

# Conceptos básicos sobre las ETS: Reduciendo los riesgos

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 8° grado los alumnos podrán:

**SH.8.GS.1** – Desarrollar un plan para eliminar o reducir el riesgo de las ETS, incluyendo el VIH.

**SH.8.AI.2** – Identificar los recursos locales para el diagnóstico y tratamiento de las ETS y el VIH.

**GRADE METO:** Grado 8  
Lección 10

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- Hoja de Trabajo: “Las ETS: ¿Qué Puedo Hacer?”, una por alumno
- Computadora portátil o de escritorio con el sitio web [http://yourstdhelp.com/free\\_clinic\\_locator.html](http://yourstdhelp.com/free_clinic_locator.html), alistado
- Artículo: “Haciéndome Cargo de Mi Salud Sexual con Exámenes de Laboratorio para las ETS y la Comunicación”, una por alumno
- Proyector LCD y pantalla
- Pizarra blanca y marcadores (al menos tres colores diferentes de marcadores)
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Busque en línea los centros de diagnóstico y tratamiento para las ETS más cercanas a usted. Si va al sitio web [http://yourstdhelp.com/free\\_clinic\\_locator.html](http://yourstdhelp.com/free_clinic_locator.html) puede ingresar su Estado y le mostrará varios lugares cercanos para el diagnóstico y tratamiento de las ETS. Tome nota que mostrará clínicas gratuitas o de bajo costo, lo que es esencial para alumnos de estas edades. Sin embargo, asegúrese de decirles que pueden visitar a su médico de familia u otro, o alguna clínica que les haya sido referida por sus amistades.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección, los alumnos podrán:

1. Describir al menos dos maneras en las cuales pueden transmitirse las ETS, incluyendo el VIH. [Conocimiento]
2. Mencionar al menos un paso que planifiquen tomar en lo personal para reducir o eliminar sus probabilidades de contraer una ETS. [Conocimiento]
3. Nombrar al menos un centro de salud en su área a la que puedan ir para recibir un diagnóstico y tratarse para una ETS, que sea económico y confidencial. [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 “él”; 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 cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Diga: “me gustaría que piensen en su día esta mañana, desde que se despertaron hasta este momento en clases. Todos por favor saquen un pedazo de papel y escriban todo lo que les haya sucedido desde que se ‘despertaron’ hasta ‘estar en clases’”.

A medida que los alumnos comienzan a escribir, esté atento de aquellos que terminen primero.

## Conceptos básicos sobre las ETS: Reduciendo los riesgos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

A medida que terminan, pida que tres alumnos voluntarios vayan al frente del aula y escriban sus listas sobre la pizarra mientras el resto de la clase termina sus listas.

Aunque cada lista será distinta, podrían verse algo como esta:

Me desperté

Tomé una ducha

Me vestí

Comí mi desayuno

Llegué al colegio

(sondee lo siguiente: ¿cómo?)

- Tomé el metro
- Tomé el bus del colegio
- Tomé un autobús
- Caminé
- Me vinieron a dejar

Tuve clases (sondee lo siguiente: ¿qué clases?)

Almorcé (dependiendo del horario de clases)

Repase las listas, pidiéndoles a los alumnos que indiquen si tuvieron que tomar decisiones en el camino. Escriba la palabra “decisión”, con un marcador de distinto color, entre los pasos que necesitaron una decisión. Por ejemplo:

“Me vestí - Decisión - Decidí qué ponerme”

Sondee respuestas más profundas que “tuve que decidir qué empacar para mi almuerzo” o “tuve que decidir qué comer en la cafetería”. Por ejemplo, ¿cómo decidieron qué clases? ¿Aportaron su opinión, o las decisiones fueron tomadas por otros? ¿Ellos decidieron cómo llegar al colegio, o la decisión fue tomada por otros?

Pregunte: “¿cómo toman decisiones? ¿Cuáles son los factores que entran en juego?”. Luego de algunas respuestas pregunte: “¿alguna de estas decisiones requirió que ustedes tomaran algún riesgo?”. (Sondee respuestas como algún riesgo al subirse al carro o autobús; riesgo al cruzar la calle; riesgo por la forma en que las personas reaccionan acerca de la manera en que ellos escogen vestirse; riesgo de comer algo no saludable y terminar enfermos, etc.).

Pregunte: “cuando estaban tomando sus decisiones, ¿sabían que había riesgos involucrados? A sabiendas de que había algún riesgo, ¿cómo tomaron cada una de sus decisiones?”. Algunas posibles respuestas podrían incluir: “realmente no pensé en eso” o “lo he hecho tantas veces que lo sé hacer” o “estaba (o no estaba) preocupado por lo que podría suceder si hacía una cosa en lugar de otra cosa”.

Diga: “ahora vamos a tomar lo que acabamos de hablar y aplicarlo a una parte de la educación sexual. Hay cosas en nuestras vidas sobre las que tomamos decisiones todos los días; algunas de las cuales conllevan diferentes niveles de riesgo. Lo mismo sucede con las conductas sexuales”.

## Conceptos básicos sobre las ETS: Reduciendo los riesgos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

Escriba la frase “Enfermedades de transmisión sexual” sobre la pizarra. Pídales a los alumnos que le recuerden qué es una ETS. Sondee respuestas como: son enfermedades que pueden transmitirse de una persona a otra a través del contacto sexual. Recuérdeles a los alumnos que para contraer una ETS la otra persona tiene que estar infectada. Las ETS no se crean espontáneamente por hacer algo sexual con otra persona. (11 minutos)

**PASO 2:** Pregunte: “¿cuántos de ustedes tienen la esperanza de contraer una ETS en algún momento de sus vidas?”. Los alumnos probablemente se rían, y ninguno levantará la mano (excepto uno que otro chistoso en la clase). Diga: “por supuesto, nadie quiere contraer una ETS, de la misma forma en que nadie quiere contraer la gripe o cualquier otro tipo de infección. El hecho es que, a pesar de todo, muchas personas contraerán una ETS en algún momento de sus vidas. Realmente es muy común, especialmente entre las personas jóvenes. Así que es importante conocer algunas cosas clave acerca de ellas:

“Aunque algunas ETS pueden curarse, otras pueden tratarse y permanecer en el cuerpo durante el resto de la vida. El sistema inmune del cuerpo puede combatir a otras y curarlas por su cuenta. Algunas pueden afectar más tarde la habilidad de embarazarse o embarazar a otra persona, y otras pueden afectar el funcionamiento sexual. Incluso, si no se tratan, algunas pueden causar la muerte. Así que si van a estar en una relación sexual en el futuro, querrán asegurarse de que lo harán de forma que se mantengan saludables y reduzcan sus probabilidades de contraer una ETS”.

Dígale a la clase que les va a entregar hojas individuales de trabajo, y que tendrán alrededor de 8 minutos para completarlas. Dígalas que en las hojas se les pide que piensen acerca de lo que hayan escuchado sobre cómo las personas pueden contraer una ETS, y que escriban cómo es que ellos cuentan con evitarlas. Asimismo, si ya han padecido una ETS, que indiquen cuáles son sus planes para no contagiarse en el futuro. Dígalas a los alumnos que se les pedirá que compartan sus hojas completadas con al menos una otra persona en la clase, así que deberán mantener esto en mente a medida que escriben sus respuestas. Distribuya las hojas. (8 minutos)

**PASO 3:** Luego de unos 8 minutos, pídale a los alumnos que paren lo que estén haciendo. Divida al grupo en parejas y pídale a los alumnos que compartan sus planes entre ellos. Dígalas que si escuchan algo del otro alumno sobre cómo se contrae una ETS que no suene correcto, que lo marquen sobre el papel de su pareja con una estrella, para que puedan regresar a eso más tarde o preguntar sobre ello. Pídale a los alumnos que hablen mutuamente con sus parejas y les digan lo que piensan sobre sus planes, y que proporcionen cualquier sugerencia que crean que pueda ayudar. Dígalas a los alumnos que tienen unos 5 minutos para hacerlo. (9 minutos)

**Nota para el maestro:** Si usted está enterado de que algún alumno tiene una experiencia personal con las ETS, por ejemplo, un miembro de su familia con VIH, tal vez quiera juntar intencionalmente a ciertos alumnos por cuestiones de sensibilidad. De lo contrario, la formación aleatoria de parejas es completamente adecuada.

**PASO 4:** Pídale a los alumnos que permanezcan en parejas y pregúnteles cómo piensan que les fue con sus planes. Pregúnteles qué piensan de los planes de su pareja, y si recibieron alguna retroalimentación útil sobre sus propios planes.

Pídale a los alumnos que compartan lo que hayan escuchado sobre cómo pueden transmitirse las ETS. Escriba sus respuestas sobre la pizarra, pidiéndoles a los alumnos que no repitan lo que ya se haya dicho. Si alguno dice algo incorrecto, asegúrese de corregirlo y escribir la información correcta sobre la pizarra. (14 minutos)

## Conceptos básicos sobre las ETS: Reduciendo los riesgos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

**PASO 5:** Diga: “es muy buena idea pensar en todo esto y crear un plan para ustedes mismos. Pero, ¿qué hay de la persona con la que tal vez terminen teniendo sexo? ¿Cómo harían para averiguar si esta persona ha padecido alguna ETS? ¿Qué pueden hacer para averiguarlo?”.

Sondee las siguientes respuestas:

- Hay que preguntarle a la persona (recuérdelos a los alumnos que muchas ETS no tienen síntomas, así que tal vez no sepan que la tienen).
- Se le puede preguntar a otra persona que la conozca (lo que también podría enojar a la persona).
- Ir juntos a la oficina de un doctor o a una clínica médica y hacerse un examen para las ETS.

Diga: “una cosa muy importante para tener en mente es que no existe un solo examen para detectar todas las ETS. Si alguien les dice: ‘yo ya me examiné’, pregúntenle de qué se examinó. A veces se han examinado para VIH, pero hay distintos tipos de exámenes para otras ETS. Un médico o técnico les hará algunas preguntas para determinar para cuáles ETS están o no en riesgo, y luego realizará los exámenes con base en eso. Así que es realmente importante proporcionarles respuestas e información verídica al médico o técnico”.

Proyecte el sitio web [http://yourstdhelp.com/free\\_clinic\\_locator.htm](http://yourstdhelp.com/free_clinic_locator.htm) para que la clase pueda verlo en la pantalla o pizarra blanca. Usando el menú desplegable en el lado izquierdo superior de la página de inicio, ingrese su Estado y haga clic en “ir”. Desplácese hacia abajo hasta encontrar su ciudad o poblado más cercano para mostrar lo que hay en su área. Pídeles a los alumnos que escriban la dirección del sitio web para uso futuro, y recuérdelos que siempre podrán dirigirse a usted en el futuro para obtener el URL.

Conteste cualquier pregunta y luego pídeles a los alumnos que entreguen sus planes individuales. Después distribuya el artículo “Haciéndome Cargo de Mi Salud Sexual con Exámenes de Laboratorio para las ETS y la Comunicación”, y pídeles que lo lean de tarea y contesten las preguntas que aparecen al final del artículo en sus cuadernos de diario. (8 minutos)

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

La hoja de trabajo individual, junto con la discusión y el proceso con el grupo grande, están orientados a cumplir con los dos primeros objetivos de aprendizaje. Adicionalmente, al revisar y recoger los planes individuales, el maestro podrá advertir cualquier mito o desinformación que aun persista, para corregirlo en las hojas antes de devolverles sus planes a los alumnos.

Mostrándoles a los alumnos el sitio web y su enlace, así como los resultados de la búsqueda para los centros locales de diagnóstico y tratamiento para las ETS, cumplirá con el tercer objetivo de aprendizaje.

### TAREA:

Artículo: Pídeles a los alumnos que lean el artículo “Haciéndome Cargo de Mi Salud Sexual con Exámenes de Laboratorio para las ETS y la Comunicación”, y que luego respondan las preguntas en sus cuadernos de diario o sobre una hoja de papel.

## Las ETS: “¿Qué Puedo Hacer?”

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Por favor contesta las siguientes preguntas. Esto lo estarás compartiendo con al menos otro alumno en la clase, así que asegúrate de escribir aquí algo que no te moleste que lo sepa otra persona.

1. ¿Cómo pueden transmitirse las ETS de una persona a otra? Veamos si puedes indicar al menos TRES maneras:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Explica por qué las siguientes tres estrategias pueden ser las más efectivas para protegerte a ti o a otra persona contra las ETS.

Abstinencia

\_\_\_\_\_

Usar condones u otras barreras correctamente cada vez que tengas sexo

\_\_\_\_\_

Hacerte un examen para las ETS (y asegurarte de que tu pareja también se la haga) antes de tener sexo juntos

\_\_\_\_\_

3. Si averiguaras que tienes una ETS, ¿qué podrías hacer para asegurar que no la transmitas a otra persona?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Haciéndome Cargo de Mi Salud Sexual con Exámenes de Laboratorio para las ETS y la Comunicación

*Por Amy Robles, 19 años, Colaboradora*

Aunque nunca he tenido una ETS, siempre me he hecho exámenes de laboratorio antes de tener sexo con una nueva pareja. La primera vez que me hice los exámenes fue cuando todavía estaba en la secundaria y vivía en casa con mis padres, quienes son muy religiosos, y yo no quería que se enteraran de que yo era sexualmente activa. Yo sabía que ellos no lo aprobarían, y que probablemente me castigarían o me harían la vida difícil si supieran que estaba teniendo sexo.

Yo había hecho mi propia investigación en línea sobre el sexo y la salud sexual, y por esa razón estaba lo suficientemente enterada como para saber que es importante hacerse los exámenes, pues podría tener una enfermedad de transmisión sexual (ETS) aun sin mostrar síntomas, y de que Planned Parenthood me proporcionaría los exámenes confidencialmente. Las clases de educación sexual en mi colegio no fueron muy buenas, y la semana de clases de salud en mi secundaria estuvo peor todavía. Tuve suerte porque encontré muchos sitios y blogs de educación sexual positivos, tal como Sexetc.org y buenos recursos en línea como el sitio web de Planned Parenthood. La información que recibí de estos recursos realmente me creó una fuerte convicción de que yo quería estar encargada de mi vida sexual y de mi salud sexual, y me mostraron formas en las que yo podía hacer eso, tal como examinarme de manera regular y hablar con mis parejas.

Siempre me aseguro de hablar con mi pareja acerca de nuestros estados de salud respecto a las ETS, y sobre lo que ambos estamos cómodos haciendo sexualmente antes de comenzar a tener relaciones sexuales.

### Exámenes para las ETS en Planned Parenthood

Yo había escuchado sobre Planned Parenthood de mis amistades y otras chicas en el colegio, así que hice una cita con ellos. En ese entonces, yo estaba teniendo mi primera relación, en la cual hubiera podido estar en riesgo de exponerme o exponer a mi pareja a una ETS. Así que antes de tener sexo por primera vez con mi pareja de ese entonces, quería estar completamente segura de que no tenía ninguna ETS, y de que mi pareja y yo estaríamos seguros. Yo sabía que la mejor manera de lograrlo era haciéndome un examen y hablándole a mi pareja.

En Planned Parenthood me examinaron confidencialmente y a bajo costo. Además, cuando fui fueron muy solidarios e informativos conmigo. Recuerdo cuando hice nerviosamente la llamada telefónica a la clínica desde mi carro, para que mi familia no escuchara. Me sentí tranquila y alentada cuando hice la cita, porque fue mucho más simple de lo que me imaginé. Todo lo que tuve que hacer fue reservar la hora y, cuando entré, llenar alguna papelería para poder recibir cuidados gratuitos por ser menor de edad. Cuando llegó la hora de mi cita, les

entregué una muestra de orina para que le hicieran las pruebas para clamidia y gonorrea. Ya que yo no tenía ninguna preocupación específica, simplemente me hicieron un examen para dos de las ETS más comunes.

Luego del examen, tuve una corta consulta con uno de los médicos de la clínica sobre mi salud sexual en general. El doctor me proporcionó algunos condones y lubricante, así como también una receta para píldoras anticonceptivas, las que no me costaron nada. Como parte de su programa “Haciéndome Cargo”, me dieron las píldoras anticonceptivas gratuitamente porque era menor de edad.

Hablar con el personal acerca de mi salud sexual, y recibir las píldoras anticonceptivas, así como información sobre métodos para el sexo más seguro para que mi pareja y yo pudiéramos evitar un embarazo y/ o la transmisión de una ETS, fue extremadamente liberador para mí. Me dio la sensación de estar en control de mi propia sexualidad, y todavía me hace sentir así.

La última vez que me hice un examen fue antes de comenzar a tener relaciones sexuales con mi pareja actual. Luego me examinaron en la oficina de mi médico para las mismas ETS. Ya que estuve en un ambiente confortable cuando me hice los exámenes la primera vez, realmente me animó a no ponerme nerviosa acerca de examinarme en el futuro para las ETS. ¡Y ahora ya no es la gran cosa hacerlo!

### **Hablando con mi pareja sobre las ETS**

No obstante, hacerse el examen solo es una parte de la historia. Con cada nueva pareja siempre me aseguro de hablarle acerca de nuestros estados de salud respecto a las ETS, y sobre lo que ambos estamos cómodos haciendo sexualmente, antes de comenzar a tener relaciones sexuales. En el momento que me doy cuenta de que quiero tomar el próximo paso y tener relaciones con mi pareja, siempre inicio las conversaciones con ella cuando no estamos haciendo nada sexual; una vez fue mientras manejábamos y otra en el parque. Me da la oportunidad de ser honesta con mis parejas acerca de querer ser sexuales con ellas y abordar el tema de potencialmente querer tener sexo en algún momento. Hablamos sobre la posibilidad de que ellos también quieran tener sexo, con qué se sentirían cómodos, así como asegurarnos de planificar y practicar sexo seguro y de examinarnos para las ETS.

### **Los exámenes para las ETS valieron la pena**

He tenido la suerte de estar con personas que ya se habían hecho exámenes después de sus últimas parejas, y que estaban completamente dispuestas a examinarse si no lo habían hecho. Aunque podría haber estado un poco nerviosa al inicio de las conversaciones, porque siempre es como para ponerse un poco nervioso, eso de admitir de primas a primeras que quieres tener sexo con alguien, aun si están saliendo juntos, invariablemente ha sido una experiencia positiva. Siempre ha sido un alivio poner las cosas en claro de esa forma y, cada vez que lo he hecho, me he unido más a mi pareja y ha mejorado nuestra comunicación, así como nuestra intimidad.

## PREGUNTAS PARA ANOTAR Y CONTESTAR EN EL CUADERNO DE DIARIO

1. Las tres cosas que planifico hablar con mi novio o novia sobre las ETS antes de que comencemos a tener relaciones sexuales son...
  - A)
  - B)
  - C)
2. Si yo pensara que tuviera una ETS, me haría un examen porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Si me hiciera un examen para las ETS, me gustaría que \_\_\_\_\_  
me acompañara.