinco minutos para completar la tarea. (5 minutos)

**PASO 3:** Una vez que hayan pasado los cinco minutos, pídale a los grupos que paren de trabajar. Diga: “ahora que hemos encontrado los tres métodos de control natal mas recomendados para adolescentes por este sitio web, tomen algunos minutos para discutir por qué piensan que esos tres métodos fueron los más altamente recomendados. Escriban las ideas de sus grupos debajo de cada uno de los métodos en sus hojas de trabajo”. Deles otros cinco minutos a los alumnos para que lo completen. Circule entre los grupos mientras trabajan para contestar sus preguntas, pidiéndoles que consideren todas las razones de por qué un método de control natal particular podría haber sido recomendado. Una vez que hayan pasado otros cinco minutos, pídale a los grupos que paren de trabajar y que seleccionen un método y sus razones de la lista que compartirán con la clase entera. Diríjase a cada grupo y pídale que compartan información sobre su adolescente, uno de los métodos que fueron recomendados para su adolescente, y la razón por la cual el grupo cree que ese método fue el recomendado.

*Nota para el maestro: Aclare cualquier información errónea y proporcione la información correcta cuando sea necesario. El folleto Respétate, Protégete contiene información útil para esta discusión según sea necesario. (8 minutos)*

**PASO 4:** Explique diciendo: “a continuación vamos a intercambiar las hojas para que cada grupo reciba un nuevo adolescente para observar. Esta vez se le presentará un desafío al adolescente que planifica usar control natal, así que observen a su adolescente, los métodos recomendados para él o ella, y el desafío

## Conoce tus opciones

Un Plan de Clase tomado de:

“Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

o cosa que se podría interponer en el uso de los métodos. Entonces determinen cómo el adolescente podría manejar el desafío y así poder usar con éxito el control natal. Las ideas deberán ser realistas y aplicables para los adolescentes en sus comunidades, ¡y no con un final estilo Hollywood! Así que ahora por favor pásenle las hojas de trabajo al grupo más cercano a ustedes en el sentido de las agujas del reloj”.

**Nota para el maestro:** Podría ser necesario facilitar el paso de las hojas de trabajo, para asegurar que cada grupo tenga una nueva hoja de trabajo para adolescentes.

Luego distribuya el desafío a cada grupo según el personaje que les corresponda y deles cinco minutos para discutir y anotar sus recomendaciones. (7 minutos)

**PASO 5:** Indíqueles el tiempo una vez que hayan pasado cinco minutos y pídale a los alumnos que paren de trabajar. Pida unos cuantos voluntarios para que compartan sus desafíos y las ideas que surgieron para abordar ese factor. Use la Guía para el Maestro para ofrecerles a los alumnos algunas ideas adicionales en las que no hayan pensado.

**Nota para el maestro:** Si el tiempo lo permite, pídale a un voluntario en cada grupo que dé un informe sobre el desafío y las ideas que tuvieron para abordarlo. Mientras que los grupos estén dando su informe, asegúrese de confirmarles si sus ideas son realistas para los adolescentes en sus comunidades.

Pídale a los alumnos que regresen a sus asientos originales. (8 minutos)

**PASO 6:** Procese la actividad completa haciendo las siguientes preguntas para discutir:

- ¿Cómo se sintió hacer esta actividad?
- ¿Qué fue lo (anote aquí las respuestas de los alumnos) acerca de esto?
- ¿Notaron algo acerca de los métodos que fueron más altamente recomendados para los personajes adolescentes? ¿Ustedes les recomendarían otros métodos a sus personajes adolescentes, distintos de los resultados del cuestionario?
- Ya que la mayoría de los métodos de control natal están enfocados a las personas con ovarios y útero, ¿cómo podría sentirse alguien acerca de acceder y usar la contracepción si no tiene esas partes corporales? ¿Qué rol debe jugar la pareja de una persona que puede quedar embarazada?
- ¿Cómo podrían ayudar a un amigo que quiere usar control natal? (10 minutos)

**PASO 7:** Distribuya las copias del folleto “Tus Opciones de Control Natal” y recuérdelos a los alumnos que es importante para todos conocer acerca de la contracepción porque aunque no la usen personalmente, podrían tener amistades en relaciones sexuales con alguien de distinto sexo, o ser la pareja de alguien en una relación de distinto sexo; y el conocimiento es poder. (2 minutos)

## EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

La actividad en pequeños grupos cumplirá con el primer objetivo de aprendizaje, mientras que la lluvia de ideas inicial cumplirá con el segundo y tercer objetivo.

## TAREA:

Ninguna.

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #1 - Marissa

Marissa es alguien que siempre ve lo mejor en las personas. Ella está contenta la mayoría del tiempo, excepto cuando tiene su período. Ella siente mucho dolor durante su periodo, tiene periodos muy pesados, y a veces no va a la escuela porque se siente tan mal. Fuera de eso, Marissa le gusta estar sin preocupaciones y ser espontánea y piensa que embarazarse en este momento afectará mucho a su futuro. No está con nadie por el momento y ella no tiene ningún problema con eso, ya que tiene un grupo tan bueno de amigos y amigas.

**INSTRUCCIONES:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Marissa, contesta el cuestionario “¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos más altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #2 - Chantal

Chantal siempre ha sido la persona más organizada en su grupo de amigos. Nunca entrega tarde sus tareas y le encanta tener una programación llena, pero predecible. Últimamente su acné ha empeorado, así que su mamá la llevó al dermatólogo. Hasta el momento, la medicina que ha probado no ha funcionado muy bien.

**INSTRUCCIONES:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Chantal, contesta el cuestionario “¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos mas altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #3 - Louise

Louise le da mucho apoyo a los temas del medioambiente, y es la presidenta del club de concienciación medioambiental de la secundaria en su colegio. Es mediofondista, come solo comida orgánica y rara vez toma medicamentos, ya que cree que un enfoque natural es el mejor. Siempre le han atraído las chicas, pero últimamente ha estado coqueteando con un chico que acaba de cambiarse a su colegio. Ella piensa que también le gusta a él, pero no sabe hacia donde pueda llevar todo esto.

**INSTRUCTIONS:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Louise, contesta el cuestionario ¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos más altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #4 - Aimee

Aimee ha estado en una relación estable y amorosa durante los últimos seis meses. Para Aimee, asistir a la universidad sería enorme, ya que sería la primera en su familia. Aimee y su pareja se ayudan mutuamente a estudiar y se apoyan en sus respectivos equipos deportivos. Aimee quiere asegurarse de no quedar embarazada sino hasta después de terminar sus estudios universitarios. Le encantaría encontrar alguna manera de no tener que lidiar más con sus menstruaciones.

**INSTRUCTIONS:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Aimee, contesta el cuestionario “¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos mas altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #5 - Marcus

Marcus es muy trabajador y está entre el 10% de los alumnos más sobresalientes de su secundaria. También es muy guapo pero súper tímido, y aun no ha tenido una relación seria. En una ocasión se conectó con alguien y tuvo sexo oral, pero le rompieron el corazón y ha estado indeciso de volver a probar. Marcus sabe que va a haber una gran fiesta después de que juegue el equipo de su colegio esta noche, y espera que la persona a la que se siente atraído desde hace un tiempo también este ahí, para podersele acercar. Quiere estar listo por si acaso las cosas van bien, y espera no hacerse para atrás antes de hablarle a esta persona.

**INSTRUCCIONES:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Marcus, contesta el cuestionario “¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos mas altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo para Adolescentes #6 - Ashley

Ashley ha estado saliendo con Félix durante casi todo el año escolar, y acaban de comenzar a tener sexo vaginal la semana pasada. Ashley está muy, muy preocupada de que se enteren sus progenitores. Aunque Félix les agrada, perderían el control si averiguaran que ella está teniendo sexo. Ashley es la mayor de cinco hermanos y, ya que ambos progenitores trabajan, dependen de ella para ayudarlos a traer y llevar a sus hermanos al colegio, con sus deberes, alimentos y otras cosas. Ella sabe que embarazarse ahora afectaría a todos en su familia, no solo a ella.

**INSTRUCCIONES:** Ve a <http://www.your-life.com/en/contraception-methods/which-contraception-is-right-for-me/> y, representando a Ashley, contesta el cuestionario “¿Cuál Método de Contracepción es el Correcto para Mí? Escribe abajo los tres métodos mas altamente recomendados según los resultados del cuestionario.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Hoja de Trabajo de Desafíos



### DESAFÍO #1 - MARISSA

No se siente cómoda tocando sus genitales



### DESAFÍO #2 - CHANTAL

No tiene transporte



### DESAFÍO #3 - LOUISE

No tiene dinero



### DESAFÍO #4 - AIMEE

Tiene miedo que se enteren sus progenitores o guardianes



### DESAFÍO #5 - MARCUS

Le da vergüenza ir a la tienda a comprar condones



### DESAFÍO #6 - ASHLEY

No sabe cuáles métodos de control natal están disponibles, o como se siente Félix acerca de usar control natal

# Hoja de Trabajo de Desafíos - Guía para el Maestro

## **Desafío #1 – Marissa** - No se siente cómoda tocando sus genitales

- Tal vez reflexione sobre si su molestia indica que no está cómoda o se sienta lista para tener sexo con otra persona.
- Tal vez use un método que no involucre a alguien tocando sus genitales (es decir: la pastilla, inyección, parche, condón femenino, implante, etc.)
- Tal vez hable con un adulto de su confianza acerca de por qué le molesta tocarse a sí misma, para asegurar que no haya un historial de abuso

## **Desafío #2 – Chantal** - No tiene transporte

- Tal vez consiga un viaje con un amigo, pareja, adulto de confianza, etc.
- Explore opciones de transporte público y/ o de transporte compartido
- Retrase tener sexo; el coito interrumpido y los condones están mucho más fácilmente disponibles que cualquier otro método

## **Desafío #3 – Louise** - No tiene dinero

- Explore como obtener dinero o conseguir un préstamo de su pareja, algún amigo o guardián
- Vaya a una clínica que trabaja con clientes de recursos limitados y que puedan proporcionar servicios sin costo o de bajo costo; tal vez tengan un plan de pagos
- Le pida a una pareja potencial que contribuya al gasto, para compartir la responsabilidad

## **Desafío #4 – Aimee** - Miedo de que se enteren los progenitores o guardianes

- Reflexione sobre si el miedo a que se enteren sus progenitores pudiera estar conectado con su inseguridad o porque no está lista para tener sexo en este momento
- Busque métodos que no sean visibles, tales como un DIU, inyección, aro o condones, para que no haya nada que los progenitores puedan encontrar
- Encuentre el valor de hablar con sus progenitores acerca de este tema e importante decisión; tal vez con el apoyo de su pareja o una amiga

## **Desafío #5 – Marcus** - Avergonzado de ir a la tienda a comprar los condones

- Refleje sobre si el miedo o la vergüenza podrían significar que no está cómodo o listo para tener sexo con otra persona en este momento
- Explore otros lugares dónde obtener condones, incluyendo clínicas de salud, lugares donde hacen pruebas para VIH, y sitios web que las envíen discretamente a su casa

## **Desafío #6 – Ashley** - No sabe cuales métodos de control natal están disponibles, o cómo se siente Félix acerca de usar control natal

- Encuentre la forma de abordar el tema con Félix antes de tener sexo (es decir, preguntándole cómo se siente acerca del control natal, enviarle mensajes de texto o correos, etc.)
- Investigue sobre métodos de control natal usando fuentes confiables, para auto educarse sobre las opciones disponibles