

Segunda edición

# Expresiones Juveniles



## Guatemala, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social - Catalogación en la fuente Expresiones juveniles

1. Jóvenes
2. Manuales
3. Salud mental de los jóvenes/manuales
4. Medios de comunicación de masas/manuales
5. Salud sexual y reproductiva/manuales
6. Salud del adolescente y el niño
7. Trastornos relacionados con sustancias psicoactivas

Guatemala, abril de 2018

---

Iniciativa apoyada por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), Representación Guatemala. Facilitada por la Asociación Comunicares (Comunicación en pro de la Mujer, Niñez y Comunidades, Apoyando la Responsabilidad Social), en apoyo al departamento de Promoción y Educación en Salud -Proedusa-, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-.

El contenido de esta publicación puede reproducirse parcial o totalmente sin previa autorización, siempre y cuando se mencione la fuente y no se use para fines comerciales.

## Autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

**Dr. Carlos Enrique Soto Menegazzo**  
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social

**Dr. Julio García Colindres**  
Viceministro de Atención Primaria en Salud

**Lic. José Gustavo Arévalo Henríquez**  
Viceministro Administrativo

**Dr. Roberto Molina Barrera**  
Viceministro Técnico

**Dr. Mario Alberto Figueroa Álvarez**  
Viceministro de Hospitales

**Dr. Arnaldo Bringuez Aragón**  
Director General del Sistema Integral de Atención en Salud

**Lcda. Gladis Godínez de Soliz**  
Coordinadora Departamento de Promoción y Educación en salud.

## Agradecimientos:

Representación OPS/OMS Guatemala

**Equipo Comunicares:**  
Oneida Rodas, coordinadora  
Dayana Córdova, logística  
Celso Solano, producción radiofónica  
Pablo Cruz, producción audiovisual  
Aldina Guzmán, diagramación

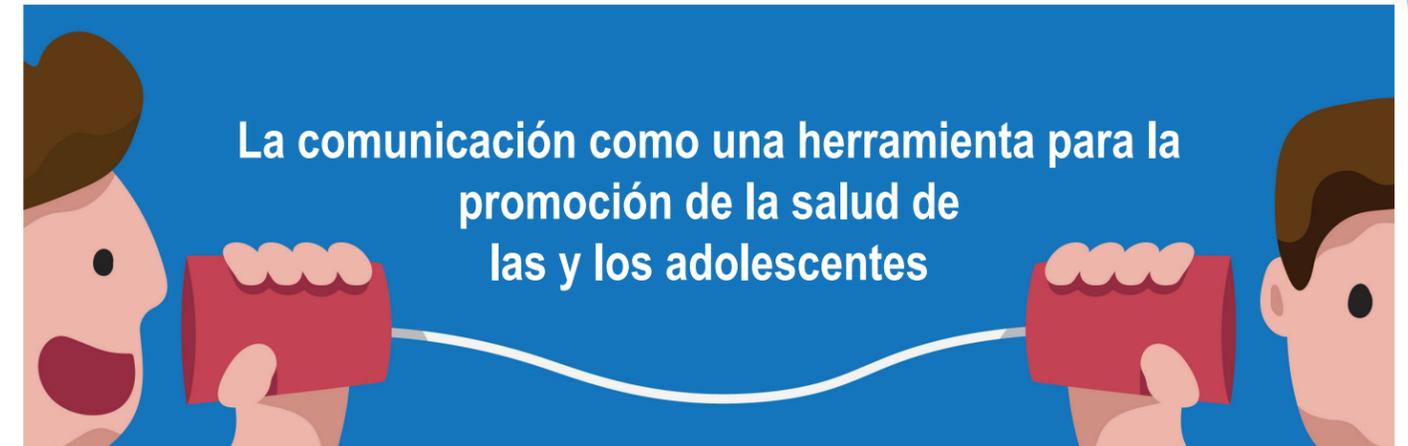
## SIGLARIO

ARV.....	Antirretrovirales
AQV.....	Anticoncepción quirúrgica voluntaria
CEDAW.....	(siglas en inglés) Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer
Comunicares.....	Comunicación en pro de la Mujer, Niñez y Comunidades, Apoyando la Responsabilidad Social
DAS.....	Dirección de Área de Salud
ITS.....	Infecciones de transmisión sexual
MELA.....	Método de Lactancia Amenorrea
MP.....	Ministerio Público
MSPAS.....	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
OMS.....	Organización Mundial de la Salud
ONU.....	Organización de las Naciones Unidas
OPS.....	Organización Panamericana de la Salud
PNC.....	Policía Nacional Civil
Proedusa.....	Departamento de Promoción en Educación y Salud
RAE.....	Real Academia Española
UE.....	Unión Europea
VIH.....	Virus de inmunodeficiencia humana

## Contenido

La comunicación como una herramienta para la promoción de la salud de las y los adolescentes.....	1
¿Cómo se usa esta guía?.....	2
¿Cómo se comunican las y los adolescentes?.....	3
La importancia de la Ley PINA para Expresiones juveniles.....	4
¿Qué es el ABCDE?.....	5
A: Auténtico.....	6
B: Breve.....	6
C: Creativo.....	6
D: Divertido.....	7
E: Equipo.....	7
¿Cómo aplicamos el método ABCDE?.....	8
Instrucciones de autoevaluación .....	8
Construyendo nuestras propias producciones.....	10
Contenido monotemático.....	10
Objetivo.....	10
Público meta.....	10
Recursos disponibles.....	11
Tipos de producción.....	11
La radio.....	11
¿Cómo se produce un programa de radio en Expresiones juveniles?.....	12
Los segmentos del programa radial Expresiones juveniles.....	13
Sondeo de opinión.....	13
Las cápsulas informativas.....	15
La entrevista.....	16
Segmento divertido.....	18
Los conductores del programa.....	18
La música en el programa radial.....	19
La escaleta o guion radiofónico.....	19
Los videos.....	23
¿Cómo se produce un video en Expresiones juveniles? .....	24
Recomendaciones importantes para producir videos con celulares.....	25
El teatro.....	27
¿Cómo elaborar un sociodrama?.....	27
¿Cómo se produce un sociodrama en Expresiones juveniles?.....	28
El debate posterior.....	28
Pasos para realizar un sociodrama en Expresiones juveniles.....	29
Recomendaciones importantes para quien dirige un sociodrama.....	30
Los títeres.....	31
¿Cómo se produce una historia con títeres en Expresiones juveniles?.....	33

El debate posterior.....	33
Pasos para realizar una función de títeres en Expresiones juveniles.....	34
Recomendaciones importantes para realizar funciones con títeres para adolescentes.....	35
Temas de salud para producir formatos con adolescentes.....	37
Tema núm. 1: DERECHOS HUMANOS Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.....	37
Tema núm. 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	40
Tema núm. 3: HIGIENE PERSONAL.....	43
Tema núm. 4: CONDONES.....	47
Tema núm. 5: SEXUALIDAD.....	50
Tema núm. 6: PREVENCIÓN DE EMBARAZOS.....	54
Tema núm. 7: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.....	58
Tema núm. 8: SALUD MENTAL.....	61
Tema núm. 9: AUTOESTIMA.....	65
Tema núm. 10: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.....	67
Tema núm. 11: AMISTAD Y NOVIAZGO.....	71
Tema núm. 12: VIOLENCIA.....	73
Tema núm. 13: DROGAS.....	76
Tema núm. 14: LIDERAZGO.....	79
Tema núm. 15: VIH.....	82
Tema núm. 16: REDES SOCIALES.....	86
Referencias bibliográficas.....	88



La comunicación es un proceso de doble vía en el que se trasmite y recibe información; y si se utiliza con propiedad, puede ser una herramienta para propiciar el cambio de comportamiento entre las personas, sobre todo si comprendemos que la comunicación está estrechamente relacionada con el derecho a la libertad de expresión de todos los seres humanos.

En Guatemala, las y los adolescentes necesitan espacios creativos que se adapten a sus circunstancias, y en los que ellos y ellas puedan desplegar comportamientos positivos. También necesitan tener acceso a medios de difusión adecuados, que les permitan compartir entre pares sobre su propia salud.

La guía Expresiones juveniles es un instrumento para facilitadores, técnicos y toda persona adulta que trabaje temas de salud con adolescentes; como tal, reconoce las necesidades específicas de este grupo etario, así como la importancia de la promoción de la salud enfatizando las particulares necesidades de las personas entre los 10 y los 19 años de edad.

Su objetivo es brindar ideas y herramientas para que las y los adolescentes sean protagonistas de espacios lúdicos y mediáticos en los que puedan expresarse en una forma sencilla, amena, apegados a sus derechos y con pertinencia cultural, sobre temáticas que difícilmente son abordadas en el hogar, en la escuela o en otros espacios de convivencia.

Esta guía es la segunda edición de la estrategia Expresiones juveniles, en la que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) y la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), con el apoyo de la Asociación Comunicares, brindan al personal responsable del programa de adolescentes herramientas novedosas para el involucramiento de esta población en procesos de educación en salud, y para la utilización de herramientas mediáticas tales como la radio, la producción audiovisual para redes sociales, el teatro de sociodrama y los títeres en el abordaje de temas de impacto comunitario.

## ¿Cómo se usa esta guía?

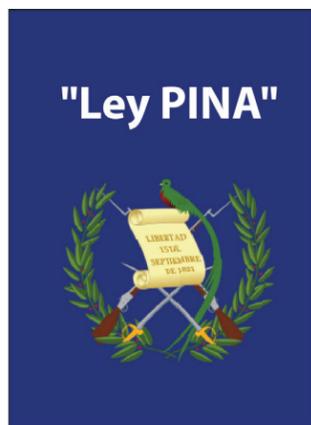
Expresiones juveniles está concebida para la formación de adolescentes comunicadores, con el apoyo de un facilitador local que les orienta sobre cómo, utilizando herramientas comunicacionales, se puede abordar temas de salud de adolescente a adolescente.

Paso a paso, brinda al facilitador herramientas para que, dependiendo de los recursos locales, las y los adolescentes puedan expresarse sobre temáticas inherentes a su salud de una manera dinámica y divertida, utilizando diversos espacios de comunicación.



El primer bloque de la guía aborda generalidades sobre cómo se comunican los adolescentes en la actualidad. Posteriormente, hace una reflexión sobre la importancia de la Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (conocida como "Ley PINA") en el marco de la implementación de espacios de comunicación para adolescentes, priorizando su seguridad y protección.

A continuación, describe la metodología ABCDE, como base para la implementación de esta guía; la explica paso a paso e invita a su aplicación. Una vez finalizado el bloque de generalidades, esta guía se introduce en la producción de espacios comunicacionales para y con adolescentes, desde el abordaje del tema, el público meta, los recursos disponibles y la autoevaluación.



La guía invita a la formación de grupos de jóvenes comunicadores y, para ello, se identifican cuatro tipos de producciones comunicacionales en las que los adolescentes pueden hacer el abordaje de temas de su interés: la radio, el video, el sociodrama y los títeres. Para cada tipo de producción se brindan pasos específicos sobre cómo llevarlo a cabo con adolescentes. De esta forma, el facilitador contará con esquemas claros y recomendaciones específicas para hacer programas de radio, videos con teléfonos móviles, teatro sociodrama y títeres.

Tras aprender los tipos de producción, la guía orienta al facilitador para el desarrollo de dieciséis temas de salud que pueden ser impulsados en espacios comunicacionales con adolescentes. Cada tema cuenta con un objetivo y un contenido básico que ha sido mediado pedagógicamente, para que los facilitadores puedan abordar la temática con las y los jóvenes comunicadores; una vez estos conocen el tema, se les propone cómo abordarlo en radio, en video, con títeres o en sociodramas, con la idea de que en cada comunidad se utilicen los medios más adecuados y cercanos a la adolescencia local.

De esta manera, las y los jóvenes comunicadores cuentan con al menos cuatro herramientas —radio, video, teatro y títeres— que pueden elegir para transmitir, a públicos adolescentes, los contenidos sugeridos u otros que ellos y ellas prioricen.

Expresiones juveniles orienta al facilitador y al grupo de comunicadores para el abordaje pertinente de temas inherentes a la salud, los derechos y la realidad que las y los



adolescentes y jóvenes viven cotidianamente. Esta guía nos da pautas basadas en la experiencia exitosa de implementación de la metodología Expresiones juveniles en San Marcos desde el año 2014, con el Programa de Desarrollo Rural para la Reducción de Vulnerabilidades de los Municipios de las cuencas Coatán y Alto Suchiate. En los años subsiguientes, esta experiencia fue reproducida por personal de las direcciones de Área de Salud (DAS) del MSPAS en todo el país.

Expresiones juveniles permite un retador espacio en el que la creatividad de los adolescentes y el compromiso y acompañamiento del personal de salud hacen una mancuerna exitosa para divulgar temas de salud desde los adolescentes para los adolescentes.

## ¿Cómo se comunican las y los adolescentes?

Es indiscutible que existen grandes diferencias entre cómo se comunicaban los adolescentes hace 10 o 15 años, y cómo se comunican los adolescentes de hoy. Con un teléfono móvil en mano y con más redes sociales de las que la mayoría de adultos conocen, las y los adolescentes tienen frente a sí un océano de posibilidades para comunicarse. Pero, a pesar de la invasión tecnológica, tenemos que reconocer que, en Guatemala, la libertad de expresión para las y los adolescentes sigue estando cuesta arriba.

La brecha tecnológica que existe entre los adolescentes y sus padres o maestros es también una circunstancia que limita las posibilidades de libre expresión de los jóvenes. En muchas ocasiones, los adultos a cargo no tienen dominio de la tecnología y transmiten a los adolescentes su temor a lo desconocido. Por otro lado, ninguna generación anterior había tenido al alcance tantas posibilidades de difundir sus ideas, dudas y sentimientos como las que tiene la actual generación de adolescentes, quienes en su mano cuentan con grabadoras de audio y video, además de acceso a ideas e influencias de todas partes del mundo. Es allí donde los

adultos a cargo de adolescentes debemos comprender que mucha de la información a la que están expuestos es errónea y hasta peligrosa, aunque este aspecto no detendrá el boom tecnológico y comunicacional.

Expresiones juveniles promueve el acceso a la información y la libertad de expresión de las y los adolescentes, reencauzando la utilización de diversos medios de comunicación para que, a través de ellos, las y los jóvenes aborden temas inherentes a su salud, mientras se divierten. Para ello, orienta al personal de salud a trabajar con lineamientos metodológicos de educación-entretenimiento, cuya finalidad es el protagonismo de las y los adolescentes en la difusión de mensajes específicos sobre su derecho a la salud integral y todos los aspectos que coadyuvan a ella.

En Expresiones juveniles, como en toda estrategia de educación-entretenimiento, tienen espacio los formatos multimedia por lo general asociados solamente con el entretenimiento, como programas radiales, puestas en escena tipo sociodrama, videos y títeres que, a través de diversas plataformas en Internet, encuentran nuevos espacios para su creación y difusión.

Las y los adolescentes se comunican hoy a través de mensajes cortos; las caritas conocidas como «emoticones» son un ejemplo de su forma de expresión. Todo eso puede ser para los adultos que trabajamos con ellos una luz que nos indique la importancia de fortalecer espacios de comunicación breves pero efectivos, en los que las y los jóvenes sean los protagonistas.

Expresiones juveniles es una herramienta que permite acercarnos al mundo de las y los adolescentes y acompañarlos en la utilización de su tiempo libre en espacios de comunicación abierta, horizontal y divertida, brindándoles la oportunidad de llegar a otros jóvenes, con su propio estilo y entre pares.

## La importancia de la Ley PINA para Expresiones juveniles

La Ley PINA es la Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, Decreto 97-2003 del Congreso de la República de Guatemala. En su artículo 1 expresa que se trata de un instrumento jurídico que «[...] persigue lograr el desarrollo integral y sostenible de la niñez y adolescencia guatemalteca, dentro de un marco democrático e irrestricto respeto a los derechos humanos» (Guatemala, Congreso de la República, 1997).

Si bien Expresiones juveniles promueve la libertad de expresión de las y los adolescentes en Guatemala, prioriza su protección y seguridad. Por ello, si se van a desarrollar procesos comunicacionales con adolescentes utilizando medios de comunicación de cualquier índole, es importante contar con el permiso de sus padres, madres o encargados. Es preciso acotar que, como Expresiones juveniles busca establecer alianzas con medios locales de comunicación, como ventanas de expresión de las y los adolescentes, se ha apoyado en el artículo 60 de la Ley PINA, en cuyo literal «C» se indica que los medios deberán «[...] promover la participación directa en los programas o ediciones de niños, niñas o adolescentes»; además, en su literal «G» expresa que los medios de comunicación deberán «[...] promover la divulgación de los derechos humanos de la niñez y la adolescencia, en general».

Se recomienda que la Ley PINA sea una base para la producción de programas, segmentos o espacios comunicacionales de cualquier índole en los que se involucre a adolescentes, ya que constituye un marco legal muy útil para que los mismos adolescentes cuenten con bases para hablar sobre sus derechos y responsabilidades. En esta ley se abordan asuntos relacionados con los derechos de las personas menores de edad a la vida, la salud, la educación, la integridad, la libertad, la familia, entre otros. El artículo 62 de la Ley PINA constituye un capítulo único que explica los deberes de los adolescentes, acotando que «[...] en la medida de sus facultades, todo niño, niña y adolescente estará solamente sujeto a las limitaciones establecidas por la ley, con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática».

El artículo 62 también enumera los deberes de la niñez y la adolescencia, entre ellos menciona: desarrollar actitudes de consideración, solidaridad, tolerancia, comprensión y respeto con los ancianos, adultos, adolescentes y otros niños y niñas, sin distinción de vínculo familiar, sexo, posición económica y social, étnica y discapacidad física, mental o sensorial; respetar y obedecer a sus padres, tutores o encargados, contribuyendo a la unidad y lealtad familiar; apoyar a sus padres en su ancianidad, discapacidad o enfermedad, en la medida de sus posibilidades; y participar con respeto y honradez en las actividades culturales, deportivas o recreativas que organicen las instituciones públicas o privadas; respetar, propiciar y colaborar en la conservación del ambiente, entre otras.

En su artículo 5, la Ley PINA habla sobre el interés superior del niño, como «[...] una garantía que se aplicará en toda decisión que se adopte con relación a la niñez y la adolescencia, que deberá asegurar el ejercicio y disfrute de sus derechos, respetando sus vínculos familiares, origen étnico, religioso, cultural y lingüístico, teniendo siempre en cuenta su opinión en función de la edad y madurez [...]».

Por eso, ya que las y los adolescentes son personas menores de edad, Expresiones juveniles vela por su interés superior, valorando sus opiniones, cultura e idioma, así como la autorización de sus padres o encargados para permitirles participar en espacios mediáticos y de expresión.

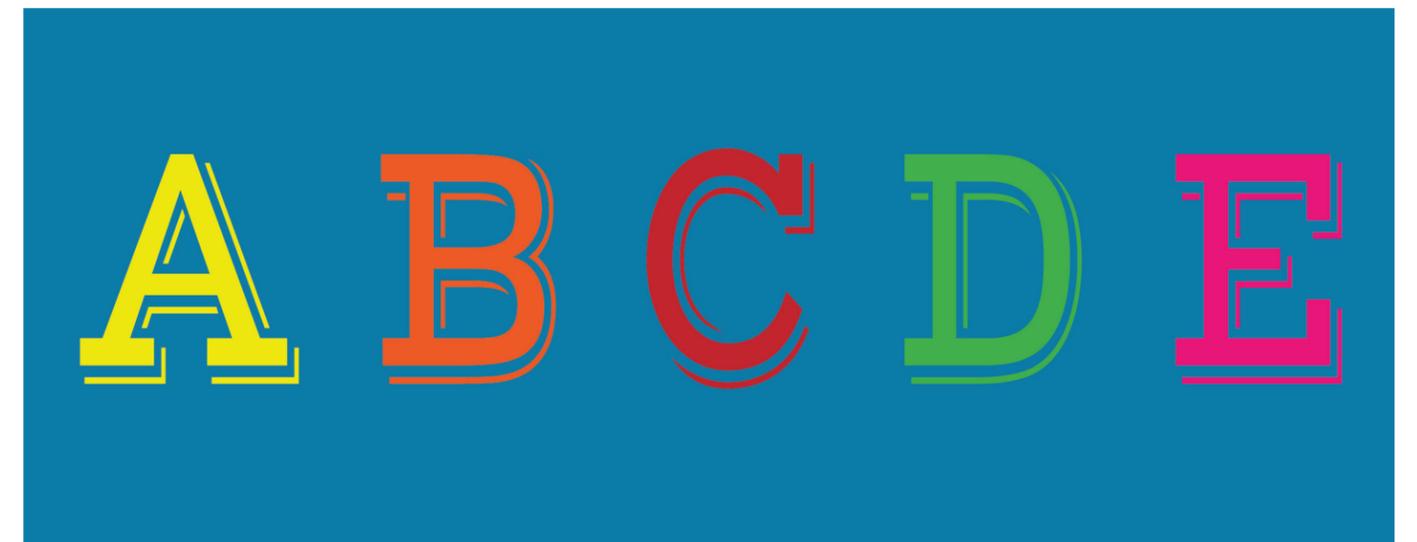
Expresiones juveniles brinda herramientas comunicacionales que pueden ser utilizadas en cualquier espacio geográfico con adolescentes de todas las etnias, idiomas o condiciones socioeconómicas. Promueve la libertad de expresión de la adolescencia, priorizando su salud y su protección como sujetos de derecho.

Se recomienda a todo facilitador de Expresiones juveniles contar con un ejemplar de la Ley PINA y considerarla como una base para que las y los jóvenes comunicadores produzcan elementos comunicacionales apoyados en la ley que les protege en Guatemala.

## ¿Qué es el ABCDE?

Es un método para la producción de espacios comunicacionales creado por Oneida Rodas, comunicadora guatemalteca, quien lo desarrolló a partir de su trabajo de muchos años con niñas, niños y adolescentes en la creación de espacios comunicacionales de educación-entretenimiento (Rodas, 2005).

Consiste en tomar en cuenta los cinco aspectos del método al momento de crear, difundir y evaluar producciones mediáticas y comunicacionales con adolescentes. Pero, ¿por qué esto es importante? Es importante porque generalmente el personal a cargo de los procesos con adolescentes no está conformado por comunicadores, y una tarea que debería ser sencilla y agradable podría tornarse ardua y cansada si no se cuenta con lineamientos específicos. Para ello se propone el ABCDE.



## A: Auténtico

Motivemos a las y los adolescentes a poner su sello personal a sus producciones; que no copien ni imiten lo que ya existe. Hablando de autenticidad, también es importante incentivar a las y los adolescentes para que hablen con la verdad. Para la Real Academia Española (RAE), lo auténtico es algo «acreditado de cierto y positivo», por lo que es fundamental que la información que brinden las y los adolescentes a través de cualquier medio sea veraz. Para ello es importante encauzarlos hacia procesos de información e investigación sobre los temas de los que hablarán, antes de difundirlos en un escenario, en una emisora radial o en el Internet.

Otro aspecto relacionado con la autenticidad es la importancia de permitir y animar a los adolescentes a ser ellos mismos y no pretender que a través de los medios de comunicación sean como «pequeños adultos que fingen saber demasiado». Las y los adolescentes tienen un sexto sentido para identificar —y preferir— lo sencillo, lo que está claro, lo que con un lenguaje cercano y amigable les hace pasar un momento agradable y aprender casi sin darse cuenta.

## B: Breve

La capacidad de atención de las y los adolescentes es breve —sobre todo ahora que tienen acceso a infinitas ofertas comunicacionales que pueden cambiar con un solo click, o deslizando su dedo en la pantalla del móvil— porque lo que ven no capta toda su atención. Por eso, los productos comunicacionales que elaboramos con adolescentes deben ser breves y monotemáticos; con discursos prolongados e intentando abordar misceláneas temáticas con adolescentes, avanzar será siempre cuesta arriba. Por eso, en este aspecto apelamos a la importancia de la brevedad.

Para la RAE, lo breve es algo «de corta extensión o duración». Es importante que quienes trabajemos con personas de este grupo etario tengamos claro que ellas no se concentrarán por largos períodos, y por eso lo que las y los adolescentes comunicadores producen para otros públicos de su misma edad debe ser igualmente breve.

La recomendación en el manejo de los tiempos es, por ejemplo, programas de radio de no más de 30 minutos, con segmentos de no más de 5 minutos cada uno; sociodramas monotemáticos de no más de 10 minutos de duración; videos para Internet que vayan desde los 30 segundos hasta los 3 minutos, monotemáticos y ágiles; funciones de títeres de un máximo de 10 minutos cada una, abordando un solo tema a la vez.

## C: Creativo

Para la RAE, lo creativo es algo «que posee o estimula la capacidad de creación e invención», de manera que para las y los adolescentes la creatividad debería ser un punto fuerte, porque si reciben la motivación adecuada, llegan a convertirse en un estallido de creatividad y talento. Pero la creatividad no es solo un proceso mental para inventar cosas geniales: también es una habilidad que sirve para resolver situaciones conflictivas y nos ayuda a desarrollarnos en muchos ámbitos más de nuestra vida cotidiana.

Una persona adulta a quien en la adolescencia se le han cortado las alas de la creatividad generalmente afrontará las situaciones que la sacan de su zona de confort con más estrés e inseguridad que una persona cuya creatividad desde una temprana edad le ha servido como herramienta para resolver situaciones y encontrar nuevas salidas.

Los formatos de educación-entretenimiento que propone Expresiones juveniles promueven entre las y los adolescentes la facultad de crear. Esto supondrá para ellos y ellas el reto de sacarlos de su zona de confort para establecer o generar por primera vez un formato comunicacional, crearlo o producirlo; también les ayudará a desarrollar la habilidad de adaptar lo

que ya conocen a situaciones nuevas en una cabina de radio, frente al lente de una cámara, en un escenario o detrás de un teatrino.

Podemos tener la percepción de que la creatividad no implica trabajo. Por el contrario: la creatividad es un proceso que surge tanto del pensamiento como de la preparación, por lo que en este punto es importante motivar a las y los adolescentes a expresar sus nuevas ideas y a prepararse para fortalecer sus conocimientos para producir formatos innovadores que brinden nuevos espacios para lo lúdico y lo educativo. Motivémoslos a aplicar su creatividad en la interpretación de personajes, selección de música, elaboración de cuentos, conducción del programa, entre otros.

## D: Divertido

Los primeros que deben divertirse al producir espacios comunicacionales son los mismos adolescentes; lo ideal es que también quienes los ven o escuchan se diviertan. En los formatos que infieren la aplicación de normas de educación-entretenimiento es indispensable priorizar la diversión. Está comprobado que las y los adolescentes aprenden más si lo hacen de una manera divertida.

Para la RAE, divertir consiste en «entretener y recrear», por lo que un espacio comunicacional divertido debe garantizar que el público al que se dirige se entretenga durante el tiempo que dura la actividad de diversión; es decir, se tiene la capacidad de retener al público porque está entretenido. Los espacios para la recreación de las y los adolescentes en Guatemala son escasos; por ello, hacer comunicación para la salud puede ser una alternativa divertida para que esta población invierta su tiempo libre. Ellos y ellas se divierten mientras su público, que son otros adolescentes, se entretiene y aprende nuevos conocimientos. Apostemos porque lo divertido puede resultar inolvidable.

## E: Equipo

Trabajar en equipo siempre resulta un reto, especialmente para las y los adolescentes. Para la RAE, un equipo es un «grupo de personas organizado para un trabajo determinado», concepto en el cual resulta importante valorar el término 'organización', pues un equipo se diferencia de un grupo porque el equipo está organizado. Será importante que las y los adolescentes no formen grupos de trabajo; más bien será importante que integren «equipos» y que a través de ellos se organicen para la producción de insumos comunicacionales.

El éxito de un proceso comunicacional es el resultado de un gran trabajo en equipo; sin ello, la producción es imposible. Es importante que el equipo se encuentre integrado por adolescentes y moderado por una o un adulto cuyo rol deberá ser el de facilitar los procesos; en este aspecto, es necesario acotar que se trata de un espacio de las y los adolescentes, por lo que el adulto o adulta solo debe ser un apoyo. Recordemos que Expresiones juveniles promueve la educación entre pares, y serán ellos, las y los adolescentes, quienes deberán aprender a lidiar con las dificultades que conlleva ponerse de acuerdo, tomar en cuenta las ideas de otros y ser respetuosos de los aportes de los demás.

Es necesario descubrir y valorar el talento de cada uno de los integrantes del equipo de producción. Si hacemos radio encontraremos, sin duda, voces valiosas, pero también tendremos que reconocer el trabajo de los que gustan de hacer reportajes en las calles, o de quienes escriben guiones. En teatro sucede lo mismo, pues el equipo no está integrado solo por actores: quienes están sobre el escenario son solo una parte del equipo, también es importante considerar y valorar la labor de quienes escriben las ideas, quienes se encargan de la logística, o de la amplificación del audio. Con las funciones de títeres sucede algo similar, y la producción de videos no es la excepción a esta regla.

## ¿Cómo aplicamos el método ABCDE?

Antes de iniciar cualquier producción con adolescentes, recordémosles que sus producciones deben ser:

**Auténticas:** deben ser originales, decir la verdad y ser un reflejo de sí mismos.

**Breves:** deben ser cortas en tiempo, monotemáticas, es decir, deben abordar un tema a la vez para ganar la atención de su audiencia.

**Creativas:** deben hacer producciones que los retén a salir de su zona de confort, a resolver conflictos y a hacer cosas geniales para otros adolescentes.

**Divertidas:** sus producciones deben ser capaces de recrear y entretener a otros adolescentes. No deben ser aburridas, y los primeros en pasársela bien mientras las preparan deben ser ellos y ellas.

**En equipo:** su trabajo deberá estar organizado y reflejar las ideas de todos; asimismo, debe valorar el aporte de cada uno de los integrantes. No deberá ser una producción en donde prevalezca la idea de una sola persona, sino el reflejo de todo el equipo.

Al finalizar un ejercicio comunicacional, independientemente de si se trata de radio, video, teatro o títeres, es importante realizar con los adolescentes una breve autoevaluación ABCDE, invitándolos a dialogar como equipo para valorar si lo que hicieron responde al plan de acción o no. Pueden utilizar la matriz que se propone a continuación, o elaborar otra que les parezca más pertinente; lo importante será evaluar siempre al finalizar cada proceso, con el fin de que en la siguiente oportunidad se pueda mejorar y elevar el esfuerzo en la letra que sea necesario.

### Instrucciones de autoevaluación

Al finalizar una actividad de comunicación llevada a cabo por un equipo de adolescentes comunicadores, se sugiere al facilitador que los reúna nuevamente. Esta evaluación no deberá durar más de 15 minutos. Las y los participantes, tanto el adulto como los adolescentes, se sientan formando un círculo. El facilitador, o uno de los adolescentes que ya esté capacitado para esta evaluación, procede a dirigir el conversatorio.

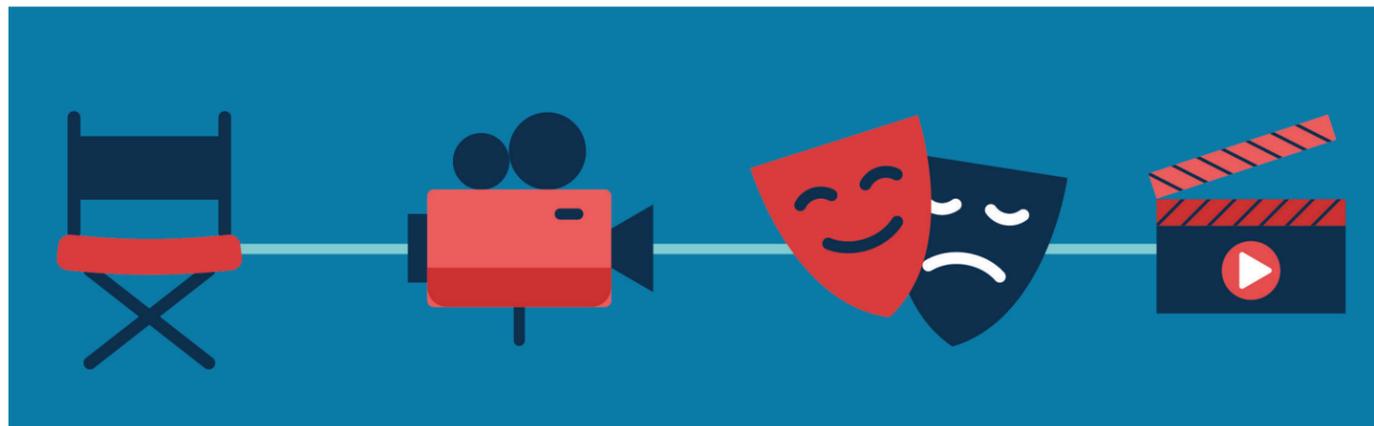
Se pregunta al equipo si el trabajo que realizaron sus miembros fue «Auténtico» y se les recuerda brevemente a qué nos referimos con ello, de acuerdo con lo explicado en esta misma guía. Promueve que algunos adolescentes tomen la palabra. Al concluir los comentarios, pide que de 0 a 20 den una calificación para el aspecto «Auténtico», con base en las observaciones vertidas; las y los adolescentes se ponen de acuerdo y emiten la calificación. El facilitador la coloca en la matriz.

Repite la misma dinámica con «Breve», «Creativo», «Divertido» y «En equipo». Coloca anotaciones sobre aspectos que las y los adolescentes deberán considerar en una próxima producción. Suma los cinco aspectos evaluados y muestra el resultado numérico de la autoevaluación sobre 100 puntos.

<b>Matriz de evaluación de actividad comunicacional con adolescentes</b>				
Nombre del adulto a cargo: _____ Fecha: _____				
Tipo de producción: Radio _____ Video _____ Teatro _____ Títeres _____				
Tema abordado: _____				
Calificación brindada por el equipo _____/100 puntos				
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>Auténtico</b>	<b>Breve</b>	<b>Creativo</b>	<b>Divertido</b>	<b>En equipo</b>
_____/20 puntos	_____/20 puntos	_____/20 puntos	_____/20 puntos	_____/20 puntos
Comentarios:	Comentarios:	Comentarios:	Comentarios:	Comentarios:



Te invitamos a ver el video **Cómo aplicar el método ABCDE** en el material adjunto a esta guía.



## Construyendo nuestras propias producciones

Como ya se ha dicho con anterioridad, Expresiones juveniles brinda insumos para que quienes desarrollan temas con adolescentes puedan encontrar varias rutas para el abordaje de las temáticas inherentes a la salud, utilizando la comunicación como una herramienta para su difusión y considerando a las y los adolescentes como protagonistas del proceso.

Independientemente de si las circunstancias en la comunidad favorecen más la utilización de un medio que de otro, o del hecho de si los adolescentes prefieren incursionar en un medio o en otro, hay aspectos que siempre deben tomarse en cuenta al trabajar comunicación para la salud con esta población:

### Contenido monotemático

Cuando trabajamos en producciones con adolescentes es muy importante que enfoquemos nuestros esfuerzos en un solo tema a la vez. No pretendamos abordar, en un solo video, en una sola función de títeres, en un solo sociodrama o en un solo programa radial, diversos contenidos: la información será pobre en calidad y abrumadora, pues se estará pretendiendo abordar muchos contenidos en tiempos muy cortos. Recordemos: una producción enfatiza un solo tema.

Más adelante, en esta misma guía, se brinda al facilitador dieciséis temas para adolescentes.

### Objetivo

Cada tema que desee abordarse a través de una producción comunicacional debe tener un objetivo claro, medible y alcanzable. Y este objetivo debe tenerlo claro el adulto que facilita el proceso, pero también deben comprenderlo las y

los adolescentes comunicadores. Todos los integrantes del equipo deberán estar en condiciones de saber para qué se está realizando la función de títeres, el sociodrama, el programa radial, o el video en cuestión.

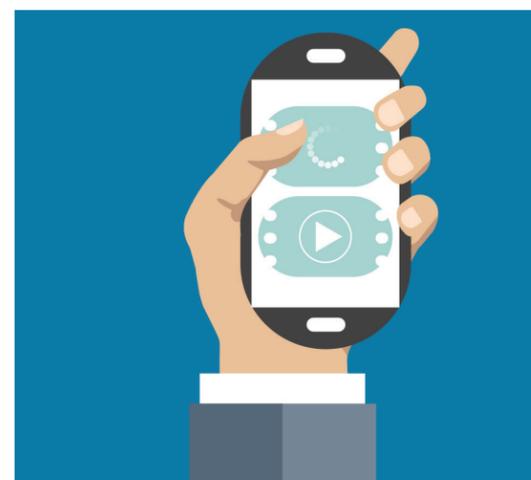
Recordemos que parte del objetivo es socializar un tema de salud, pero sin olvidar que debemos hacerlo utilizando herramientas que diviertan a los adolescentes mientras aprenden. Cada tema que se detalla en esta misma guía cuenta con un objetivo específico.

### Público meta

Algo importante que debemos recordar es que nuestro público meta son las y los adolescentes; son ellos quienes transmiten conocimientos de salud a otros adolescentes a través de producciones comunicacionales. Sin embargo, cuando analizamos el rango de edad entre los 10 y los 19 años tenemos que tomar en cuenta que es muy diferente trabajar con chicos de 10 años, con adolescentes de 15 o

con jóvenes que ya tienen 18. Su forma de afrontar el mundo, sus problemas e intereses son radicalmente distintos; y lo que tienen en común es que todos quieren divertirse. Por eso es importante saber escoger; por ejemplo, los títeres funcionan muy bien con los más chicos.

Los programas de radio funcionan con todos, pero eso depende de qué tipo de programa, de la clase de música y la conducción que se haga. Los videos que van a las redes sociales generalmente serán más accesibles a adolescentes mayores porque usualmente serán quienes tienen más acceso a Internet. Saber reconocer a nuestro público meta es el primer gran paso para una producción exitosa.



### Recursos disponibles

Si en la comunidad contamos con una radio aliada que puede facilitarnos tiempo de aire para un programa semanal, no lo dudemos: ¡contamos ya con un recurso valioso para producir radio con adolescentes! Si tenemos acceso a un teléfono móvil de gama alta, este puede ser el primer recurso que necesitamos para hacer videos con adolescentes; si además contamos con un programa mínimo de edición y con uno de los adolescentes que pueda manejarlo, o si aprendemos a utilizar aplicaciones para editar videos en los celulares, le sumamos más recursos a la posibilidad de producir videos.

Para hacer sociodramas de buena calidad no es suficiente con un buen guion y unos actores, es indispensable contar con amplificadores de audio que permitan a todos los presentes entender el contenido y el contexto; sin un buen

audio el sociodrama podría fracasar. Lo mismo sucede con las funciones de títeres; se puede tener una bonita y divertida historia; adolescentes capacitados para operar los títeres, pero si no se cuenta con amplificación de audio será imposible transmitir el contenido. Es recomendable hacer un listado de los recursos disponibles para tomar las decisiones más acertadas.

## Tipos de producción

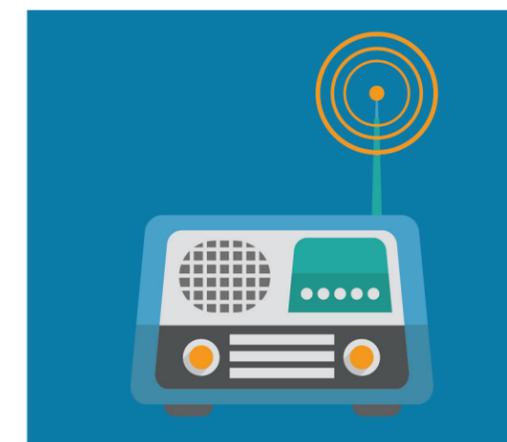
Expresiones juveniles recomienda cuatro tipos de producción comunicacional para divulgar temas de salud de adolescente a adolescente: la radio, los videos, el teatro tipo sociodrama y los títeres.

A continuación, se brindan recomendaciones para cada uno de los medios recomendados.

### La radio

A pesar de la invasión tecnológica, la radio sigue siendo un medio de comunicación muy efectivo, sobre todo en las áreas más rurales. La radio, entre otras, tiene la ventaja de que llega adonde el público se mueve; asimismo, se trata de un medio de comunicación que tiene el más alto nivel de credibilidad. En toda casa hay por lo menos un aparato de radio.

Muchos teléfonos móviles tienen radios FM y hay aplicaciones que nos permiten sintonizar nuestra radio favorita a través de Internet.



En casi todas las comunidades, o cerca de ellas, hay al menos una estación de radio comunitaria, municipal o local, con la que podemos negociar para buscar un espacio semanal para producir un programa en vivo con adolescentes.

La finalidad de la radio es educar y entretener; por eso, en Expresiones juveniles sigue siendo una sugerencia mediática para promover la salud entre adolescentes. Permite expandir la creatividad y consolidar equipos de adolescentes comunicadores cercanos a la comunidad, quienes pueden invertir su tiempo libre en la producción de un programa de radio semanal con el que aprenden mientras se divierten.

Si ya se ha establecido una alianza con una radio local para hacer un programa semanal, y además se cuenta con un grupo de adolescentes entusiastas y deseosos de integrar un equipo de comunicadores locales, no se requerirán muchos más recursos.

## ¿Cómo se produce un programa de radio en Expresiones juveniles?



Existen muchos tipos de programa de radio; los hay de formato musical en los que solamente escucharemos música, saludos y algunas llamadas de la audiencia. También hay formatos noticiosos que, como su nombre lo indica, se enfocan en dar noticias a través de la radio (Rodas, 2002).

En el caso de Expresiones juveniles, tomando en cuenta las experiencias exitosas, se recomienda el formato denominado «radio revista monotemática», que consiste en un programa en vivo con una duración de 30 minutos al aire.

La radio revista monotemática es un formato radiofónico compuesto por varios segmentos que giran en torno a un mismo tema. Para ello se debe tener en cuenta una escaleta o guion radiofónico que marca los tiempos y los responsables de cada uno de los segmentos del programa. Más adelante se podrá observar una escaleta que servirá de guía para la producción del programa Expresiones juveniles.

Un grupo de entre 5 y 10 adolescentes es un número ideal para producir una radio revista en vivo, como se recomienda en el caso de este proyecto. Es aconsejable que, del total de participantes, dos sean los conductores del programa, de preferencia un hombre y una mujer, y mejor aún si el puesto de la conducción se va rotando para que todos tengan las mismas oportunidades a lo largo del año.

Una vez contamos con el equipo de adolescentes comunicadores y con la radio aliada que nos brinda 30 minutos al aire cada semana, debemos considerar los siguientes aspectos:

### Defina el tema y el objetivo:

Un solo tema por programa. Más adelante, se puede encontrar en esta misma guía un menú de dieciséis temas inherentes a la salud de las y los adolescentes; allí observará que cada tema tiene su propio objetivo.

### Facilite el contenido a las y los adolescentes:

Esta guía desarrolla dieciséis contenidos básicos para el abordaje de temas de salud con adolescentes, pero indiscutiblemente el grupo deberá contar con más temas si

realiza más de esa cantidad de programas; lo importante, en este sentido, es delimitar el tema que se abordará en cada programa de 30 minutos y buscar la forma más ágil de que todos los integrantes conozcan el contenido.

### Elabore una escaleta:

En esta guía se encuentra una escaleta radiofónica básica; lo ideal es llenar la matriz con los contenidos del programa, delimitando tiempos y responsables de cada uno de los segmentos. Asegúrese de que todos puedan tener una copia de la escaleta; recuerde que es posible tenerla impresa, o bien en los teléfonos móviles.

### Asigne roles:

Cada adolescente encontrará su nombre en la escaleta; pero en este punto ya deben tener claro su rol dentro del programa. Si cada uno tiene claro su rol y cumple con su responsabilidad, el programa será ágil, dinámico y muy atractivo.

### Practiquen:

Cuando ya se tiene claro el contenido y la responsabilidad de cada uno de los miembros del equipo, lo más aconsejable es realizar al menos una práctica antes de salir al aire. Recuerden que el programa es en vivo y los errores serán evidentes si el equipo no se prepara adecuadamente.

### Salgan al aire:

La radio es puntual; el público sabe que tiene una cita con su programa favorito a una hora determinada; si el programa tarda en salir, el público se irá a otra radio. Salgan al aire en vivo y durante 30 minutos toda su atención debe centrarse en el programa.

### Evalúen el programa:

Al finalizar la transmisión, tómense 15 minutos para evaluar cómo lo hicieron; analíenlo desde la perspectiva ABCDE que ya se ha explicado con anterioridad.

## Los segmentos del programa radial Expresiones juveniles

Tal y como se ha explicado, Expresiones juveniles es una radio revista monotemática integrada por varios segmentos. A continuación, se explica cada uno de ellos.

### Sondeo de opinión

#### Duración recomendada: 3 minutos

Algunos expertos de radio le llaman «encuesta» o «vox populi», que significa «voz del pueblo». Su objetivo es recoger las opiniones de entre 4 y 6 adolescentes sobre el tema del día a través de una sola pregunta abierta, que les permita expresarse libremente al respecto. En el sondeo de opinión no resulta útil una pregunta cerrada, cuya respuesta sea «sí» o «no», porque pierde sentido radiofónico (Rosario, 2000).

El sondeo de opinión se inicia con un saludo del conductor o conductora del segmento y una introducción sobre el tema. Luego, el conductor realiza una sola pregunta, que responden los cuatro o seis adolescentes previstos. Cuando el conductor del sondeo ha recabado algunas respuestas, procede a hacer lo que llamamos un cierre, que es más bien una conclusión del sondeo. Luego agradece a los participantes y se despide.

El sondeo puede ser pregrabado en una grabadora o en un teléfono móvil, en su opción de grabación; también puede realizarse en vivo desde alguna escuela o parque, utilizando un teléfono celular y transmitiendo de esta manera y en forma directa hacia la radio.

Otra opción es hacerlo dentro de la misma cabina de radio con las y los adolescentes comunicadores que forman parte del proyecto, valorando así sus propias opiniones en vivo, mientras se está transmitiendo el programa. La introducción y la conclusión del segmento del sondeo podrían ser leídas, pero las respuestas a la pregunta no; estas respuestas deben ser espontáneas y nunca es recomendable que sean leídas por las y los adolescentes, ya que el sondeo pierde espontaneidad y frescura.

### Ejemplo de formato de sondeo de opinión

<b>Programa: Expresiones juveniles</b> <b>Segmento: Sondeo de opinión</b> <b>Duración: 3 minutos</b> <b>Tema: La importancia de la alimentación saludable</b>	
Mario	Buenos días amigos y amigas que escuchan nuestro programa <i>Expresiones juveniles</i> . Nosotros somos Mario y Jimena y hoy estamos a cargo del sondeo de opinión.
Jimena	Como ustedes saben, estamos hablando sobre la alimentación saludable. Hoy nos encontramos en el parque central de nuestro municipio y contamos con la presencia de cinco adolescentes que responderán a la pregunta de nuestro sondeo.
Mario	La pregunta es: ¿Por qué es importante que las y los adolescentes tengamos una alimentación saludable?
Adolescentes responden brevemente	Respuesta 1 Respuesta 2 Respuesta 3 Respuesta 4 Respuesta 5
Jimena	Agradecemos a nuestros compañeros por sus valiosas opiniones. Es positivo que en esta etapa de la adolescencia comprendamos lo importante que es para nosotros la alimentación saludable.
Mario	¡Hagamos un esfuerzo! Consumamos menos chucherías y menos aguas gaseosas. ¡Animémonos a comer más saludablemente!
Jimena	Nosotros somos Mario y Jimena y este fue nuestro sondeo de opinión. Sigue escuchando <i>Expresiones juveniles</i> .

## Las cápsulas informativas

### Duración recomendada: 2 minutos

Las cápsulas informativas son formatos breves. Les dicen así porque son como esas pastillitas que tomamos cuando tenemos fiebre o cuando queremos nutrarnos con más vitaminas. En radio, las cápsulas son informaciones breves sobre asuntos de interés para las y los adolescentes. La extensión no debe ser mayor de media página a doble renglón. O sea, más o menos, unas diez líneas o dos párrafos.

La estructura de la cápsula es muy importante. Como todo lo que producimos para ser dicho en la radio, debe ser directa, no dar muchas vueltas; sencilla, con palabras que sean de fácil comprensión para todos y todas. Con estilo cotidiano, como hablamos en la vida diaria. Y, además, debe tratar una sola idea principal, es decir ser monotemática.

La cápsula inicia con una introducción sobre el tema a tratar. Luego puede tener tres consejos básicos o recomendaciones para las y los adolescentes, con el fin de que puedan poner en práctica acciones en torno al tema. Posteriormente, finaliza con un cierre o conclusión y una despedida de quienes produjeron la cápsula informativa.

Las cápsulas informativas pueden leerse, o bien narrarse siguiendo una guía de ideas básicas; eso sí, no son fruto de la improvisación, sino deben prepararse para transmitir con certeza las ideas sobre el tema.

### Ejemplo de formato de cápsula informativa

<b>Programa: Expresiones juveniles</b> <b>Segmento: Cápsula informativa</b> <b>Duración: 2 minutos</b> <b>Tema: La importancia de la actividad física para las y los adolescentes</b>	
Lucía	Hola chicos y chicas que sintonizan cada semana su programa <i>Expresiones juveniles</i> . Nosotros somos Lucía y Daniel y hoy les traemos la cápsula informativa.
Daniel	En nuestro programa de hoy hemos estado hablando de los estilos de vida saludable, y para tener una vida más sana y más feliz tenemos que considerar la importancia de la actividad física.
Lucía	Hoy que todos nos la pasamos pegados a un teléfono celular, no es un secreto que nuestra actividad física se ha reducido.
Daniel	Por ejemplo, antes se caminaba hasta el parque para vernos y platicar; hoy ya no nos reunimos, nos hablamos por WhatsApp.
Lucía	Los recreos en el instituto eran para correr y jugar; hoy muchos se la pasan chateando.
Daniel	La inactividad puede traer serias consecuencias para nuestra salud, tales como la obesidad, la diabetes y otras enfermedades.
Lucía	Hoy, en <i>Expresiones juveniles</i> te recomendamos lo siguiente:
Daniel	Practica un deporte con tus amigos y amigas.
Lucía	Sal a correr por las mañanas.
Daniel	Reduce tus horas de uso del celular.
Lucía	Si sigues estos consejos te pondrás en movimiento, te verás y te sentirás mejor.
Daniel	Recuerda, la actividad física es muy importante para nosotros los adolescentes.
Lucía	Nosotros somos Daniel y Lucía, y te invitamos a seguir escuchando <i>Expresiones juveniles</i> .



## La entrevista

**Duración recomendada: 5 minutos**

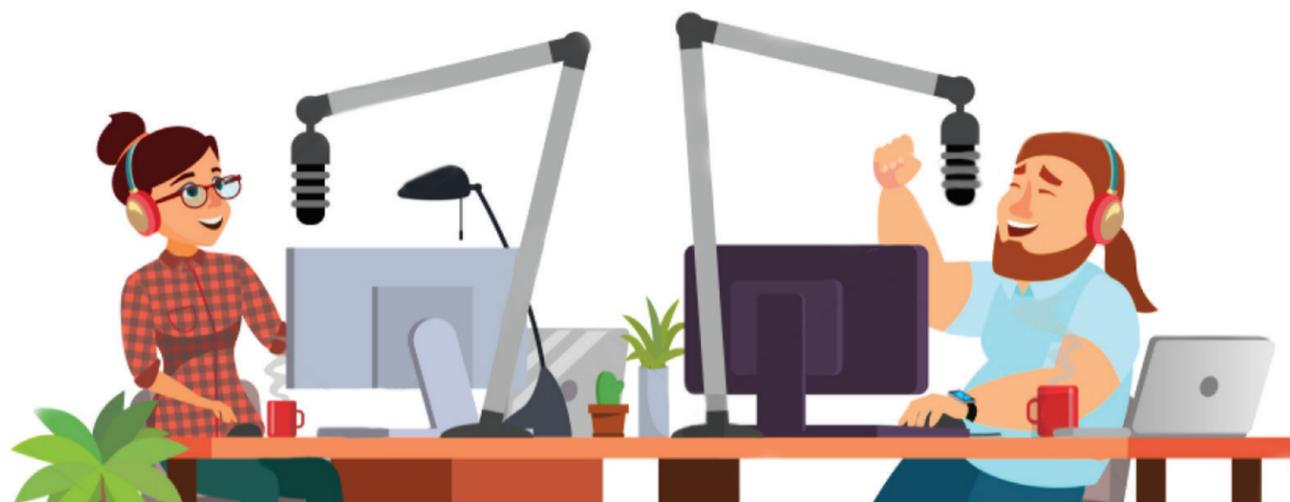
El formato de entrevista consiste en un diálogo o conversación entre dos personas que cumplen roles distintos y tratan un tema común. La primera, llamada entrevistador o entrevistadora, quien pregunta, y la otra, llamada entrevistado o entrevistada, quien responde las preguntas.

Hacer una buena entrevista exige del entrevistador o entrevistadora saber lo más posible sobre el tema a tratar. Para ello debe investigar y preparar sus preguntas con anticipación. La entrevista es uno de los formatos más utilizados en los programas de radio. Por medio de ella podemos conocer la opinión de los adultos y adultas. También, lo que piensan los chicos sobre ciertos temas que deseamos tratar en nuestro programa.

Las entrevistas se pueden hacer en la cabina radial o en la calle. Cuando se hacen en la calle debemos tener cuidado de que el viento no golpee el micrófono de la grabadora, o del teléfono móvil. Las entrevistas, además, pueden ser en vivo o pregrabadas. Hacerlas en vivo requiere mucha atención para conducir bien el diálogo. Si las hacemos pregrabadas, podemos editar aquellas partes defectuosas o que pensamos son menos relevantes. Las entrevistas en Expresiones juveniles tienen una introducción, tres o cuatro preguntas y sus respectivas respuestas, y un cierre.

## Guía de formato de una entrevista:

Núm.	Parte	¿En qué consiste?
1	Saludo y presentación	El entrevistador o entrevistadora saluda a la audiencia y dice su nombre. Menciona el nombre del entrevistado(a) y el tema que se abordará en la entrevista.
2	Introducción al tema	En este espacio, el entrevistador hace una introducción al tema y puede hablar un poco de la experiencia de su entrevistado sobre este tema en particular, su puesto o su especialidad. También puede hablar sobre la importancia de este tema para la audiencia.
3	Preguntas y respuestas	Se recomienda entre tres y cinco preguntas como máximo. Antes de iniciar, se solicita al entrevistado(a) que sus respuestas sean breves y puntuales. El entrevistador podrá hacer un comentario o afirmación después de cada una de las respuestas brindadas por el entrevistado(a).
4	Cierre del tema	El entrevistador o entrevistadora debe ir anotando los conceptos más importantes brindados por el invitado(a); con estos conceptos podrá hacer un cierre o resumen de lo aprendido en dicha entrevista para que la audiencia cuente con elementos básicos sobre lo conversado.
5	Despedida	El entrevistador o entrevistadora agradece al invitado(a). Vuelve a decir su propio nombre e invita a la audiencia a continuar con el programa.



## Segmento divertido

### Duración recomendada: 3 minutos

En una radio revista monotemática como la que Expresiones juveniles propone debe haber al menos un segmento que sirva como partidador, que brinde a la audiencia un espacio de esparcimiento y que deliberadamente esté estructurado con el fin de divertir y entretener. Por tratarse de un programa dirigido a adolescentes, el segmento divertido podría ser diferente en cada ocasión. Este segmento no debe estar relacionado con el tema del día y debe ser fresco, ameno y, como su nombre lo indica, divertido.

A continuación, algunas ideas de en qué podría consistir este segmento:

**Trivias, chistes, colmos y adivinanzas:** durante 3 minutos, las y los adolescentes dedicarán un segmento a contar chistes, colmos, adivinanzas o trivias realmente divertidos. Pequeños cuestionamientos que pongan a pensar a la audiencia. Juegos de palabras que permitan un espacio para la agilidad mental y para que quienes los escuchen puedan comentar en casa al respecto. Es importante cuidar en este segmento un lenguaje apropiado y evitar el lenguaje vulgar e inadecuado.

**Datos curiosos:** con el acceso a Internet que tienen muchos adolescentes es fácil encontrar datos curiosos para este segmento. Por ejemplo, los cinco animales más rápidos

del mundo; o las cinco comidas que en China se preparan con insectos. Datos curiosos sobre la piel, las computadoras, los teléfonos celulares, los virus de Internet, los perros, los hermanos menores, los tacones, entre otros. Todo lo que sea un dato curioso es bienvenido en este segmento, siempre y cuando nos enfoquemos en un tema por programa.

**Top 5 de artistas:** pueden preparar un segmento brindando el listado de las cinco canciones más populares de la semana; los cinco artistas con mayor cantidad de conciertos en el año; los cinco artistas que más aman a los perros; los cinco cantantes que hacen más ejercicio. Si tiene que ver con artistas, es bienvenido en esta sección.

**Reportaje turístico:** a lo mejor algún adolescente del equipo de comunicadores viaja a otra comunidad, a otro departamento o a otro país; es allí donde podemos encomendarle un reportaje turístico de 3 minutos que puede hacer en cabina o pregrabado. Deberá ser una narración de las dificultades para llegar al lugar; los aspectos más curiosos del viaje; algún aspecto histórico. Todo lo turístico es bienvenido en este segmento.

### Los conductores del programa

El rol de los conductores del programa es muy importante, ya que su trabajo es ir reforzando el tema del día e ir uniendo un segmento con otro a través de comentarios adecuados. Los conductores controlan el tiempo y utilizan la escaleta o guion en forma adecuada, ya que es allí donde se marca el ritmo del programa.

Los conductores de Expresiones juveniles son, de preferencia, dos adolescentes, un hombre y una mujer en la medida de lo posible, quienes deben empaparse del tema y sentir la responsabilidad de quien conduce un bus: es bajo su responsabilidad que se llega bien del principio hasta el final del programa, ya que le ponen dinamismo, fuerza juvenil e ideas creativas e innovadoras.

Son 30 minutos retadores y llenos de adrenalina para las y los adolescentes que aceptan esta responsabilidad. Un detalle que no se debe olvidar es que los conductores del programa siempre deben entrar a cabina con un lapicero para hacer anotaciones necesarias.

### La música en el programa radial

La música juega un papel muy importante en todo programa radial, y en Expresiones juveniles no es la excepción. Será importante coordinar con el operador de la cabina radial que, de preferencia, apoye a los adolescentes comunicadores colocando un fondo musical sin letra, lo suficientemente dinámico para mantener vivo el programa, y a un volumen que no opaque las voces de los comunicadores.

El fondo musical del programa no puede ser una canción cantada, porque se convierte en una rivalidad permanente entre la canción y el contenido del programa.

En la escaleta se puede observar que en todos los programas hay un espacio dedicado a una canción. Lo recomendable es que esta canción sea elegida por las y los adolescentes, pero que no riña con el contenido del programa ni de la emisora radial. En estos tiempos de música con alto contenido sexual y violencia, esta es una misión difícil, pero no imposible. Todos los ritmos tienen canciones positivas, alegres e inspiradoras; la misión es orientar a los adolescentes para que sus selecciones musicales guarden el equilibrio entre lo moderno y los mensajes que construyen y moldean sus acciones.

**Eso sí:** un programa radial sin música es algo inaceptable, así que este es un tema importante para ganarnos la fidelidad de las y los jóvenes de la comunidad.

### La escaleta o guion radiofónico

Para hacer programas de radio en vivo, una escaleta o guion radiofónico es muy importante, pues facilita a quienes participan el orden y el ritmo del programa. Todos deben tener en mano una escaleta, ya sea impresa o en su teléfono móvil. No olvidemos compartir una escaleta con el operador de cabina, para quien será un instrumento muy importante porque así tendrá claridad sobre los diversos segmentos del programa, sabrá si hay segmentos pregrabados y podrá tener lista la música que las y los adolescentes han establecido.

## Ejemplo de escaleta o guion radiofónico de Expresiones juveniles

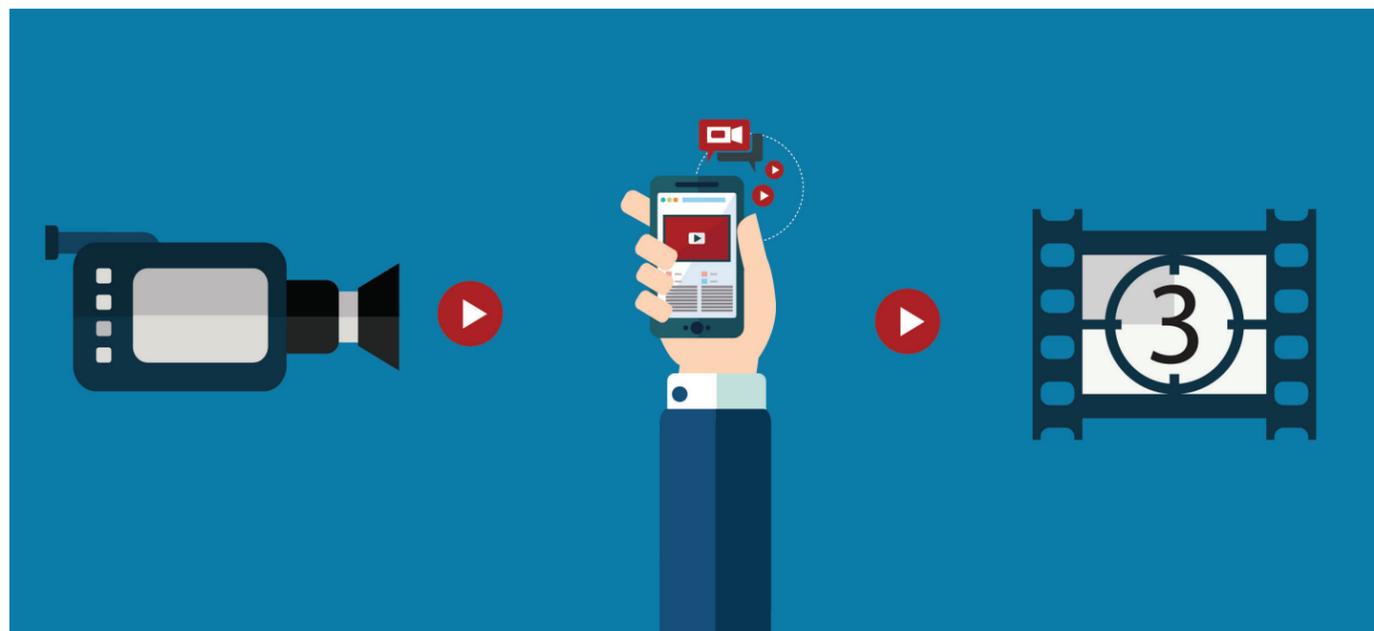
Emisora: \_\_\_\_\_  
 Programa: Expresiones juveniles  
 Duración: 30 minutos  
 Tema del día: \_\_\_\_\_  
 Teléfono o WhatsApp en cabina: \_\_\_\_\_  
 Facebook: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

Núm.	Responsable	Tiempo	Acción / contenido
1	CONTROL	30 segundos	Entra presentación de radio revista <i>Expresiones juveniles</i> . Entra música de fondo para locutores y queda.
2	CONDUCTORES	2 minutos	Saludan, se presentan y dan la bienvenida al programa. Hablan brevemente del tema del día y de lo que presentarán en el programa de hoy. Presentan el sondeo de opinión.
3	ENCARGADOS DEL SONDEO	3 minutos	Realizan el sondeo en vivo.
4	CONDUCTORES	2 minutos	Agradecen el sondeo y comentan brevemente sobre él. Recuerdan el nombre del programa. Recuerdan a la audiencia el tema del día. Presentan la cápsula informativa núm. 1.
5	ENCARGADOS DE CÁPSULA INFORMATIVA NÚM. 1	2 minutos	Leen o narran su cápsula de acuerdo a la manera como la hayan ensayado.
6	CONDUCTORES	1 minuto	Comentan y agradecen brevemente la cápsula informativa. Piden que se comuniquen al teléfono o al WhatsApp. Presentan canción.
7	CONTROL	3 minutos	Suena canción _____. Entra música de fondo para locutores y queda.
8	CONDUCTORES	1 minuto	Comentan algún dato curioso de la canción. Recuerdan el nombre del programa. Recuerdan el tema del día. Presentan la entrevista.
9	ENCARGADOS DE LA ENTREVISTA	5 minutos	Presentan la entrevista como la han planificado.
10	CONDUCTORES	1 minuto	Agradecen al invitado y a los encargados de la entrevista. Recuerdan el nombre del programa. Presentan el momento divertido que hoy se trata de _____.

Núm.	Responsable	Tiempo	Acción / contenido
11	ENCARGADOS DE MOMENTO DIVERTIDO	3 minutos	Presentan el momento divertido como lo han planificado.
12	CONDUCTORES	2 minutos	Comentan datos curiosos del momento divertido. Recuerdan el tema del día. Recuerdan el nombre del programa. Presentan la cápsula informativa núm. 2.
13	ENCARGADOS DE CÁPSULA INFORMATIVA NÚM. 2	2 minutos	Leen o narran su cápsula de acuerdo con la manera como la hayan ensayado.
14	CONDUCTORES	2 minutos	Agradecen y comentan la cápsula informativa. Comentan sobre el programa de hoy, el tema y todo lo que ha sucedido. Agradecen a sus compañeros. Agradecen a la audiencia. Agradecen a la emisora radial. Agradecen al operador de controles. Invitan a sintonizar la próxima semana. Despiden el programa.
15	CONTROL	30 segundos	Entra despedida de radio revista <i>Expresiones juveniles</i> .



Te invitamos a ver el video **Cómo hacer radio con adolescentes** en el material adjunto a esta guía.



## Los videos

En esta época, cuando a través de un teléfono móvil las y los adolescentes tienen acceso a una cámara de video casi permanentemente, y cuando las redes sociales promueven la difusión de incontables audiovisuales, no es posible concebir la comunicación con adolescentes sin la creación con videos.

Producir videos con celulares es cada vez más popular, e indiscutiblemente es una herramienta muy útil para realizar mensajes de adolescente a adolescente.

Entre las ventajas que nos ha traído el Internet se encuentra la posibilidad de difundir los videos sin costo; pero para que tengan impacto, es importante saber a través de qué plataformas resulta más adecuada su difusión.

YouTube es un sitio web dedicado a compartir videos; aunque permite crear un archivo muy ordenado de las producciones que se suben a Internet, no es un sitio tan popular entre los adolescentes hoy en día. Por otro lado, las redes sociales Facebook e Instagram ocupan el primero y el segundo lugar entre los adolescentes, y permiten subir videos preproducidos y hacer transmisiones en vivo. Otra plataforma popular entre las y los adolescentes es el WhatsApp, red social a través

de la cual también puede enviarse videos a grupos, o de persona a persona.

Pero una cosa es saber elegir los canales de difusión de los videos y otra es saberlos producir. Para empezar, diremos que en la producción de videos el ABCDE es fundamental. Ningún adolescente se detiene en su red social a observar un video de gran duración, y por ello la brevedad en la producción de videos es fundamental.

Los videos que se produzcan pueden tener varias estructuras; dos de las que se recomiendan en esta guía son la del sondeo de opinión y la de las cápsulas informativas. Esta estructura permite que varios adolescentes generen contenidos cortos, dinámicos y con la participación de varios de ellos en cada video.

Si no sabemos utilizar ningún programa para editar videos, existe la posibilidad de que, utilizando el botón de pausa entre toma y toma, se realice un video de corrido de una calidad aceptable para transmitir información valiosa; también es importante considerar que trabajando con adolescentes podemos animarlos a utilizar, en un teléfono móvil, alguna aplicación gratuita que les permita realizar ediciones sencillas.

## ¿Cómo se produce un video en Expresiones juveniles?

Existen diversos tipos de producción audiovisual; hay videos de promoción y publicidad, de formatos musicales, noticiosos y educativos. También hay videos de bromas y algunos que hasta documentan violencia o bullying.

En el caso de Expresiones juveniles, con base en las experiencias exitosas se recomienda la producción de videos entre los 30 segundos y los 2 minutos de duración, que involucren al equipo de adolescentes comunicadores y que con un estilo juvenil y dinámico brinden recomendaciones sobre su salud a otros jóvenes.

Un grupo de entre 3 y 6 adolescentes es un número ideal para producir un video sencillo y con contenido de valor, que además sea atractivo para otros adolescentes.

Una vez contamos con el equipo de adolescentes comunicadores, con un teléfono celular o con una cámara de video, y cuando ya hemos elegido la red social que servirá de canal para nuestro video, debemos considerar los siguientes aspectos:

**Defina el tema y el objetivo:** un solo tema por video. Más adelante, en esta misma guía, se puede encontrar un menú de dieciséis temas inherentes a la salud de las y los adolescentes; en ellos observará que cada tema tiene su propio objetivo.

**Facilite el contenido a las y los adolescentes:** esta guía desarrolla dieciséis contenidos básicos para el abordaje de temas de salud con adolescentes, pero indiscutiblemente el grupo deberá contar con más temas si realiza más que esa cantidad de videos.

En este sentido, lo importante es delimitar el tema que se abordará en cada producción audiovisual.

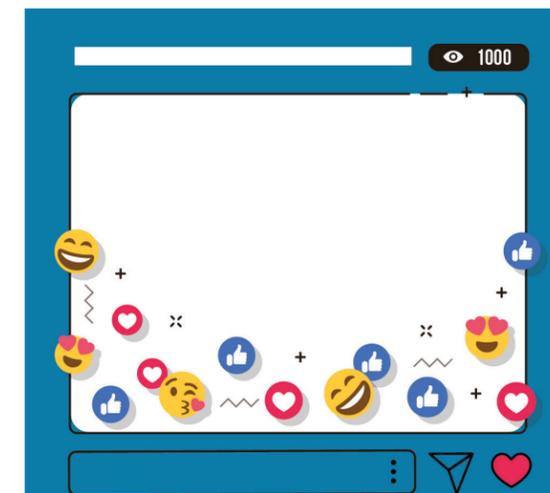
**Elabore una guía:** antes de empezar a grabar, el equipo deberá elaborar en papel una guía del video, escribiendo su contenido básico.

**Asigne roles:** cada adolescente que participe en el video debe saber exactamente lo que le corresponde hacer. Habrá jóvenes que se encarguen de transmitir el mensaje hacia la cámara; también deberá contarse con un camarógrafo y un director o directora que durante el video será quien dé las instrucciones, marque la entrada y brinde observaciones a sus compañeros. La figura del director es fundamental. Si el video requiere una edición o musicalización, asigne un editor que conozca bien el manejo de un programa de edición de video o de una aplicación para teléfono móvil que le permita realizar la edición correspondiente.

**Practiquen:** Cuando ya se tiene claro el contenido y la responsabilidad de cada uno de los miembros del equipo, lo más aconsejable es realizar algunas prácticas para minimizar errores y tener que hacer la menor cantidad de tomas posibles.

**Publiquen su video:** Como desde antes de empezar este proceso ya habían definido la red social que sería el canal para difundir su video, pues el siguiente paso es publicarlo. Súbalo a la red social correspondiente y monitoreen las interacciones del público y las reacciones de quienes les siguen.

**Evalúen el video:** al finalizar la producción, tómense 15 minutos para evaluar cómo lo hicieron; analíenlo desde la perspectiva ABCDE que ya se ha explicado con anterioridad.





### Recomendaciones importantes para producir videos con celulares

- Procura utilizar un teléfono móvil de gama media o alta.
- Un video debe producirse para abordar un solo tema; no pretendas abarcar varios temas de una sola vez.
- El tiempo recomendado para la duración de un video es de entre 30 segundos y 2 minutos máximo.
- Graba con el teléfono en forma horizontal si vas a subir tu video a Facebook o a YouTube.
- Si tu video es para Instagram o para Facebook Live en el modo de cámara frontal, debes colocar el teléfono en forma vertical.
- No tiembles; de preferencia utiliza un trípode o pega tus codos a tu cuerpo para darle al teléfono mayor estabilidad.
- Busca buena iluminación; de preferencia, iluminación natural. Si no es posible, puedes ayudarte con la luz de otro celular.
- Nunca utilices el zoom; mejor muévete tú hacia tu objetivo.
- Ajusta la resolución de tu dispositivo al máximo (generalmente será HD).
- Verifica contar con suficiente batería y espacio en memoria.
- Cuida el audio; graba a un máximo de 1 ½ metros de tu objetivo. Si tú narrarás el video, utiliza el micrófono de tus audífonos a una distancia correcta.
- Limpia el lente antes de empezar a grabar.

- Recuerda siempre que la cámara trasera tendrá mejor resolución que la frontal.
- Ubica el micrófono de tu aparato y evita cubrirlo con tus dedos o con el protector.
- Si no vas a transmitir en vivo tu video, lo recomendable es colocar tu aparato en modo avión para evitar que entren llamadas o mensajes mientras grabas. Si el video es para una transmisión en vivo, no puedes usar el modo avión porque el Internet deberá estar activo.
- Coloca el brillo de tu celular al máximo.
- Verifica si tu teléfono cuenta con un estabilizador de video para activarlo.
- Mientras estás grabando es conveniente que todos los que participan en el video estén viendo hacia la cámara, aunque no sea su turno de hablar, ya que si alguien está «a cuadro» y no está viendo a la cámara parecerá distraído y eso restará calidad al video.
- Los videos con celulares no son para grandes actuaciones; son recomendables los mensajes directos, dinámicos y sencillos.
- Apóyate con material escrito. Pequeños carteles que refuercen mensajes clave pueden ser de gran utilidad para enfatizar el tema de salud que estamos impulsando.
- Haz preguntas en tu video, pide opinión a tus seguidores; generalmente los videos serán transmitidos en las redes sociales y una ventaja de estos es que nuestro público meta puede interactuar dejando mensajes, con reacciones como «me gusta» o «me divierte», o bien responder a preguntas que les formulemos.
- Luce natural, pero planifica tu video. Uno de los secretos para el éxito de los videos en redes sociales es que aparentan ser espontáneos, pero en realidad están planificados, ensayados y son producto de muchas tomas previas hasta que logran la que está perfecta.





## El teatro

El teatro es la rama de las artes escénicas relacionada con la actuación que representa o recrea historias frente a un grupo de espectadores. En el caso de Expresiones juveniles, no recomendamos el abordaje de obras teatrales complejas que impliquen técnicas especializadas en la materia. Como la idea es promover mediante la educación-entretenimiento temáticas inherentes a la salud de las y los adolescentes, las experiencias exitosas nos han demostrado que el sociodrama es una herramienta de gran utilidad.

El sociodrama es una representación en la que se utilizan gestos, acciones y palabras para transmitir ideas sobre algún hecho o situación de la vida real. Su fin último es lograr ser la punta de lanza de un abordaje temático entre audiencias pares; es decir, que una vez presentado el sociodrama se realice un debate posterior con la audiencia a través de preguntas generadoras que permitan profundizar sobre el tema de salud que se desea abordar con las y los adolescentes. Estos últimos gustan de realizar sociodramas porque les permiten reflejar, a través de actuaciones sencillas, situaciones complejas de la vida cotidiana.

### ¿Cómo elaborar un sociodrama?

En principio, es necesario definir el tema a ser abordado en el sociodrama y generar un espacio de conversación

al respecto con las y los adolescentes; más adelante, se desarrollan en esta guía dieciséis temas sobre la salud de las y los adolescentes que pueden ser de utilidad.

En este punto, los adolescentes comunicadores que llevarán a cabo la actividad dialogarán acerca de lo que conocen del tema, de lo que no conocen y requieren información, de experiencias, opiniones propias y de otros.

Con ello es posible acercarse al significado del tema para el grupo. Luego, y sobre la base de lo compartido, se crea la historia y se resuelve el modo de representarla: distribución de roles, texto y contexto escénico. Expresiones juveniles aporta en esta guía dieciséis ideas de sociodrama que pueden servir como idea generadora para que las y los adolescentes comunicadores puedan crear historias con el método ABCDE, considerando su propia edad, experiencia y pertenencia cultural.

Pueden trabajarse sociodramas a partir de las actuaciones de las y los adolescentes, lo cual implicará que ellos y ellas utilicen su voz de manera adecuada, y que haya un desenvolvimiento escénico básico, tal y como no darle la espalda al público y no hablar dos a la vez, además de contar con micrófonos, de preferencia inalámbricos, y una amplificación de audio de calidad.

Otra estructura podría ser a partir de un narrador, quien va contando toda la historia mientras las y los adolescentes la actúan. En este caso, no se requerirá que los actores hablen, sino solamente que interpreten adecuadamente lo que el narrador va transmitiendo, manejando un desenvolvimiento escénico básico y una expresión corporal adecuada. En este caso, el rol del narrador es fundamental porque explica la historia, enlaza las diferentes escenas, hace las descripciones requeridas, plantea incógnitas, entre otros. La amplificación de sonido seguirá siendo necesaria, pero en este caso puede prescindirse de los micrófonos inalámbricos, ya que los actores no tendrán necesidad de utilizarlos, solamente se usará uno para el narrador o narradora.

De ser posible, también es conveniente que se asigne a algunos miembros del equipo para colocar alguna escenografía, o para preparar efectos sonoros que podrían darle ambientación a la situación presentada.

### ¿Cómo se produce un sociodrama en Expresiones juveniles?

Hay muchos tipos de presentación teatral, pero el sociodrama tiene la característica de poder desarrollar destrezas y habilidades entre los participantes con la mínima cantidad de recursos. No requiere disfraces, maquillajes especiales, caracterizaciones, ni de una escenografía extraordinaria; una historia corta sobre un tema bien definido y un equipo de adolescentes con deseos de actuar aplicando el método ABCDE son los primeros ingredientes para un sociodrama exitoso.

Esta técnica teatral es dinámica, entretenida y útil para transmitir temas con la técnica de educación-entretenimiento. Permite a las y los adolescentes la posibilidad de adentrarse en un tema y aplicarlo a la realidad a través de la dramatización de casos.

Para ambientar la escenografía se puede usar algunos materiales fáciles de encontrar y que ayuden a contextualizar mejor al público que presenciara el sociodrama. También es recomendable utilizar letreros grandes de papel para

identificar lugares y puntos de referencia importantes para el contexto del sociodrama.

Una recomendación es que el equipo de adolescentes comunicadores reúna implementos básicos y los mantenga en una caja específica. Sombreros, pañuelos, camisas, gabachas, adornos para el cabello o corbatas son algunos de los objetos que podrán ir complementando una caja de actuación para las y los comunicadores.

Respecto al tiempo de duración del sociodrama, se recomienda un mínimo de 5 y un máximo de 10 minutos, lapso adecuado para hacer una presentación de calidad, memorizar textos si fuera necesario y mantener el ritmo de la actuación. Otro aspecto importante es que este es un tiempo adecuado para que nuestra audiencia, conformada por otros adolescentes, preste toda la atención de principio a fin.

Si bien el sociodrama no es una comedia para hacer reír, ni una obra teatral perfecta, es conveniente que tenga un toque divertido y una actuación lo suficientemente buena para que pueda transmitirnos sentimientos y emociones. Un elemento fundamental de la técnica del sociodrama es que se presta para plantear problemas y pensar soluciones.

### El debate posterior

Una vez ha concluido el sociodrama, se debe tener listas algunas preguntas generadoras sobre el tema y lanzarlas a las y los adolescentes que forman parte del público. Esta dinámica de preguntas y respuestas permitirá asentar el tema y garantizar que sea comprendido. Si el sociodrama duró 10 minutos, el debate posterior no debería rebasar 20



minutos adicionales, agregando 5 minutos para unas conclusiones del facilitador o facilitadora, o bien de alguno de los adolescentes comunicadores capacitado para esta labor. Esta conclusión debe brindar recomendaciones sobre la aplicación cotidiana del tema de salud planteado en el sociodrama; es decir, los adolescentes contarán al final con el planteamiento de un problema a través de la actuación, preguntas y respuestas sobre el tema y una conclusión con recomendaciones prácticas, lo que hace que en 35 minutos un grupo de adolescentes pueda realizar el abordaje de un tema de salud de adolescente a adolescente.

### **Pasos para realizar un sociodrama en Expresiones juveniles**

Un grupo de entre 6 y 10 adolescentes es un número ideal para producir un sociodrama que plantee una situación sobre un tema de salud específico y dirigido a otros adolescentes.

Una vez que contemos con el equipo de jóvenes comunicadores dispuestos a actuar, debemos considerar los siguientes aspectos:

**Defina el tema y el objetivo:** un solo tema por sociodrama. Más adelante, en esta misma guía, se puede encontrar un menú de dieciséis temas relativos a la salud de las y los adolescentes; allí observará que cada tema tiene su propio objetivo.

Facilite el contenido a las y los adolescentes: esta guía desarrolla dieciséis contenidos básicos para el abordaje de temas de salud con adolescentes, pero indiscutiblemente el grupo deberá contar con más temas si realiza mayor cantidad de sociodramas; en este sentido, lo importante es delimitar el tema que se abordará en cada actuación.

**Escriban una historia:** traten de plantear historias cotidianas; lo ideal es partir de un problema o situación real que viven las y los adolescentes, relacionado con el tema de salud que vamos a abordar. Escriban las ideas centrales sobre cómo empieza la historia, cuál es el conflicto, en dónde se desarrolla, quiénes son los personajes y cómo termina el planteamiento. Esta guía facilita dieciséis historias básicas para desarrollar sociodramas con adolescentes.

**Asigne roles:** cada adolescente que participe en el sociodrama debe saber exactamente lo que le corresponde hacer. Podría haber un escritor de guion, o bien el guion puede ser fruto de una construcción colectiva. Habrá jóvenes que se encarguen de actuar en el escenario; también podría haber un narrador (como ya se explicó con anterioridad); asimismo, deberá contarse con un director o directora que dé las instrucciones durante los ensayos, marque las entradas de los actores y brinde observaciones a sus compañeros. La figura del director es fundamental. Otros chicos pueden encargarse de la escenografía o de la ambientación. Por ejemplo, si la historia se desarrolla en una escuela, habrá que colocar escritorios en el escenario y hacer un cartel que diga «Escuela», para ambientar al público.

**Practiquen:** Cuando ya se tiene claro el contenido y la responsabilidad de cada uno de los miembros del equipo, lo más aconsejable es realizar varios ensayos con el fin de minimizar errores y así lograr el mejor impacto entre el público asistente.

**Desarrolle el sociodrama:** Ya llegado el momento y con el público presente, pongan en marcha lo ensayado; realicen el debate posterior y transmitan las conclusiones del tema. Por último, presenten a todo el equipo de adolescentes comunicadores que participaron en el montaje: desde el director hasta el encargado del detalle más mínimo, pues todos merecen un crédito por su trabajo.

**Evalúen el sociodrama:** al finalizar la producción, tómense 15 minutos para evaluar cómo lo hicieron; analíenlo desde la perspectiva ABCDE que ya se ha explicado con anterioridad.

### **Recomendaciones importantes para quien dirige un sociodrama**

- Los actores nunca dan la espalda al público.
- Siempre hablar con voz fuerte y clara; hablar despacio garantiza que pueda comprenderse mejor lo que se dice.
- Las palabras nos son las estrellas del sociodrama; los gestos, el lenguaje facial y corporal transmitirán diversas intenciones al público.
- El sociodrama no dura más de 10 minutos en escena.
- Si los actores aún tienen poca experiencia, el uso de un buen narrador puede salvar el sociodrama.
- Utilicen artículos sencillos que puedan ambientar el sociodrama, así como carteles que ubiquen al público en el lugar en donde se está llevando a cabo la acción.
- Un público de hasta 20 personas puede manejarse sin amplificación de audio; si tiene una audiencia numerosa considere una buena amplificación de audio como un aliado para el éxito del sociodrama.
- Promueva el ensayo, esto minimiza errores.
- Transmita el mensaje de que, si ya en escena hay errores en la actuación, las y los adolescentes no deben estresarse por ello; recuérdelos que todos cometemos errores y que, además, parte del objetivo también es divertirse.
- Presente y agradezca a todo el equipo al finalizar la actuación.
- Tenga listas las preguntas generadoras y el contenido adicional para el debate posterior al sociodrama.
- Pida al público aplausos para los actores al finalizar el evento.



## Los títeres

«Los títeres son sorprendentes; aun cuando en ocasiones no tengan orejas, brazos ni pies y constituyan sólo una silueta amorfa que se arrastra por el escenario, despiertan sentimientos inconfesables de ternura».  
Daniel Telleria, educador chileno.

A pesar del avance tecnológico y de las múltiples plataformas multimedia que han revolucionado la comunicación, los títeres siguen siendo una herramienta muy útil y efectiva en el desarrollo de habilidades y como recurso didáctico para transmitir conocimientos. En Expresiones juveniles hemos tenido varios casos exitosos en donde las y los adolescentes realizan procesos completos que van desde la elaboración de sus propios títeres con calcetines y materiales reciclables, el desarrollo de una historia en torno a un tema de salud, hasta la presentación de pequeñas obras a otros públicos pares.

En ambientes en donde la tecnología es escasa y en espacios en donde los adolescentes oscilan entre los 10 y los 12 años, los títeres pueden ser un insumo comunicacional de gran valor.

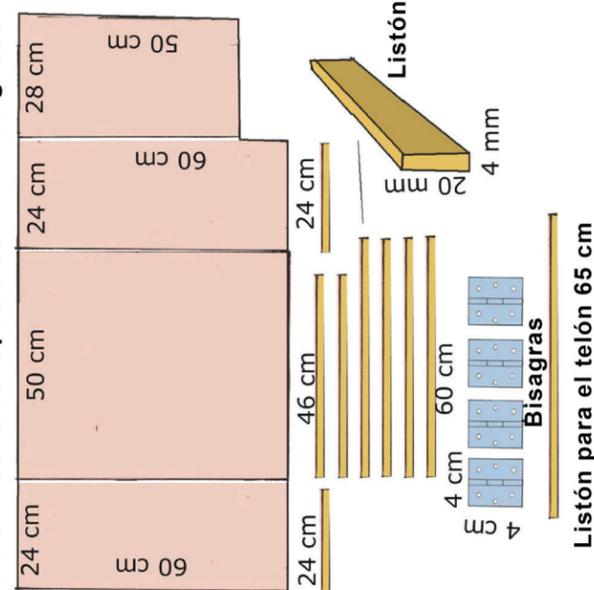
Promover la producción de pequeñas historias con títeres puede coadyuvar al desarrollo de las siguientes habilidades con las y los adolescentes:

- Promueve la autoconfianza en sus habilidades;
- Toma conciencia de su potencial creativo;
- Mejora su expresión oral;
- Vence la timidez;
- Mejora la psicomotricidad.

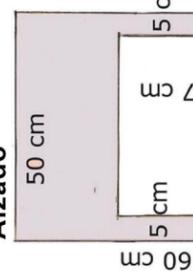
Pero el mundo de los títeres es amplio, y cuando mencionamos la palabra «títere» puede venir a nuestra mente un sinnúmero de marionetas dependiendo de la experiencia previa que tengamos con ellas. En la siguiente ilustración se destacan algunos tipos de títere.

## Teatro de títeres de sobremesa, para marionetas y títeres de guante

Tablero contrachapado de 4 mm de grosor

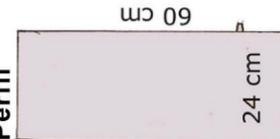


Alzado

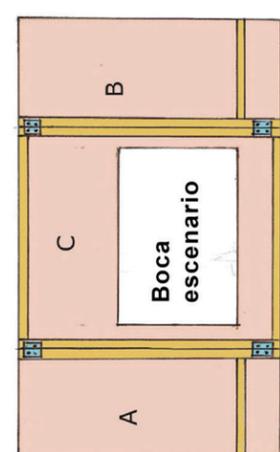


Planta

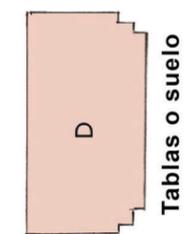
Perfil



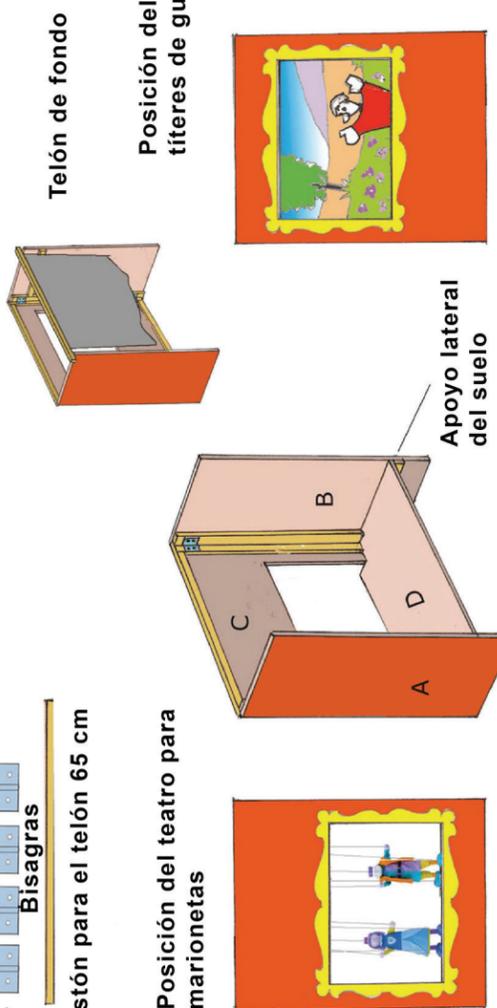
Distribución de listones y bisagras



Apoyo lateral del suelo

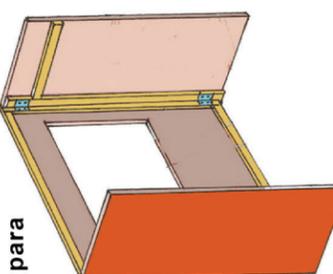


Tablas o suelo

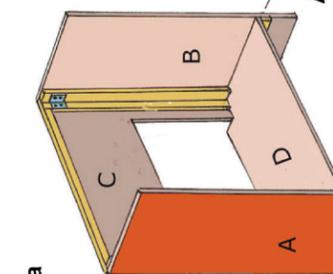


Telón de fondo

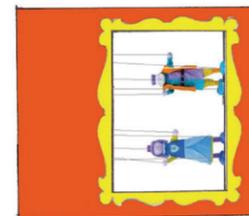
Posición del teatro para títeres de guante



Apoyo lateral del suelo



Posición del teatro para marionetas





### ¿Cómo se produce una historia con títeres en Expresiones juveniles?

Lo primero que debemos establecer es que una buena función de títeres debe llenar los requisitos del ABCDE. En cuanto al tiempo, es recomendable que la función no pase de 10 minutos. El contenido de la historia es muy importante y puede abordarse desde el diálogo entre dos o hasta cuatro títeres, o bien se puede incorporar al diálogo a un o una adolescente que esté fuera del teatrino y que sea con quien los títeres hablan y a quien le van contando algún problema o situación que deseen plantear.

Respecto al teatrino, que no es más que el escenario de los títeres, puede ser fabricado con cartón, tela y otros materiales reciclados. Inclusive pueden hacerse funciones sin teatrino.

En cuanto a los títeres, los marotes hechos con calcetines son adecuados para que las y los adolescentes participen en su elaboración, aunque dependiendo de los recursos disponibles, el equipo de adolescentes comunicadores puede aventurarse a elaborar títeres más complejos como los de guante o los de varilla.

Un grupo de entre cuatro y ocho adolescentes es un número ideal para producir una historia con títeres, con contenido de valor, que además sea atractivo para otros adolescentes.

#### El debate posterior

Una vez ha concluido la función de títeres —y de la misma manera como se realiza en el caso del sociodrama—, se debe tener listas algunas preguntas generadoras sobre el tema y lanzarlas a las y los adolescentes que forman parte del público. Esta dinámica de preguntas y respuestas permitirá asentar el tema y garantizar que sea comprendido.

Si la función de títeres duró 10 minutos, el debate posterior no debería rebasar 20 minutos adicionales, agregando 5 minutos para unas conclusiones del facilitador o facilitadora, o bien de alguno de los adolescentes comunicadores capacitado para esta labor.

Esta conclusión debe brindar recomendaciones sobre la aplicación cotidiana para el abordaje del tema de salud planteado en la función de títeres; es decir, los adolescentes contarán al final con el planteamiento de un problema a través de la función con marionetas, preguntas y respuestas sobre el tema y una conclusión con recomendaciones prácticas, lo que hace que en 35 minutos un grupo de adolescentes pueda realizar el abordaje de un tema de salud entre pares.

### Pasos para realizar una función de títeres en Expresiones juveniles

Una vez contamos con el equipo de adolescentes comunicadores, con unos títeres ya elaborados y con un teatrino sencillo, debemos considerar los siguientes aspectos:

**Defina el tema y el objetivo:** un solo tema por función. Más adelante, en esta misma guía, se puede encontrar un menú de dieciséis temas inherentes a la salud de las y los adolescentes; allí observará que cada tema tiene su propio objetivo.

**Facilite el contenido a las y los adolescentes:** esta guía desarrolla dieciséis contenidos básicos para el abordaje de temas de salud con adolescentes, pero indiscutiblemente el grupo deberá contar con más temas si realiza una mayor cantidad de funciones con títeres; en este sentido, lo importante es delimitar el tema que se abordará en cada función.

**Construya una historia:** los títeres cuentan historias y, similar a lo que sucede en el sociodrama, plantean dudas, conflictos o situaciones. Una característica de los títeres es que involucran al público con preguntas, lo que puede hacer de la función un espacio de diversión y aprendizaje compartido. Las historias que se cuentan en las funciones de

títeres son sencillas y contienen en sí una enseñanza básica sobre el tema abordado. Escriban las ideas centrales sobre cómo empieza la historia, cuál es el conflicto, en dónde se desarrolla, quiénes son los personajes y cómo termina el planteamiento. Esta guía facilita dieciséis historias básicas para funciones de títeres, una para cada tema de salud abordado con adolescentes.

**Asigne roles:** cada adolescente que participe en la función de títeres debe saber exactamente lo que le corresponde hacer. Podría haber un escritor de guion, o bien el guion puede ser fruto de una construcción colectiva. Habrá jóvenes que se encarguen de construir el teatrino o hacer los títeres; otros podrán manejar los títeres, lo que requiere destreza motriz y coordinación entre hablar y mover la mano a la vez (asunto que parece fácil pero demanda práctica).

También podría haber un apoyo fuera del teatrino; una especie de amigo de los títeres a quien le cuentan sus situaciones y quien les ayuda a abordar el tema de salud que la función pretende posicionar. Deberán contar con un director o directora que durante los ensayos sea quien dé las instrucciones, marque las entradas de los títeres, o brinde observaciones a sus compañeros.

Se requiere alguien encargado de la amplificación de audio, ya que quienes hacen las voces de los títeres necesitarán micrófonos para que se les escuche con claridad.

**Practiquen:** Cuando ya se tiene claro el contenido y la responsabilidad de cada uno de los miembros del equipo, lo más aconsejable es realizar varios ensayos con el fin de minimizar errores y así lograr el mejor impacto entre el público asistente.

**Desarrolle la función de títeres:** Ya llegado el momento y con el público presente, pongan en marcha lo ensayado; realicen el debate posterior y transmitan las conclusiones del tema. Por último, presenten a todo el equipo de adolescentes comunicadores que participaron en el montaje: desde el director hasta el encargado del detalle más mínimo, pues todos merecen crédito por su trabajo.

**Evalúen la función de títeres** al finalizar la producción, tómense 15 minutos para evaluar cómo lo hicieron; analícnelo desde la perspectiva ABCDE que ya se ha explicado con anterioridad.



### Recomendaciones importantes para realizar funciones con títeres para adolescentes

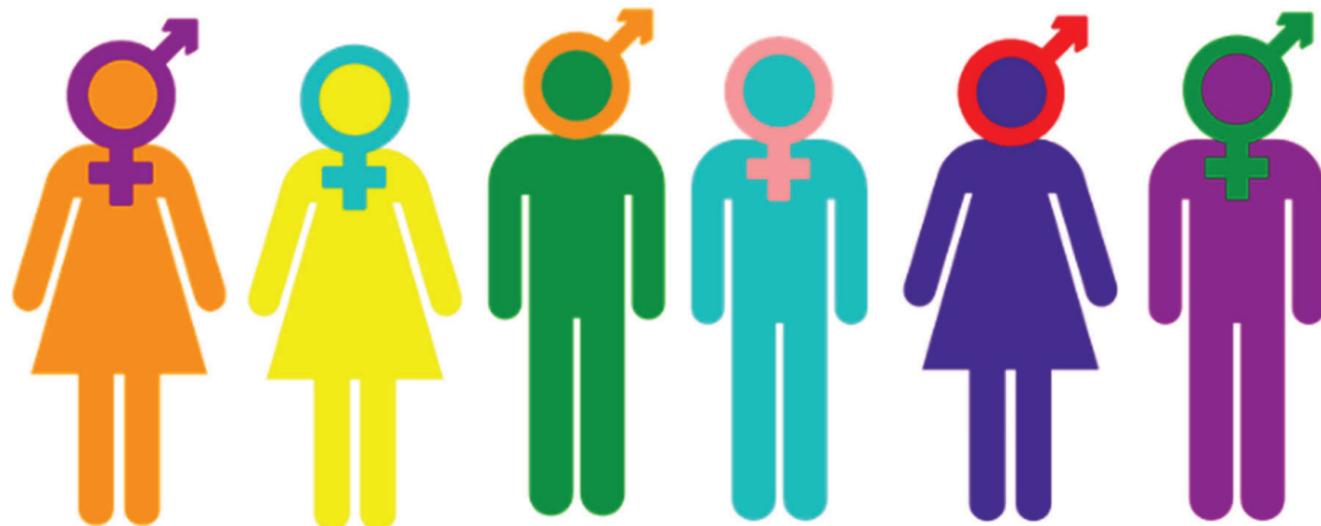
- Quienes manejan los títeres siempre deben hablar con voz fuerte y clara; hablar despacio garantiza que pueda comprenderse mejor lo que se dice.
- Quienes manejan los títeres deben ensayar la coordinación entre lo que dicen y cómo mueven la mano para hacer coincidir los movimientos del títere con las frases que se emiten.

- La función de títeres no dura más de 10 minutos.
- Si los adolescentes aún tienen poca experiencia en el manejo de títeres, apoyarse en una persona fuera del teatrino para que maneje las conversaciones y resuelva dudas constituye una gran ayuda.

Los títeres nunca dejan de moverse. Una recomendación básica es que el títere que habla mueve la boca, pero el que no habla asiente con la cabeza o voltea hacia los lados permanentemente para transmitir vida y dinamismo.

- Una buena amplificación de audio es un aliado para el éxito de la función de títeres. Resulta imposible escuchar las voces de los adolescentes detrás del teatrino, por lo que micrófonos y bocinas serán necesarias si el salón es grande o si el público excede de 10 personas.
- Ensayen, esto minimiza errores.
- Transmita el mensaje de que, si ya en escena hay errores en la función, las y los adolescentes no deben estresarse por ello; recuérdelos que todos cometemos errores y que, además, parte del objetivo también es divertirse.
- Presente y agradezca a todo el equipo al finalizar la actuación.
- Tenga listas las preguntas generadoras y el contenido adicional para el debate posterior a la función de títeres.
- Pida al público aplausos para los actores al finalizar el evento.





## Temas de salud para producir formatos con adolescentes

A continuación, Expresiones juveniles facilita el desarrollo del contenido de dieciséis temas de salud para abordar con adolescentes. Luego del contenido temático aparece una matriz con ideas creativas para que adolescentes comunicadores lo desarrollen, con ejemplos prácticos para programas radiales, videos, sociodramas y funciones de títeres.

### Tema núm. 1: DERECHOS HUMANOS Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Objetivo al desarrollar este tema: adolescentes se reconocen como sujetos de derecho después de reflexionar sobre los derechos humanos en general y, particularmente, sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos humanos son principios o normas que regulan las relaciones entre las personas y las protegen para procurar su libertad, justicia y paz, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición (Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos de la ONU, 2017).

Los derechos humanos son universales e inalienables, lo que significa que son para todos y todas y que le pertenecen a cada individuo. Como personas, las y los adolescentes gozan de estos derechos y, por ello, deben conocerlos.

#### En la Declaración Universal de Derechos Humanos se destacan los siguientes derechos:

- Vida
- Libertad
- Seguridad
- Igualdad
- No ser esclavo
- No ser sometido a torturas
- Ser iguales ante la ley

- Circular libremente
- Tener una nacionalidad
- Libertad de pensamiento y de religión
- Libertad de expresión
- Libertad de reunión
- Al trabajo
- Al descanso
- Educación
- Salud
- Tomar parte en la vida cultural de la comunidad

Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles, lo que significa que están vinculados unos con otros y que deben procurarse todos en la misma medida, porque todos son igualmente importantes.

Los derechos sexuales y reproductivos han sido reconocidos por la comunidad internacional como derechos humanos en declaraciones, convenciones y pactos de las Naciones Unidas y diferentes organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Unión Europea (UE). El primer tratado que reconoce expresamente los derechos humanos de las mujeres fue la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés), adoptada por la ONU en 1979.

Los derechos sexuales y reproductivos son inherentes a todos los seres humanos.

#### Algunos derechos sexuales y reproductivos:

- »Prevenir el embarazo no deseado y protegerse de las infecciones de transmisión sexual.
- Decidir libre y responsablemente el número de hijos y el intervalo entre ellos y disponer de la información, educación y medios para lograrlo.
- Decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activo/a o no.
- Hombres y mujeres pueden decidir de manera libre y responsable la posibilidad de ser madres o padres.
- Vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.
- Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Acceder a métodos de anticoncepción seguros, aceptables y eficaces.
- Escoger las y los compañeros sexuales.
- Tener acceso a servicios de salud de calidad.
- Tener respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
- Tener relaciones sexuales consensuadas.
- Tener servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva» (Guatemala, MSPAS, Programa Nacional de Salud Reproductiva, 2012).

Tema núm. 1 DERECHOS HUMANOS Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Por qué es importante que las y los adolescentes conozcamos nuestros derechos?</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Por qué es importante que las y los adolescentes conozcamos nuestros derechos?</p>	<p><b>Personajes:</b> Mariela y Lucía <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> La prueba de amor <b>Sinopsis:</b> Mariela y Lucía son grandes amigas, pero desde que Mariela se hizo novia de Andrés tiene poco tiempo para ver a Lucía. En una ocasión, las amigas, que tenían varios días de no verse, se encuentran en el parque, se saludan cariñosamente; pero Lucía, que es muy observadora, nota que Mariela está muy rara. Lucía le pregunta muchas veces qué es lo que le preocupa, y finalmente Mariela le cuenta que es porque Andrés le pidió «la prueba de amor», y que la amenazó diciéndole que, si no se la daba, la iba a dejar. Lucía le dice que ella no está obligada a tener relaciones sexuales si ella no lo desea, y le dice que ella aprendió en una capacitación que las adolescentes tienen derechos sexuales y reproductivos, y que precisamente uno de esos derechos es «decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activo/a o no», y que nadie puede obligarla. Que si Andrés la está amenazando eso no es amor, y que lo piense porque ella vale mucho y nadie debe obligarla a hacer algo que ella no quiere. <b>Pregunta generadora para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué es importante que las y los adolescentes conozcamos nuestros derechos sexuales y reproductivos?</p>	<p><b>Personajes:</b> Ana y Braulio <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Sinopsis:</b> Ana se asoma al teatrino y pide a los presentes que llamen a Braulio. Braulio llega un poco triste al escenario y Ana le pregunta por qué está triste. Él le cuenta que es porque un primo suyo tiene muchos problemas; sus hermanos grandes siempre lo callan y ahora ha tenido dolor de estómago y no lo dejan que le cuente a su mamá. Ana le dice a Braulio que eso está muy mal porque a su primo le están impidiendo gozar de dos derechos: el derecho a la libertad de expresión y el derecho a la salud. Braulio expresa que eso es muy cierto. Ambos títeres preguntan a los presentes si conocen algún otro derecho que tengan los adolescentes. Finalizan comentando que Braulio hablará con su primo y lo animará a expresarse libremente y a contarle a su mamá si está enfermo, porque esos son sus derechos y nadie se los puede quitar.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> <b>¿Son unos derechos más importantes que otros?</b> No, porque todos los derechos son igualmente importantes.</p> <p><b>¿Por qué es importante que los adolescentes se expresen?</b> Porque la libertad de expresión es un derecho, y al expresarnos podemos comunicar nuestras necesidades, nuestras alegrías y nuestras dudas. Expresarnos con libertad es fundamental para poder exigir el resto de nuestros derechos.</p>
<p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) ¿Qué son los derechos humanos?</p>			
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) Puede explicarnos ¿qué son los derechos sexuales y reproductivos? Concretamente, ¿cuáles son algunos de nuestros derechos sexuales y reproductivos? ¿Por qué es importante que las y los adolescentes conozcamos nuestros derechos sexuales y reproductivos? ¿Qué consejos puede darnos a las y los adolescentes para que conozcamos más sobre nuestros derechos?</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> ¿Qué son los derechos humanos? Te invitamos a que como adolescente conozcas y vivas tus derechos.</p>		
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p>			
<p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica sobre el derecho de las y los adolescentes a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Conozcamos algunos de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Te invitamos a que como adolescente conozcas y vivas tus derechos sexuales y reproductivos.</p>		



## Tema núm. 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes identifican acciones que son factores de riesgo para la salud en su vida diaria y que causan la mayoría de las enfermedades crónicas, y reflexionan en torno a los aspectos que pueden favorecer estilos de vida saludable.

Los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propia salud y su relación con el ambiente natural, social y laboral.

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio en su alimentación, actividad física, recreación, descanso, higiene y buenas relaciones con los demás.

Para tener un estilo de vida saludable, es necesario tomar en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican riesgo para la salud como aquellos que la protegen.

Para tener un estilo de vida saludable es necesario que las conductas saludables, como comer sano o hacer ejercicio, se repitan constantemente.

Comer sano o hacer ejercicio de vez en cuando no es suficiente para considerar que un adolescente tiene un estilo de vida saludable. Por eso es importante reforzar la idea de que el adolescente puede elegir entre comportamientos saludables o dañinos para su cuerpo y mente.

**Alimentación saludable:** mantiene un peso corporal acorde con su edad, sexo, estatura y constitución física; el sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, una persona puede, de la misma manera, tener un bajo peso, y eso también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida

funcional. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer muy poco. En este sentido, deben elegirse alimentos nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia, que ponen en riesgo su vida.

**Actividad física:** ayuda a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés; aumenta el grado de energía y favorece la productividad de la persona; ayuda a lograr y mantener un peso adecuado; brinda mayor flexibilidad; mejora la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria, y reduce la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca o diabetes (OMS, 2014).

Comer bien y hacer ejercicio no es suficiente para considerar que se tiene un estilo de vida saludable.

### Para un adolescente, también será importante tomar en cuenta lo siguiente:

- **Proyecto de vida:** es un plan trazado a corto, mediano y largo plazos que plantea prioridades, valores y expectativas de una persona que, como dueña de su destino, decide cómo quiere vivir.
- **Mantener la autoestima:** el sentido de pertenencia y la identidad.
- **Promover la convivencia:** solidaridad, tolerancia y negociación.
- **Capacidad de autocuidado:** hábitos saludables que cada persona debe realizar por propia iniciativa, como aseo personal, protegerse del sol y alejarse del peligro, entre otros.
- **Uso adecuado del tiempo libre:** acciones relacionadas con las artes, lectura, música, entretenimiento, etc. Es un espacio de relajación, en el cual las y los adolescentes utilizan su tiempo libre en las actividades que más les gusta realizar.
- **Convivencia y afecto:** mantener la integración social y familiar.



Tema núm. 2			
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Por qué es importante que las y los adolescentes tengamos una alimentación saludable?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) ¿Qué son los estilos de vida saludable?</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Por qué es importante que las y los adolescentes tengamos una alimentación saludable?</p>	<p><b>Personajes:</b> maestro o maestras y 5 alumnos <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Qué quieres ser cuando seas grande <b>Síntesis:</b> El maestro o maestra saluda a los alumnos, quienes están sentados como lo hacen normalmente en clases; los alumnos bromean, molestan, hasta que el maestro les enseña una ilustración de un gato, y les pregunta «¿qué creen que quiere ser este gato cuando sea grande?». Los alumnos se burlan y dicen cosas graciosas. El maestro invita a la reflexión: «¡Lo ven! No podemos saber qué quiere hacer este gato cuando sea grande, porque el gato no tiene la posibilidad de decidir. Ustedes, como seres humanos, pueden decidir y planear su propio proyecto de vida y, como dueños de su destino, pueden decidir cómo quieren vivir su vida. Las y los adolescentes deben darle importancia a planear su futuro que, si lo desean, puede ser distinto del de otras personas que conocen». Los alumnos cambian la actitud, se ponen más atentos. El docente les pregunta, entonces, «¿qué quieren ser cuando sean grandes?», y uno a uno van dando sus propias ideas. Termina comentándoles que juntos van a trabajar en su proyecto de vida.</p> <p><b>Pregunta generadora para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué es importante que las y los adolescentes realicemos un proyecto de vida?</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Jorge) y Paola, un títere muy dinámico <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> El narrador aparece frente al teatrino sentado y jugando en su celular. En el teatrino, se asoma Paola a los presentes y les pregunta si han visto a Jorge. Grita: «¡Jorge, Jorge!». Finalmente, Jorge, quien no ha escuchado a Paola entrar, ni ha escuchado los gritos de búsqueda, se levanta de la silla un poco sorprendido porque Paola está molesta. Ella le comenta que está molesta porque quedaron de verse allí para ir a jugar básquetbol, y él solamente se la ha pasado jugando en su teléfono. Le explica que eso que está haciendo se llama «vida sedentaria» y que solo jugar en el teléfono lo aleja de la actividad física. Le explica que quien se mueve y hace ejercicio tiene un estilo de vida saludable. Jorge se queja porque ama su teléfono; pero ella no se cansa de darle razones para tener actividad física, para jugar y evitar enfermedades. Jorge lo piensa mejor y dice que usará su teléfono con más moderación, porque quiere mucho a Paola y además quiere tener un estilo de vida saludable.</p> <p><b>Pregunta generadora para los adolescentes que presenciaron la función:</b> Además de tener actividad física, ¿qué otras cosas podemos hacer para tener un estilo de vida saludable?</p>
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede explicarnos ¿qué es el proyecto de vida?</li> <li>• ¿Qué es el autocuidado?</li> <li>• ¿Cómo podemos utilizar las y los adolescentes adecuadamente nuestro tiempo libre?</li> <li>• ¿Qué consejos puede darnos a las y los adolescentes para tener un estilo de vida saludable?</li> </ul>	<p><b>Cápsula informativa:</b> ¿Qué son los estilos de vida saludable? Te invitamos a que como adolescente te esfuerces por tener estilos de vida saludable.</p>		
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica la importancia de la actividad física para las y los adolescentes.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Conozcamos la importancia de la actividad física. Te invitamos a que como adolescente te muevas y pongas tu cuerpo en acción para tener un estilo de vida saludable.</p>		



### Tema núm. 3: HIGIENE PERSONAL

Objetivo al desarrollar este tema: adolescentes conocen normas de higiene, valoran la necesidad de implementarlas y analizan las consecuencias de la falta de higiene personal.

**¿Sabías que la higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades?** Por ello se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene, tanto en la vida personal como en la vida familiar, el trabajo, la escuela y la comunidad.

**¿Sabías que la higiene personal se refiere a las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud?** La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito, para lo cual es fundamental que las y los adolescentes tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud (Unicef, 2005).

La adolescencia es una etapa de fuertes cambios en el cuerpo, en la que las glándulas sudoríparas producen mayor cantidad de sudor, lo cual puede causar algunas enfermedades; entre ellas, la sarna o escabiosis y la micosis u hongos. Las glándulas sebáceas comienzan a producir más grasa, provocando la aparición de barros y espinillas.

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental, no solo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan un aumento de los gérmenes, lo cual puede llevar a la aparición de enfermedades. Por salud mental, cuando se está limpio y libre de olores desagradables el adolescente se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante esta etapa de la vida, es muy importante para las relaciones sociales. Además, por estética la imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

En el caso de las adolescentes, la menstruación es un factor importante a la hora de hablar de higiene íntima, ya que aunque la sangre que fluye hacia el exterior es limpia, resulta necesario cambiar varias veces al día la toalla sanitaria, lo cual debe apoyarse con la limpieza durante el baño diario; a la hora de la limpieza siempre debe realizarse de adelante hacia atrás, porque se corre el riesgo de exponer la vagina a bacterias perjudiciales provenientes del ano, que pueden provocar infecciones del tracto urinario.

#### Recomendaciones

- Bañarse diariamente y secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Utilizar desodorante después del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel, evitando usar ropa interior y zapatos de otras personas.
- Lavarse la cara diariamente y, si se padece de acné, evitar exprimir los barros y espinillas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, principalmente antes de cada comida y después de utilizar el sanitario.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Cepillarse los dientes tres veces al día, después de cada comida; usar hilo dental para sacar restos de alimentos que queden entre los dientes y muelas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Al hacer ejercicio la sudoración aumenta, por lo que hay que ducharse después de realizar cualquier deporte.
- Acudir, en caso de enfermedad, al servicio de salud más cercano.
- No es conveniente automedicarse.
- Mantener la casa limpia, incluidas las habitaciones. Los adolescentes deben cooperar con el resto de la familia, ayudando en la limpieza y el orden de la casa.

Tema núm. 3 HIGIENE PERSONAL			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Por qué la higiene nos ayuda a tener buena salud?</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Por qué la higiene nos ayuda a tener buena salud?</p>	<p><b>Personajes:</b> Pablo, Fernando, Andrea y Gabriela <b>Duración:</b> 10 minutos <b>Título del sociodrama:</b> ¿Por qué no me quiere dar un beso? <b>Síntesis:</b> Pablo y Gabriela empezaron a ser novios ayer, pero cuando Pablo intentó darle su primer beso, Gabriela no quiso. Pablo se encuentra con su amigo Fernando, a quien le cuenta muy entusiasmado que por fin se hizo novio de Gabriela, pero que hay un problema, y es que ella se negó a darle un beso que sellara el noviazgo. Pablo pide a Fernando que hable con Andrea, quien es su hermana y, a su vez, es la mejor amiga de Gabriela, para determinar los motivos por los cuales Andrea no quiso besarlo. Gabriela y Andrea se encuentran en otro momento en el parque, y Gabriela le cuenta a su mejor amiga que se hizo novia de Pablo, porque él es guapo, agradable, sincero, detallista, pero que la boca le huele muy mal y que por eso se negó a darle el ansiado primer beso. Andrea llega a su casa y le cuenta a Fernando, su hermano, que Gabriela no besó a Pablo porque la boca le huele muy mal. A Fernando no le queda más que contarle con mucha pena a su</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Naty) y dos títeres: Carlos y Rosita <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> Naty aparece frente al teatrino y pregunta a los presentes si se han lavado las manos el día de hoy; pide que le enseñen las manos y las inspecciona brevemente. Después de eso, pide al público que la ayuden a llamar a Carlos y Rosita, dos amigos suyos. Carlos y Rosita salen a escena, saludan a los niños y Rosita le dice a Naty que le tiene una queja de Carlos. Luego, se ve a Carlos avergonzado, con la cabeza agachada y sin decir nada. Naty pregunta a Rosita cuál es la queja, y ella le comenta que Carlos no ha querido lavarse las manos en todo el día. Que no se las lavó antes de almuerzo, ni al salir del baño, ni cuando se comió un banano por la tarde. Naty pide a Carlos que la vea y que le cuente por qué no ha querido lavarse las manos. Carlos le explica que en su casa el agua está muy fría, que la pila queda muy lejos y, además, que él no ve suciedad alguna en sus manos;</p>
<p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Enfermedades relacionadas con las glándulas sudoríparas durante la adolescencia, tales como el acné y los hongos, y cómo prevenirlas.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Enfermedades relacionadas con las glándulas sudoríparas durante la adolescencia, tales como el acné y los hongos y cómo prevenirlas. Te invitamos a que como adolescente te esfuerces por tener hábitos de higiene personal.</p>		
<p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p>			
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) Puede explicarnos ¿por qué es importante que las y los adolescentes nos bañemos diariamente? Los oídos son una parte del cuerpo en la que no pensamos tan seguido, ¿qué consejos puede darnos para la higiene de los oídos? ¿Por qué es importante que las y los adolescentes utilicemos desodorante? ¿Qué otros consejos puede darnos a las y los adolescentes para tener una mejor higiene personal?</p>			

<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que brinda cinco recomendaciones para la higiene bucal y por qué para los adolescentes es tan importante (buena presentación, buen aroma, los besos, etc.). Te invitamos a que como adolescente te esfuerces por mantener una apropiada higiene bucal.</p>	<p>amigo Pablo que su novia se había negado a besarlo porque tiene serios problemas de mal olor en la boca. Pablo se siente apenado, se lava los dientes, usa hilo dental, consigue una linda flor y se prepara para ir a encontrar a su amada. ¿Habrá beso en esta ocasión?</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Creen que después de la higiene bucal de Pablo finalmente hubo beso? ¿Por qué es importante que las y los adolescentes realizamos una adecuada limpieza bucal? ¿Cómo se hace un correcto cepillado de dientes?</p>	<p>en fin, le da muchas excusas. Naty explica a los títeres y al público sobre la importancia de lavarse las manos y las consecuencias en nuestra salud al no hacerlo. Pide a Carlos que le prometa que se va a lavar las manos, y solicita a los títeres que despidan al público.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Por qué debemos lavarnos las manos? ¿En qué ocasiones es recomendable que nos lavemos las manos? ¿Qué consecuencias hay en nuestra salud si no nos lavamos las manos?</p>
<p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que brinda cinco recomendaciones para la higiene bucal y por qué para las y los adolescentes es tan importante una buena presentación, buen aroma, los besos, etc.</p>			



## Tema núm. 4: CONDONES

Objetivo al desarrollar este tema: adolescentes conversan sobre los condones masculinos y femeninos y reflexionan sobre la importancia de protegerse del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), las infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazos no planeados y Zika.

Los condones masculino y femenino son los únicos dispositivos que reducen la transmisión del VIH y de otras ITS, y previenen además los embarazos no planeados.

El condón masculino es una funda fabricada de látex (material elástico) o poliuretano (plástico) que se utiliza durante las relaciones sexuales y se coloca en el pene cuando está erecto. Sirve para evitar que el semen pase a la vagina y, al evitar intercambio de fluidos, previene ITS y también que se produzca un embarazo no planeado. La punta del condón tiene un reservorio que sirve para colectar el semen del hombre.

El condón femenino es un método anticonceptivo de barrera que puede controlar la mujer. Es una funda transparente de poliuretano (plástico) que se inserta en la vagina antes del coito. Distintos estudios realizados in vitro han confirmado que el preservativo femenino es una barrera eficaz frente al VIH, el virus del herpes y la hepatitis B.

### Los condones masculinos y femeninos sirven para lo siguiente:

- Previenen el VIH, virus que se transmite por la vía sexual. Es importante que los adolescentes y sus parejas se realicen la prueba para determinar si están libres de VIH. Utilizar correctamente el condón masculino y femenino en cada relación sexual reduce la posibilidad de adquirir este virus.

- Previenen ITS, como la gonorrea, la sífilis y la clamidia. Todas estas son infecciones que pueden transmitirse de persona a persona a través de la vía sexual sin protección.

- Previenen el Zika, virus transmisible por la vía sexual. De esa cuenta, utilizar un condón correctamente en cada relación sexual puede prevenir el contagio. Es importante recordar que el virus del Zika puede provocar microcefalia en un bebé en estado de gestación, por lo que, inclusive si una mujer está embarazada será conveniente que se utilice un condón en cada relación sexual.

- Previenen embarazos no planeados: las y los adolescentes que han elegido tener una vida sexual activa podrán prevenir un embarazo no planeado utilizando correctamente un condón en cada relación sexual.

### Condomes masculinos:

Revisa la fecha de vencimiento o caducidad del condón. Es muy importante revisar que el condón no esté caducado y que el empaque tenga una burbuja de aire para que su uso sea seguro.

Abre el empaque del condón por la orilla de este, con mucho cuidado. No utilices tijeras, dientes o uñas. Si lo haces, corres el riesgo de que también se rompa el anticonceptivo, permitiendo el paso de fluidos durante la relación sexual.

Para colocarlo, es importante ponerlo en la punta del pene erecto y tomar la punta del condón con tus dedos; con la otra mano desenrollar la otra parte del condón hasta la base del pene, de modo que quede un espacio entre la punta del pene y el condón para que allí se deposite el semen tras la eyaculación. (Si no estás circuncidado, antes de colocarte el condón debes halar la piel que cubre la cabeza del pene (glande) hacia la base de este).

El último paso en el uso correcto del condón es, luego de la eyaculación y cuando todavía el pene está erecto, sacar el condón sujetándolo desde la base, evitando que se derrame el semen; deslízalo por el cuerpo del pene hasta sacarlo y hazle un nudo en la punta. Envuelve el condón en papel higiénico y tíralo a la basura. Si vas a tener otro encuentro sexual, recuerda usar un condón nuevo.

Recuerda que el uso correcto del condón es un beneficio tanto para ti como para tu pareja.

### Condomes femeninos:

Revisa la fecha de vencimiento o caducidad del condón. Es muy importante revisar que el condón no esté caducado y esté en buen estado para que su uso sea seguro.

Abre el empaque del condón por la orilla de este, con mucho cuidado. No debe usarse tijeras, dientes o uñas. Si lo haces, corres el riesgo de que también se rompa el anticonceptivo, permitiendo el paso de fluidos durante la relación sexual.

Colocarlo de acuerdo con las instrucciones del sobre. Debe quedar fuera de la vagina el aro del preservativo.

Debe ser retirado de la vagina inmediatamente después de terminada la relación sexual; debe ser amarrado o envuelto en papel higiénico y depositarlo en un basurero, nunca en el inodoro.

Tema núm. 4 CONDONES			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Para qué sirven los condones?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica que existen los condones femeninos y masculinos y algunas características de cada uno de ellos.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Para qué sirven los condones?</p>	<p><b>Personajes:</b> 5 hombres y 2 mujeres <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Aquí no pasa nada <b>Materiales:</b> 5 carteles que dicen «espermatozoide», un cartel que dice «óvulo» y una red <b>Síntesis:</b> Una de las mujeres se coloca sobre una silla con el cartel redondo que dice «óvulo» en las manos. Entre ella y los hombres debe haber una distancia considerable. Cada uno de los hombres tiene en la mano un cartel que dice «espermatozoide». Los espermatozoides intentan llegar hasta el óvulo, pero allí estará colocada la red. Los espermatozoides lo intentarán varias veces hasta que uno a uno se irá dando por vencido. Sale una segunda mujer cuando ya todos los espermatozoides se han rendido con un rótulo que diga «Aquí no pasa nada».</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Qué observaron en el sociodrama? ¿Para qué sirven los condones?</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Anita) y el títere Guayo (que es un títere de un condón) <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> Anita saluda al público y cuenta que el día de hoy tendrá una entrevista muy importante. Ella comenta que es reportera y que en ese salón tendrá una cita con don Guayo. Anima al público a llamar a don Guayo. Don Guayo sale a escena y ella menciona que es un gusto estar hoy con don Guayo, a quien le realizará una entrevista. —Don Guayo, ¿a qué se dedica usted? —Yo soy un condón. Anita se sorprende y dice que ella no tenía idea de que hoy entrevistaría a un condón. —Y cuénteme, don Guayo, ¿usted para qué sirve? —Yo, mi querida Anita, soy muy útil; cuando me utilizan correctamente reduzco la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual; además, prevengo los embarazos no planeados. —¿Cuáles son los errores más comunes que se comenten cuando alguien quiere abrir el empaque en el que usted viene? —No lo abren con cuidado; algunos utilizan tijeras, dientes o uñas; con ello corren el riesgo de que también me rompa yo, y ya roto no soy útil. Anita le agradece a don Guayo la entrevista y le pide que se despidiera del público.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué es Guayo? ¿Para qué sirve un condón? ¿Cómo se abre correctamente el empaque de un condón?</p>
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • Puede explicarnos ¿por qué se dice que los condones son los únicos dispositivos que reducen la transmisión del VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y previenen los embarazos no planeados? • ¿Por qué es importante revisar la fecha de vencimiento de un condón antes de utilizarlo? • ¿Cuáles son los errores más comunes cuando se abre el empaque de un condón? • Muchos jóvenes que tienen una vida sexual activa utilizan muchas excusas para no usar un condón al tener relaciones con su pareja; ¿qué consejos puede dar a estos jóvenes?</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica que existen los condones femeninos y masculinos y algunas características de cada uno de ellos. Te invitamos a conocer más sobre los condones, porque estar informados es nuestro derecho.</p>		
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica para qué sirven los condones femeninos y masculinos: • Previenen el VIH • Previenen ITS • Previenen el Zika • Previenen embarazos no planeados</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica para qué sirven los condones femeninos y masculinos: • Previenen el VIH • Previenen ITS • Previenen el Zika • Previenen embarazos no planeados</p>		



## Tema núm. 5: SEXUALIDAD

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes identifican la sexualidad como un aspecto integral del ser humano y conocen los componentes que la integran.

La sexualidad es una categoría integral de la personalidad de todo ser humano que involucra aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Lauglo, 2008). De acuerdo con la OMS, la sexualidad humana se define como «Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca sexo, género, identidades y roles de género; erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales». (Defining sexual health, 2002)

### Componentes importantes de la sexualidad:

**Sexo biológico:** características anatómicas y fisiológicas que distinguen a la mujer del hombre. (Ejemplo: un hombre nace con pene, la mujer nace con vagina. El sexo biológico diferencia a hombres de mujeres).

**Género:** creencias, roles y comportamientos que se esperan de las personas por el hecho de ser hombres o mujeres. Los roles de género son una construcción social aprendida, no es biológica y determina cómo hombres y mujeres deberían comportarse. (Ejemplo: la sociedad establece los géneros masculino y femenino y envía mensajes que identifican roles para cada uno).

**Erotismo:** considera aspectos como el deseo sexual, la excitación, el placer sexual, y el orgasmo (biológico), así como los aspectos psicológicos y culturales involucrados en estas experiencias.

**Reproductividad:** potencialidad humana de producir descendencia —tener hijos— (rol biológico) con las construcciones psicológicas y sociales que se generan en torno a esta posibilidad.

Los cuatro componentes funcionan de manera articulada y no separadamente, cada uno depende del otro. Nuestra familia, el entorno en el que vivimos, la comunidad, la iglesia, las normas sociales, entre otras cosas más, influyen en la construcción de nuestra sexualidad.

**Al hablar de sexualidad también es importante tomar en cuenta otros dos aspectos relacionados:**

**Identidad de género:** reconocimiento y aceptación que cada persona tiene de sí mismo de acuerdo con el género asumido, el cual puede o no coincidir con sus características sexuales. La identidad de género puede ser femenina, masculina o trans.

**Orientación sexual:** sentimiento persistente de atracción sexual hacia personas del género opuesto (heterosexual), del mismo género (homosexual) o de ambos géneros (bisexual)» (Guatemala, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2017).

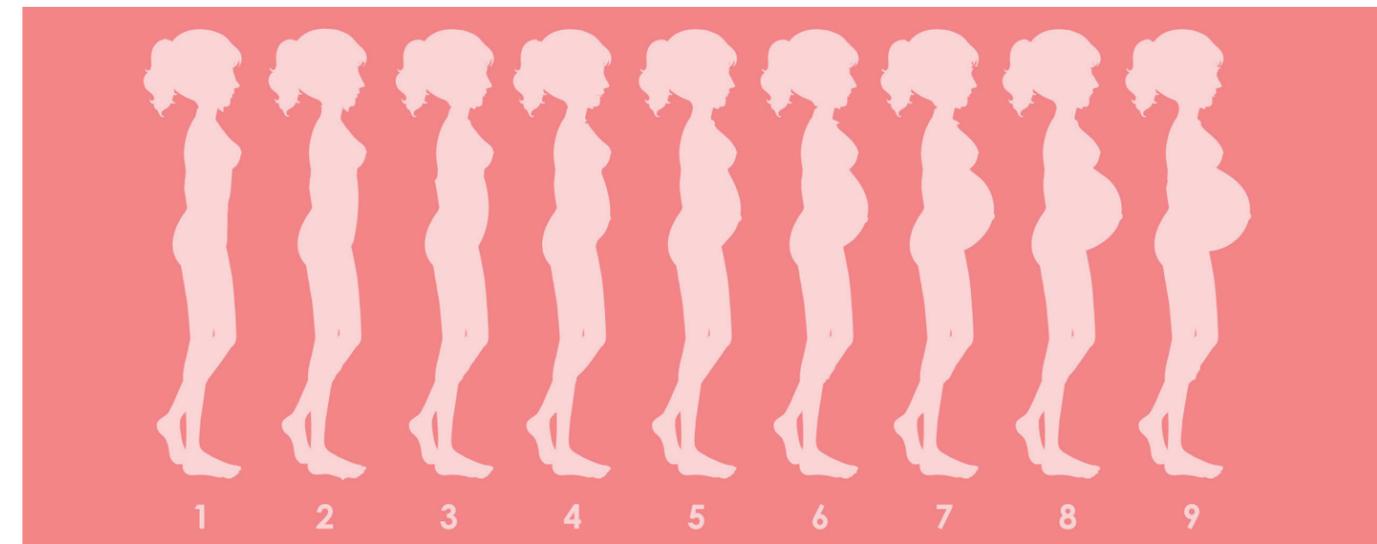
La sexualidad es parte de nuestra vida a lo largo de cada etapa, se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

**Conclusiones:**

- La construcción de género es histórica y cultural, cambia a través del tiempo y cada sociedad establece sus propias convenciones.
- La identidad de género y la orientación sexual de las personas no deben ser motivo de distinto trato ni desiguales derechos y oportunidades.
- La decisión de iniciar una vida sexual activa es personal, e involucra factores como autoestima, acceso a educación, historia familiar, deseos, sentimientos, entre otros.
- Si no deseas comenzar aún tu vida sexual, busca una forma efectiva de comunicar tu decisión a tu pareja y pedirle que la respete.
- Si tomas la decisión de tener relaciones sexuales, estas deben ser siempre consensuadas (sin violencia), utilizando correcta y constantemente un condón para reducir riesgo de embarazos no planificados o infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.
- Existen múltiples expresiones de la sexualidad, lo cual incluye las diferentes maneras de manifestar los roles de género y la orientación sexual, lo que a su vez incluye las formas de relacionarse sexual y afectivamente con personas de tu mismo sexo, del sexo opuesto o de ambos.

Tema núm. 5 SEXUALIDAD			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué diferencia hay entre sexo biológico y género?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica qué es la sexualidad.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el sexo biológico?</li> <li>• ¿Qué es el género?</li> <li>• ¿Qué es la identidad de género?</li> <li>• ¿Qué es la orientación sexual?</li> <li>• Muchas veces etiquetamos a las personas porque tenemos muchos prejuicios y porque hemos aprendido que no todos somos iguales. ¿Cómo podemos las y los adolescentes trabajar en la igualdad como un derecho humano?</li> </ul>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué diferencia hay entre sexo biológico y género?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica qué es la sexualidad. Te invitamos a conocer más sobre tu propia sexualidad; hablar de ello puede ser un tabú, pero estar informados nos da herramientas para tomar buenas decisiones.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica la diferencia entre identidad de género y orientación sexual.</p>	<p><b>Personajes:</b> 5 adolescentes con una sábana por encima que les cubre de los pies a la cabeza y 1 adolescente que tendrá el rol del presentador</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos</p> <p><b>Título del sociodrama:</b> Somos iguales</p> <p><b>Materiales:</b> 5 sábanas y 5 carteles</p> <p><b>Sinopsis:</b> Un adolescente que no tiene sábana, quien será el presentador del sociodrama, va guiando a sus compañeros que están cubiertos para que uno a uno vaya tomando un lugar en el escenario, hasta que los 5 quedan lado a lado, formando una línea horizontal de frente al público. El presentador va poniendo en las manos de cada uno de sus compañeros un cartel, y estos lo detienen sin quitarse la sábana. Cada cartel contiene uno de los siguientes títulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homosexual</li> <li>• Bisexual</li> <li>• Trans</li> <li>• Heterosexual</li> <li>• Lesbiana</li> </ul> <p>El presentador comenta con mucha convicción: No sabemos quién está debajo de esta sábana, solamente lo reconocemos por el cartel que está sosteniendo. Muchas veces etiquetamos a las personas porque tenemos muchos prejuicios y porque hemos aprendido que no todos somos iguales. Hoy quiero decirte que la identidad sexual o la orientación sexual de las personas no las hace tener un valor diferente. ¡Todos somos iguales! El sociodrama termina con los adolescentes saliendo del escenario.</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Tere) y dos títeres: Tomás y Diana</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos</p> <p><b>Sinopsis:</b> Tere saluda al público y cuenta que hoy ha quedado de reunirse con Tomás y Diana. Anima al público a llamar a Tomás y a Diana, quienes salen a escena. Tere los saluda y les dice que si ellos saben de qué hablarán hoy y ellos dicen que no; entonces, Diana les informa que hoy hablarán sobre «sexo biológico». Ambos títeres se apenan y dicen que ellos aún son muy pequeños para hablar de este tema. Ella sonríe y les dice que no, que nunca somos tan pequeños como para no conocer sobre sexo biológico. Tomás y Diana le hacen preguntas sobre qué es el sexo biológico, y Tere les cuenta que se refiere a «las características anatómicas y fisiológicas que distinguen a la mujer del hombre». Con esa respuesta tan complicada, los títeres dicen que igualmente no entendieron nada. Entonces, Tere les da un ejemplo: un hombre nace con pene, la mujer nace con vagina. El sexo biológico diferencia a hombres de mujeres desde sus propios cuerpos. Los títeres repasan la enseñanza de Tere y entonces Tomás dice que para él está claro que su sexo biológico es el de un hombre porque él tiene un pene; y Diana dice que su sexo biológico es el de una mujer porque ella tiene una vagina. Tere concluye diciéndoles que sus genitales son privados, son sus partes íntimas, y que nadie debe tocarlos; que si</p>
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica la diferencia entre identidad de género y orientación sexual.</p>			

Tema núm. 5 SEXUALIDAD			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
		<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b>            ¿Qué mensajes hemos recibido en la vida con respecto a considerar diferentes a las personas debido a su identidad u orientación sexual?            ¿Qué opinas de que todos somos iguales?</p>	<p>algo así sucede, ellos deben comentárselo inmediatamente a un adulto a quien le tengan confianza. Los títeres se despiden del público.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b></p> <p>¿Cuál es el sexo biológico de Tomás?            ¿Cuál es el sexo biológico de Diana?            ¿Por qué no debemos permitir que nadie toque nuestras partes íntimas?</p>



## Tema núm. 6: PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes valoran la importancia de prevenir los embarazos durante la adolescencia (10-19 años) y reconocen factores protectores y de riesgo que se vinculan con esta problemática.

**Relaciones sexuales sin protección:** puede suceder cuando los adolescentes, de mutuo acuerdo, tienen relaciones sexuales y no utilizan métodos anticonceptivos para prevenir los embarazos, tales como condones, pastillas anticonceptivas u otros métodos que ellos elijan.

Esto se vincula, además, con el riesgo que implica no utilizar condón, que expone a las personas a adquirir VIH o ITS.

**Violencia sexual:** se da cuando un o una adolescente en posición de debilidad, ya sea psicológica o física, es abusado o abusada sexualmente por una persona que aprovecha su posición de autoridad (padres, tutores, profesores, líderes religiosos o comunitarios) para tener relaciones sexuales.

El abuso sexual no necesariamente implica el uso de violencia física, pero puede implicar la intimidación que infunde miedo. La persona más débil se siente incapaz de presentar resistencia ante el agresor. Es un delito y debe denunciarse.

Parte de la violencia sexual es la violación, que se refiere a la situación en la que una persona agrede utilizando la fuerza y la violencia y obliga a la víctima a tener relaciones sexuales.

La víctima manifiesta resistencia activa. El agresor puede intimidar con amenazas, golpes o armas, lo cual provoca temor, dolor, embarazos o hasta la muerte. Es un delito y debe denunciarse.

La OMS define la violencia sexual como: «[...] todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo» (PAHO, 2017).

### Prevención de embarazos en adolescentes:

Un embarazo que ocurre entre 10 y 19 años pone en peligro la vida de la madre y del niño o niña, y reduce las oportunidades para estudiar, trabajar, disfrutar la juventud y gozar el tiempo libre.

Si está presente un o una adolescente que ya tiene una hija o hijo, es importante recalcar que deben plantearse un proyecto de vida, así como el uso de métodos anticonceptivos para evitar un segundo embarazo.

### Factores de riesgo:

Son características de la persona, familia y comunidad que favorecen que las adolescentes se embaracen:

- Baja autoestima y soledad;
- Familias en crisis (pérdidas, enfermedad, indiferencia de padres o encargados);
- Pobreza;
- Inicio temprano de actividad sexual;
- Violencia/abuso sexual;
- No tener un plan de vida;
- Abandono de la escuela;
- Desconocimiento del funcionamiento de su cuerpo;
- Desconocimiento de las consecuencias de las relaciones sexuales (ausencia de educación integral en sexualidad);
- Problemas mentales;
- Comunidades inseguras;
- Trabajo infantil;
- Adicciones.

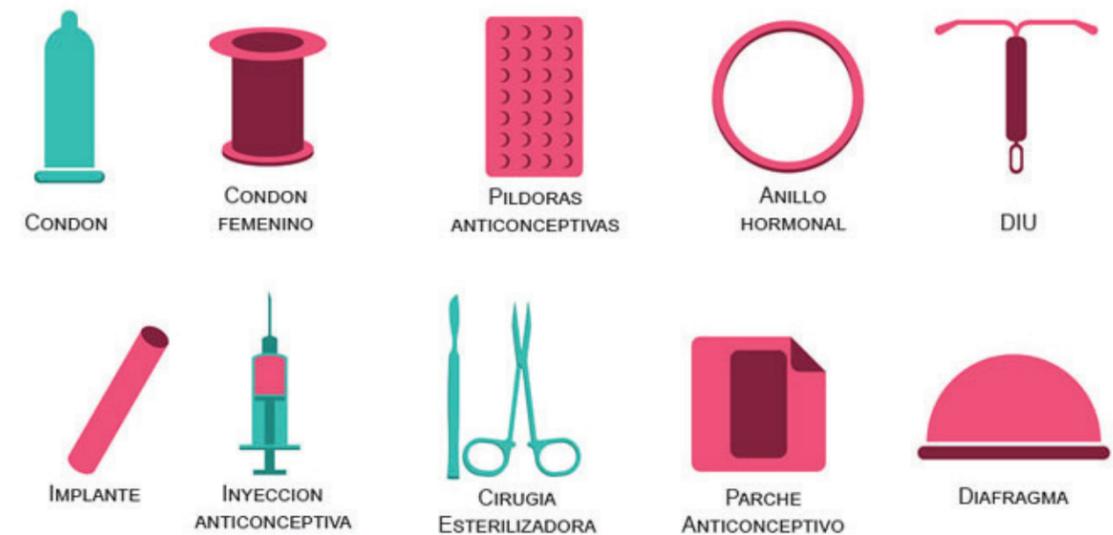
### Factores protectores:

Son características personales, familiares o sociales que evitan que las adolescentes se embaracen:

- Familias fuertes (confianza y cuidado);
- Permanencia en el sistema educativo;
- Orientación para la construcción de un proyecto de vida;
- Educación en sexualidad;
- Participación en actividades sociales, culturales y deportivas;
- Diálogo con un adulto referente;
- Rendimiento escolar satisfactorio;
- Pertenencia a grupos o pares con conductas adecuadas;
- Orientación para retrasar las relaciones sexuales;
- Orientación sobre métodos anticonceptivos.
- Promover estilos de vida saludables (Guatemala, MSPAS, 2010).

Tema núm. 6 PREVENCIÓN DE EMBARAZOS Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Cuáles son los riesgos que corren las parejas que tienen relaciones sexuales sin protección?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica qué es la violencia sexual, sus consecuencias y razones para evitarla.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • ¿Por qué es importante que las y los adolescentes hablemos sobre cómo prevenir los embarazos? • ¿Qué es la violencia sexual y cómo podemos prevenirla? • Bríndenos algunos consejos para identificar los factores protectores que evitan que las adolescentes se embaracen.</p> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica factores de riesgo de embarazos en adolescentes.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Cuáles son los riesgos que corren las parejas que tienen relaciones sexuales sin protección?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica qué es la violencia sexual, sus consecuencias y razones para evitarla.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica factores de riesgo de embarazos en adolescentes.</p>	<p><b>Personajes:</b> Rafael y Luisa <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Pensándolo mejor <b>Materiales:</b> carteles, un bebé de utilería, canasta para colocar al bebé; mesa y sillas; cuaderno y lapicero; sábana; utilería que haga parecer una cama; balón de fútbol. <b>Síntesis:</b> Rafael y Luisa aparecen en escena con un rostro muy cansado y cargando a su bebé. Mientras él barre la casa, ella alimenta al bebé. Ella coloca al bebé en una canasta adecuada; él se sienta en una silla del comedor y empieza a hacer cuentas en un cuaderno. Ella va y se sienta con él y le comenta que ya no hay pañales. Él le dice que, aunque los dos trabajan, el dinero no alcanza porque les acaban de aumentar el precio del alquiler del cuarto. Todo es un caos. Mencionan que ambos tienen solo 15 años y que les está costando demasiado. Que ambos tuvieron que dejar sus estudios y que como el bebé se les ha enfermado varias veces y ella ha faltado a trabajar le dijeron que podrían despedirla. Cuando están en el mayor de los dramas, ambos se quedan como estatuas, y entran otros adolescentes que tapan la escena con una sábana, con el fin de que no se note el cambio de escenografía. La chica que hace el papel de Luisa sale de escena y saca el bebé y el canastito. Rafael se acuesta en la cama y cuando ya se ha realizado este cambio de escenografía, los chicos de la sábana se quitan para descubrir el cuarto nuevamente. Rafael está</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Andrés) y tres títeres: Emilia, Melani y Violeta <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> Andrés se presenta al público y comenta que tiene tres amigas: Emilia, Melani y Violeta; pide al público que las llamen para que ellas aparezcan en escena. Los tres títeres aparecen en escena y saludan al público. Andrés comenta que las ha invitado para que platicquen sobre algo muy importante; él sabe que ellas han ido a unas capacitaciones en donde han aprendido por qué es importante evitar que las adolescentes se embaracen. Las tres dicen que efectivamente han recibido información y que le contarán a él y a sus amigos del público por qué es tan importante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El embarazo de una adolescente pone en peligro la vida de la madre y de los niños o niñas que está esperando, porque su cuerpo no está lo suficientemente desarrollado para afrontar los cambios que se dan durante un embarazo.</li> <li>• Una adolescente embarazada reduce las oportunidades para estudiar y trabajar.</li> <li>• Cuando una adolescente se embaraza, generalmente disminuye la oportunidad de disfrutar la juventud y gozar el tiempo libre.</li> </ul> <p>Andrés dice que ha comprendido y que le sorprende lo mucho que saben sus amigas. Las despide y los títeres salen de escena.</p>

Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
		<p>dormido y súbitamente despierta de una pesadilla; se le ve asustado, aterrado. En voz alta comenta que la escena anterior fue solo un sueño; le comenta al público que él estaba pensando pedirle a su novia Luisa que iniciaran una vida sexual activa (puede decirlo con picardía), pero que ese sueño lo puso a pensar que para Luisa y para él la vida podría ser muy distinta; reitera que ambos tienen 15 años, y que por hoy ha decidido esperar un poco más. Toma su balón de fútbol y comenta que irá a jugar con unos amigos.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b></p> <p>¿Qué dificultades estaban pasando los adolescentes que ya eran padres?  ¿Cómo les cambia la vida a los hombres adolescentes cuando se hacen padres?  ¿Cómo les cambia la vida a las mujeres adolescentes cuando se convierten en madres?  ¿Qué riesgo corren las mujeres adolescentes si se embarazan?</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b></p> <p>¿Por qué se pone en peligro la vida de una adolescente y de su bebé con un embarazo a temprana edad?  ¿Qué oportunidades pierde una adolescente que se embaraza?  ¿Por qué es importante informar a las y los adolescentes sobre las consecuencias de un embarazo a temprana edad?</p>



## Tema núm. 7: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes identifican los anticonceptivos como opciones para prevenir embarazos, conocen los que tienen a su alcance en los servicios de salud y reconocen formas correctas para utilizarlos.

Considere que es probable que entre las y los adolescentes comunicadores algunos no tengan aún una vida sexual activa y cuenten con poca información al respecto. Aproveche a incentivar el retraso de la primera relación sexual y la construcción de proyectos de vida.

Esta reflexión no tiene como fin motivarlos a tener una vida sexual activa, antes bien pretende informarles sobre el tema como parte de sus derechos sexuales y reproductivos.

Puede ser que entre las y los adolescentes presentes ya haya algunos con vida sexual activa; igualmente, motive la construcción de proyectos de vida y explique que en esta capacitación se busca informarles sobre los riesgos de embarazos entre adolescentes (Guatemala, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2016).

Método	Descripción	¿Cómo funciona?
Condón masculino	Vaina o cubierta que envuelve el pene erecto. Un condón es una funda delgada de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene erecto del hombre antes de tener una relación sexo-genital.	Forma una barrera que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.  <b>Se sugiere que, en este punto, se haga una demostración de cómo debe ser manipulado un condón.</b>
La pastilla o píldora (anticonceptivos orales): se toma una diaria, de preferencia a la misma hora.	Contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno).	Evita la liberación de óvulos por los ovarios.
Progestágeno en forma inyectable (inyección bimensual y trimestral)	Se inyecta por vía intramuscular o bajo la piel cada 2 o 3 meses, según el producto.	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.
Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables en combinación	Se inyectan cada mes por vía intramuscular; contienen estrógeno y progestágeno.	Impide que los ovarios liberen óvulos (ovulación).
Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre (T de cobre)	Dispositivo plástico flexible y pequeño que contiene un asa o cubierta de cobre y se inserta en el útero.	El cobre daña los espermatozoides e impide que se junten con el óvulo.
Implantes subdérmicos	Cilindros o cápsulas pequeñas y flexibles que se colocan debajo de la piel del brazo; contienen únicamente progestágeno.	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación (OMS, 2017).

**Métodos temporales:** evitan un embarazo solamente mientras se usan. Al no utilizarlos más, la persona puede quedar embarazada.

**Ejemplo:** condones, pastillas, inyecciones, T de cobre e implantes subdérmicos.

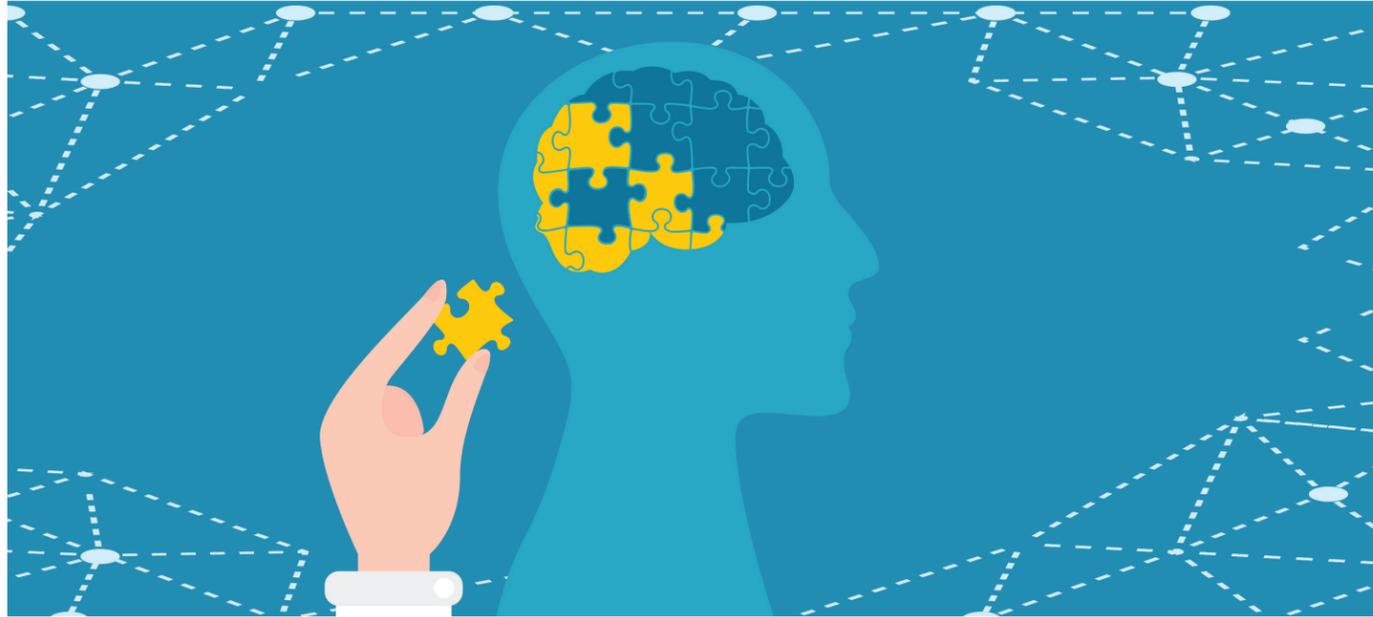
**Métodos permanentes: son para aquellas personas que ya no quieren tener más hijas o hijos:**

- Operación del hombre (vasectomía)
- Operación de la mujer (anticoncepción quirúrgica voluntaria [AQV])

**Métodos naturales: son métodos que se recomiendan a personas con amplio conocimiento al respecto, ya que requieren disciplina y conocimiento:**

- Métodos de dos días (métodos basados en el conocimiento de la fertilidad)
- El collar o método de días fijos
- Método de lactancia amenorrea (MELA)

Tema núm. 7 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? <b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica cuáles son los métodos anticonceptivos temporales y cómo funciona cada uno de ellos. <b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa. <b>Entrevista:</b> (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si aún no tenemos una vida sexual activa, ¿por qué es importante que las y los adolescentes nos informemos sobre anticonceptivos?</li> <li>• ¿Qué puede informarnos sobre nuestros derechos sexuales y reproductivos?</li> <li>• Sabemos que hay muchos métodos anticonceptivos, pero el condón masculino es el que consideramos que es más accesible. ¿Qué consejos puede darnos para usarlo correctamente?</li> </ul>	<b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? <b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica cuáles son los métodos anticonceptivos temporales y cómo funciona cada uno de ellos. <b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica la importancia de estar informados sobre los anticonceptivos como parte de nuestros derechos sexuales y reproductivos.	<b>Personajes:</b> 4 adolescentes, 2 hombres y 2 mujeres <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Planeando el futuro <b>Materiales:</b> carteles <b>Sinopsis:</b> Los cuatros adolescentes se colocan de manera intercalada (hombres y mujeres) en el escenario. Cada uno de ellos sostiene uno de los siguientes carteles. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer: Yo elijo no embarazarme mientras sea adolescente.</li> <li>• Hombre: Yo platiqué con mi novia y decidimos esperar.</li> <li>• Mujer: Yo quiero estudiar y trabajar.</li> <li>• Hombre: Yo no quiero ser padre mientras sea adolescente.</li> </ul> Cada uno de los jóvenes que sostiene el cartel habla a la audiencia brevemente sobre la decisión que significa su idea escrita y todos cierran con la frase «Yo decido libre y responsablemente porque conozco mis derechos sexuales y reproductivos». <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b>  ¿Por qué es importante que las y los adolescentes conozcamos nuestros derechos sexuales y reproductivos?  ¿Qué saben ustedes sobre los métodos anticonceptivos?</p>	<b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Álvaro) y dos títeres, Sofi y Carlos <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Sinopsis:</b> Álvaro saluda a la audiencia y le cuenta que acordó reunirse en ese salón con sus amigos Sofi y Carlos, porque ellos tenían algunas dudas que le querían plantear. Anima al público a llamar a Sofi y Carlos y ambos aparecen en escena. Sofi y Carlos le cuentan a Álvaro que ellos están en 6º grado y les dejaron una tarea muy difícil, y que saben que Álvaro les puede ayudar. La tarea consiste en dar una conferencia sobre el retraso de la primera relación sexual y la construcción de proyectos de vida. Álvaro les comenta que realmente sí es un tema difícil, pero que les dará algunas ideas. Les explica que cuando los adolescentes tienen relaciones sexuales corren el riesgo de que la chica se embarace, y les pregunta si ellos creen que un adolescente de 12 o 14 años está preparado para ser padre o madre; a lo que los títeres responderán que no. Por eso, les explica, es muy importante que las y los adolescentes elaboren un proyecto de vida, o sea, un plan en donde escriben qué quieren lograr y qué quieren hacer en los siguientes años, antes de convertirse en padres o madres. Los títeres dicen que han comprendido y repiten que entonces su conferencia será muy buena porque ahora ya entienden la importancia de evitar los embarazos en adolescentes y, sobre todo, la importancia de crear un proyecto en donde sueñen con estudiar, trabajar, aprender, hacer deporte, entre otros.  <b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Por qué es importante prevenir embarazos adolescentes? ¿Por qué es importante que las y los adolescentes tengamos un proyecto de vida?
<b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que explica la importancia de estar informados sobre los anticonceptivos como parte de nuestros derechos sexuales y reproductivos.	<b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica la importancia de estar informados sobre los anticonceptivos como parte de nuestros derechos sexuales y reproductivos.		



## Tema núm. 8: SALUD MENTAL

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes valoran la salud mental como un estado de bienestar y reconocen sus propias capacidades para afrontar la vida cotidiana.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2013).

### Capacidades de las y los adolescentes:

- Hacer amigos
- Expresar libremente lo que siento o pienso
- Escuchar a otro
- Habilidades artísticas
- Sentido del humor
- Resolver problemas
- Habilidades matemáticas
- Buena memoria
- Creatividad

### Situaciones que podrían provocar tensión en las y los adolescentes:

- Exámenes escolares
- Decidir qué carrera estudiar
- Problemas económicos
- Presión del grupo de amigos
- Separación de los padres
- Que los padres no tengan trabajo
- Empezar a trabajar
- Tener o no tener novio(a)
- Migración de padre o madre
- Iniciar la vida sexual
- Alcoholismo en la familia
- El futuro

### Salud mental:

«Propiciar el desarrollo de aptitudes para la vida en los niños y adolescentes y ofrecerles apoyo psicosocial en la escuela y otros entornos de la comunidad son medidas que pueden ayudar a promover su salud mental. También desempeñan una función importante los programas que brindan apoyo para fortalecer los lazos entre los adolescentes y sus familiares. Si surgen problemas, deben ser detectados y manejados por trabajadores sanitarios competentes y con empatía» (OMS, 2017).

### Algunas acciones para promover la salud mental son:

- **Juega y diviértete:** tómate el tiempo para hacer las cosas que disfrutas, como leer un libro, practicar algún deporte, escuchar música, entre otros.
- **Haz ejercicio:** ejercítate diariamente para mantener una buena salud física y mental.
- **Sé productivo:** aprovecha el tiempo para realizar actividades que te permitan reforzar aquellas situaciones para las que eres bueno.
- **Ponte metas:** explora y analiza las capacidades que tienes y las que puedes mejorar.

Tema núm. 8 SALUD MENTAL			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué situaciones nos provocan tensión o estrés a los adolescentes?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica cuáles son las capacidades de los adolescentes y los motiva a desarrollarlas.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • ¿Qué es la salud mental? • ¿Por qué es importante que las y los adolescentes realicemos acciones que desarrollan nuestra salud mental? • Las preocupaciones propias de nuestra edad muchas veces nos causan tensión, y algunos adultos no reconocen que las y los adolescentes también sufrimos este tipo de problema; ¿cómo podemos explicar a nuestros padres y madres que hay circunstancias que nos estresan? • ¿Qué recomendaciones puede darnos para gozar de salud mental?</p> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que brinda recomendaciones a los adolescentes sobre acciones que promueven nuestra salud mental.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué situaciones nos provocan tensión o estrés a las y los adolescentes?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica cuáles son las capacidades de los adolescentes y los motiva a desarrollarlas.</p>	<p><b>Personajes:</b> Mario, un adolescente deprimido, y varios adolescentes que escenifican acciones de salud mental; un narrador final</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos</p> <p><b>Título del sociodrama:</b> Date cuerda</p> <p><b>Materiales:</b> pelota, una manija para dar cuerda hecha de cartón</p> <p><b>Síntesis:</b> Una pareja de adolescentes juega muy entusiasmada lanzándose una pelota. Mario pasa por donde ellos están y lo animan a unirse al juego, pero él no acepta. Otra pareja de adolescentes está haciendo ejercicio; lo hacen con mucha pasión y entusiasmo; Mario pasa por el lugar, lo invitan a unirse, pero él no acepta. Mario siempre tiene una actitud pasiva, camina arrastrando los pies y con la cabeza baja. Otros dos adolescentes tienen unos carteles que dicen «Proyecto de vida» y hacen como si están escribiendo en ellos, como si en ese momento estuvieran estructurando su proyecto. Igual que en las otras ocasiones, Mario pasa, lo invitan a unirse, pero no acepta.</p> <p>Todos se detienen como estatuas sobre el escenario y aparece el narrador, quien se dirige al público y le pregunta: «¿Vieron lo mismo que yo? Mario no quiere jugar y divertirse, no quiere hacer ejercicio y no quiere ponerse metas. Con estas malas decisiones, Mario no está haciendo nada por ser feliz y tener salud mental». «¡Permítanme!», le dice al</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Isa) y dos títeres, Camila y Sebastián</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos</p> <p><b>Síntesis:</b> Isa saluda a la audiencia y le cuenta que acordó reunirse en ese salón con Camila, una amiga suya muy dinámica y entusiasta. Anima a la audiencia a llamar a Camila y ella entra a escena muy feliz y segura de sí misma; con ella entra Sebastián, quien no deja de temblar, se le nota inseguro. Isa le dice a Camila que no esperaba que llegara acompañada, y ella le dice que ha llevado a su amigo Sebastián porque él le tiene miedo a todo. «¿A todo?», le pregunta Isa, «Sí, a todo», le contesta Camila, «Te lo voy a demostrar»: Camila le dice a Sebastián las siguientes frases y a todas él responde temblando, escondiéndose y demostrando una gran inseguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exámenes en la escuela;</li> <li>• Amigos que te presionan;</li> <li>• Tener novia;</li> <li>• El futuro.</li> </ul> <p>Isa se acerca a Sebastián y lo abraza y le dice que él no tiene miedo, lo que tiene es mucha tensión, y que esas cosas pueden asustarlo porque son nuevas en su vida, o porque lo hacen sentir inseguro. Isa le dice que le va a dar unos consejos para enfrentarse mejor a esas dificultades de la vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonríe más.</li> <li>• Aléjate de compañeros que te presionan o se burlan de ti.</li> <li>• Disfruta de tus buenos amigos y amigas.</li> <li>• No tengas novia si aún no deseas tenerla.</li> <li>• Juega, diviértete y relájate.</li> </ul>

Tema núm. 8 SALUD MENTAL			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
		<p>público; levanta del suelo la manija para dar cuerda y se acerca a Mario, y hace como que le da cuerda en la espalda, luego le dice: «¡Elije ser feliz!», y pide a los adolescentes de la audiencia que griten a Mario: «¡Elije ser feliz!». Mario se incorpora, el narrador sale de escena y vuelve a repetir los tres momentos del sociodrama: jugar, ejercicio y proyecto de vida, y en los tres casos Mario acepta con una actitud alegre y dinámica.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué a veces dejamos de hacer lo que nos hace felices? ¿Qué te da cuerda para hacer cosas divertidas? ¿Qué actividades hacen ustedes que los ponen de buen humor?</p>	<p>Poco a poco, Sebastián se va sintiendo más aliviado, menos tenso y su actitud cambia. Agradece a Camila por ser tan buena amiga y a Isa por sus buenos consejos. Ambos títeres se van felices.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Has sentido miedo o tensión? ¿Qué podemos hacer para ser más felices? ¿Qué consejos le dio Isa a Sebastián?</p>



## Tema núm. 9: AUTOESTIMA

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes reconocen la importancia de la autoestima y reflexionan sobre cómo la baja autoestima afecta en la vida.

La autoestima es la forma en la que nos valoramos a nosotros mismos.

También se manifiesta en el aumento de la confianza en sí mismo y de las capacidades para asumir el control, tomar responsabilidades o realizar cambios.

Una persona adolescente puede construir autoestima y autoconfianza si cuenta con una red de apoyo positiva: familia, amigos, pareja, que refuercen sus cualidades y virtudes.

Para tener una mejor autoestima, el adolescente debe desarrollar habilidades sobre sí mismo, tomando conciencia sobre sus derechos, influencias, valores, actitudes, fortalezas y debilidades.

Un adolescente con una buena autoestima establecerá sus propias metas más fácilmente. La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno mismo, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

### Pasos para tener autoestima:

- **Enfócate:** solicitar al adolescente que se enfoque en lo positivo: sus virtudes, posibilidades y talentos.
- **Acéptate:** animar al adolescente a que se acepte y se quiera.
- **Ponte metas:** se refiere a recomendar al adolescente que piense en superarse, poniéndose metas alcanzables.
- No te compares con otros: se refiere a reflexionar sobre la importancia de reconocerse únicos. No necesitan compararse con nadie. Todos somos diferentes y todos tenemos un valor.
- **Piensa positivo:** recomendar al adolescente que sus pensamientos sean positivos para ser más feliz.

Tema núm. 9 LA AUTOESTIMA			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Por qué es importante la autoestima para nosotros los adolescentes?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica los pasos para tener autoestima.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Por qué es importante la autoestima para nosotros los adolescentes?</p>	<p><b>Personajes:</b> Lucía y 4 adolescentes que hacen la reflexión; un narrador final <b>Duración:</b> 10 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Mirate bien <b>Materiales:</b> un espejo grande <b>Sinopsis:</b> Cuatro adolescentes parados uno a la par del otro; el primero tiene en sus manos el espejo, cuyo vidrio apunta hacia la audiencia. Lucía camina por todo el escenario y, cuando ve el espejo, se detiene frente a él; el chico que lo tiene cargado le pregunta: «¿Qué ves?»; ella responde: «Veo mis piernas flacas». El chico le pasa el espejo al siguiente adolescente y cuando Lucía para frente a él, este le pregunta: «¿Qué ves?»; ella responde: «Mi cabello que no me gusta». El espejo pasa al tercero y al cuarto chico y cuando cada uno pregunta «¿Qué ves?», Lucía responde sobre aspectos negativos de su cuerpo. Todos quedan inmóviles como estatuas y sale el narrador, quien le pregunta a la audiencia: «¿Vieron lo que yo vi?», y hace una descripción de Lucía, resaltando sus virtudes. «¡No sé cómo esta chica no ve las cosas lindas que los demás podemos ver!». Lucía vuelve a pasar frente a los 4 chicos con los espejos y empieza a responder en positivo. El sociodrama finaliza cuando el narrador se dirige a la audiencia y le pregunta: «Y ustedes, ¿qué ven frente al espejo? Te aconsejo que te mires bien, y descubras lo lindo que hay en ti».</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Erick) y dos títeres, Karen y Mariano <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Sinopsis:</b> Karen y Mariano salen a escena y saludan al público; invitan a Erick, el narrador, a que se acerque al teatrino y le dicen que necesitan su ayuda. Le comentan a Erick que ellos ven entre el público a algunos chicos muy guapos y chicas muy bonitas, pero que como ellos no pueden moverse de allí, le solicitan que él se los presente. Erick deberá acercarse a algunos chicos del público y los irá presentando; cosas sencillas, su nombre, su edad, y él agregará una virtud del chico en mención. Repite este ejercicio unas 4 veces y los títeres se muestran entusiasmados ante tantos chicos tan guapos y guapas. Erick dice a los títeres y a la audiencia que muchas veces a nosotros mismos nos cuesta descubrir nuestras virtudes, así que pide a cada uno de los títeres que digan tres cualidades propias. Les cuesta un poco, pero finalmente lo hacen. Erick les dice que reconocer nuestras virtudes o cualidades es parte de nuestra autoestima, e invita a los presentes a reconocer cualidades de sí mismos.</p>
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la autoestima?</li> <li>• ¿Por qué es importante que las y los adolescentes no nos comparemos con otros?</li> <li>• ¿Cómo se relaciona la autoestima con la autoimagen y con la autoaceptación?</li> <li>• Las y los adolescentes estamos en una edad difícil y ver nuestras virtudes muchas veces nos resulta complicado, ¿qué recomendaciones puede darnos para tener una mejor autoestima en esta etapa de nuestra vida?</li> </ul>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica los pasos para tener autoestima.</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué Lucía no era capaz de ver las cosas bellas de sí misma? ¿Por qué algunas veces nos pasa lo que le pasa a Lucía? ¿Qué podemos hacer para tener una mejor autoestima?</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Te cuesta reconocer tus virtudes? ¿Qué es la autoestima? ¿Qué podemos hacer para reconocer nuestros talentos antes que nuestros defectos?</p>
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula que brinda recomendaciones a las y los adolescentes sobre cómo desarrollar sus propias habilidades; es decir, cómo fijarse en sus puntos fuertes para utilizarlos a su favor.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que brinda recomendaciones a las y los adolescentes sobre cómo desarrollar sus propias habilidades; es decir, cómo fijarse en sus puntos fuertes para utilizarlos a su favor.</p>		



## Tema núm. 10: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**Objetivo:** adolescentes analizan las causas del suicidio y reflexionan sobre cómo prevenirlo.

**Suicidio:** Quitarse la vida voluntariamente. Es probablemente la forma más trágica de terminar con la propia vida.

### ¿Por qué suicidarse no es una alternativa?

Porque realmente los problemas no se solucionan muriendo; solamente estando vivo se puede resolver algo. Porque cuando alguien se hace daño a sí mismo, inconscientemente también daña a quienes le aman.

### ¿Qué debe hacer la comunidad para evitar que las y los adolescentes tomen este tipo de decisión?

Brindar una red de apoyo: «Un grupo de apoyo puede ayudar muchísimo, ya que la falta de comunicación puede demorar el proceso de recuperación. La reunión de aquellos afligidos por el suicidio puede proporcionarles la oportunidad de estar con otras personas que realmente los entienden, porque han vivido la misma experiencia, e intercambiar fortaleza y comprensión con estas personas dentro del grupo.

### El grupo puede proporcionar:

- Una sensación de comunidad y apoyo.
- Un ambiente de empatía y una sensación de pertenencia cuando la persona afligida se siente dissociada del resto del mundo.
- La esperanza de que la “normalidad” puede lograrse eventualmente.
- Experiencia en tratar con aniversarios difíciles u ocasiones especiales.
- Oportunidad de aprender nuevas formas de enfrentar los problemas.
- Un escenario para discutir temores y preocupaciones. Un escenario donde se acepta la libre expresión del dolor, se practica la confidencialidad y prevalecen las actitudes de compasión, sin ser juzgado.

El grupo puede también asumir un papel educativo, suministrando información sobre el proceso doloroso, los hechos relacionados con el suicidio, y los roles de varios profesionales de la salud» (OMS, 2000).

**Alternativas a nivel comunitario y local:** es importante considerar que las y los adolescentes requieren una atención diferenciada en todos los ámbitos. Los adolescentes necesitan espacios de recreación, de libertad de expresión y de convivencia saludable con otros adolescentes. Cuando una comunidad no prioriza estos espacios amigables para adolescentes, es más probable que muchos busquen el alcohol como alternativa para sus propios problemas, lo cual resulta ser un detonante importante en casos de suicidio. Favorecer los espacios de grupos juveniles, espacios para practicar deportes y realizar actividades lúdicas es de beneficio para la salud mental de los adolescentes. En las comunidades en donde han sucedido suicidios, será importante que en los espacios en donde se atiende a adolescentes se aborde el tema para conocer el sentimiento que les provoca lo sucedido. Hablar del tema abiertamente brindará a las y los adolescentes la oportunidad de intercambiar ideas y plantear dudas sobre la temática.

Depresión: la depresión es la principal causa por la que las y los adolescentes podrían tomar la decisión de suicidarse.

Existen diferentes factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona al comportamiento suicida, como el desempleo, la pérdida de seres queridos, una discusión, la ruptura de relaciones, problemas jurídicos o laborales.

Los antecedentes familiares de suicidio, así como el abuso de alcohol y estupefacientes y los maltratos en la infancia, el aislamiento social y determinados trastornos mentales, como la depresión y la esquizofrenia, también tienen gran influencia en numerosos suicidios. Las enfermedades orgánicas y el dolor incapacitante también pueden incrementar el riesgo de suicidio.

### ¿Cuáles son los principales síntomas de la depresión o cómo identificar que un adolescente tiene depresión?

- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Pérdida de interés

### Ideas erróneas sobre el suicidio:

La gente que habla sobre el suicidio no lo hace. La gente que habla sobre el suicidio puede estar tratando de buscar ayuda o apoyo. Un número significativo de gente que contempla la posibilidad del suicidio está experimentando ansiedad, depresión o falta de esperanza y puede sentir que no hay otra opción.

La mayoría de suicidios ocurre sin advertencia previa. La mayoría de suicidios es precedido de signos de advertencia, ya sean alertas de comportamiento o verbales. Por supuesto que hay suicidios que ocurren de manera imprevista, pero es importante comprender cuáles son las señales de alerta y detectarlas.

Una vez que alguien intenta suicidarse, siempre va a seguir teniendo esta tendencia. El riesgo de suicidio es a menudo de corto plazo y por una situación específica. Mientras que los pensamientos suicidas pueden volver, no son permanentes y los individuos con pensamientos y actitudes suicidas pueden salir adelante y vivir una larga vida (OPS/OMS, 2014).

**Entre los factores de protección y prevención contra el suicidio cabe citar:**

- » Apoyo de la familia, amigos y otras personas importantes;
- Creencias religiosas, culturales y étnicas;
- Participación en la comunidad;
- Vida social satisfactoria;
- Integración social, p. ej., a través del trabajo, el uso constructivo del tiempo libre, etc.;
- Acceso a servicios y asistencia de salud mental.
- Aunque no eliminan el riesgo de suicidio, tales factores protectores pueden contrarrestar la extrema tensión de los acontecimientos de la vida» (OMS, 2006).

Tema núm. 10 PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué situaciones nos causan depresión a las y los adolescentes?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que explica cómo brindar una red de apoyo para adolescentes que se encuentren deprimidos.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el suicidio?</li> <li>• ¿Por qué suicidarse no es una alternativa?</li> <li>• ¿Qué debe hacer la comunidad para evitar que las y los adolescentes tomen este tipo de decisión?</li> <li>• ¿Cómo identificar que un adolescente tiene depresión?</li> <li>• ¿A dónde podemos acudir en esta comunidad para pedir ayuda en el caso de que un amigo o amiga nos comente sobre ideas de suicidio?</li> </ul>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué situaciones nos causan depresión a las y los adolescentes?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que explica cómo brindar una red de apoyo para adolescentes que se encuentren deprimidos.</p>	<p><b>Personajes:</b> 5 adolescentes con carteles; un narrador final <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Señales importantes <b>Materiales:</b> carteles <b>Síntesis:</b> Cinco adolescentes parados uno a la par del otro, y cada uno detiene un cartel con las siguientes leyendas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo hambre</li> <li>• Quiero irme lejos</li> <li>• No le importo a nadie</li> <li>• Me siento solo</li> <li>• No me importa nada</li> </ul> <p>Los carteles no están exhibidos al público, sino están al revés, para que la audiencia no pueda leerlos. El narrador sale a escena y se dirige a la audiencia; cuenta que él tiene un amigo que se llama Raúl, y que hoy quiere compartirles cinco frases que últimamente él le ha dicho. Uno a uno se va acercando a los chicos que sostienen los carteles; voltea un cartel y el narrador lee la frase; luego la siguiente, y así hasta completar las cinco. El narrador dice: «¡Estoy preocupado por Raúl! ¿Qué le estará pasando?». El sociodrama termina y todos los chicos de los carteles salen del escenario.</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Lina) y el títere Julián <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> Lina saluda a la audiencia y le pide que juntos llamen a Julián. Julián sale a escena y saluda a Lina y a los presentes. Lina le pregunta para qué quería verla, y Julián le comenta que él sabe que ella da talleres a adolescentes, y por eso quería contarle que él tiene una prima que se llama Anabela, y ella últimamente ha estado muy triste. La ha escuchado decir frases tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo hambre</li> <li>• Quiero irme lejos</li> <li>• No le importo a nadie</li> <li>• Me siento sola</li> <li>• No me importa nada</li> </ul> <p>Julián le comenta que el papá de Anabela se fue a trabajar lejos y que desde ese momento su prima está más triste cada día. Lina le comenta a Julián que es posible que Anabela tenga una tristeza muy grande, tan grande que puede tratarse de depresión. Y que es muy importante que busquen ayuda para Anabela. Le dice que Anabela necesita un grupo de apoyo; gente entre su familia, amigos o en la comunidad que la ayude a salir de este momento gris para que pueda volver a ver la vida de muchos colores. Lina le dice a</p>

Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula motivacional que hable sobre el valor de la vida, dirigida a animar a las y los adolescentes que pudieran estar pasando por una crisis que los haya hecho pensar equivocadamente en que el suicidio es una solución.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula motivacional que hable sobre el valor de la vida, dirigida a animar a las y los adolescentes que pudieran estar pasando por una crisis que los haya hecho pensar equivocadamente en que el suicidio es una solución.</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Qué creen que le está sucediendo a Raúl? ¿Pueden explicarme qué es la depresión? ¿Cómo pueden los amigos o la familia de Raúl ayudarlo?</p>	<p>Julián que como su tristeza se debe a la ausencia de su papá, seguramente podrán ayudarla a sentirse bien, aunque su papá esté lejos. Lina le pide a Julián el número de teléfono de la mamá de Anabela para ofrecerle su ayuda.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué le pasa a Anabela? ¿Qué debemos hacer si notamos que un o una adolescente está muy triste y deprimido? ¿Conoces algún caso de un adolescente que esté sintiéndose tan triste como Anabela?</p>



## Tema núm. 11: AMISTAD Y NOVIAZGO

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes valoran a sus amigos y amigas como parte importante de sus vidas e identifican características de un noviazgo saludable.

**Amistad:** es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores como la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, el amor, la sinceridad, el compromiso, entre otros, y que se cultiva con el trato constante y el interés recíproco a lo largo del tiempo.

**Ideas sobre el noviazgo:** Como parte de su proyecto de vida, un adolescente puede o no contemplar la idea de tener un noviazgo. El noviazgo puede surgir de una buena amistad.

**Un buen noviazgo, además de las características de una buena amistad, tiene los siguientes elementos:**

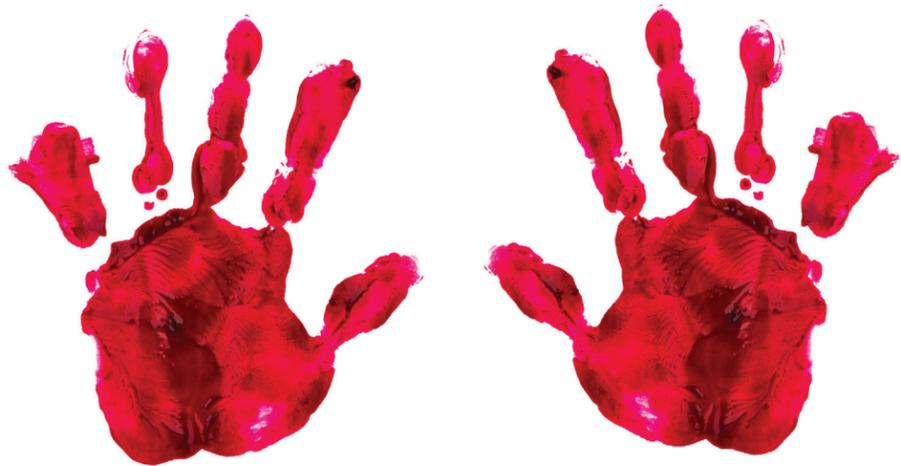
- **Respeto:** considerar al otro como una persona igual a mí y buscar no causarle ofensas ni daño.
- **Afecto:** demostrarle al otro amor con acciones cariñosas y respetuosas, tales como besos o abrazos.
- **Buena comunicación:** hablar con el otro, ponerse de acuerdo, tomar decisiones en pareja.
- **Fidelidad:** no engañar y no fallar a las reglas que se han establecido en pareja.

Pero también puede haber relaciones de noviazgo negativas que son dañinas y debemos evitar.

### ¿Cómo reconocer un noviazgo negativo?

- **Violencia:** gritos, golpes, insultos o cualquier situación que daña a un miembro de la pareja. Nunca debe tolerarse un noviazgo violento.
- **Celos:** un miembro de la pareja es posesivo y muestra molestia cuando el otro tiene otras amistades.
- **Control:** un miembro de la pareja controla al otro; revisa sus redes sociales, le pide la clave de su teléfono, le exige saber en dónde está; crea conflicto cuando la pareja se reúne o conversa con otros amigos.
- **Abuso:** un miembro de la pareja sobrepasa los límites. No respeta horarios, no le importa si el otro ha manifestado, por ejemplo, que no quiere ser tocado o besado y aun así lo hace.

Tema núm. 11 AMISTAD Y NOVIAZGO			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué características debe tener un buen noviazgo?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula para reconocer un noviazgo negativo.</p> <p><b>CanCIÓN:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué características debe tener un buen noviazgo?</p>	<p><b>Personajes:</b> una pareja de novios; un narrador final <b>Duración:</b> 10 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Somos novios y seguimos siendo amigos <b>Materiales:</b> carteles que ubiquen al público sobre el lugar donde se desarrolla cada acción <b>Sinopsis:</b> Elisa y Rony son novios; van a todas partes de la mano. Rony acompaña a Elisa al campo de fútbol porque ella juega de portera en el equipo femenino del municipio; Rony le hace porras y le limpia las heridas cuando hay raspones y golpes en el campo. Rony trabaja manejando un tuk tuk, así que Elisa le manda mensajes por WhatsApp para animarlo a terminar la jornada. Rony estudia por la noche y Elisa, a quien le encantan las matemáticas, le explica algunas operaciones que a Rony se le complican. Elisa trabaja en una panadería y Rony la recoge en su tuk tuk y le pregunta cómo le fue en el trabajo. Elisa y Rony son novios, pero en realidad siguen siendo amigos, y allí está el éxito de su relación porque se comunican, no se celan, se respetan y se admiran mutuamente. Aunque a veces pelean, dialogan y evitan las discusiones largas e innecesarias.</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Josué) y dos títeres, Lucas y Cecilia <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Sinopsis:</b> Josué saluda a la audiencia. A lo lejos se escucha que Lucas y Cecilia vienen discutiendo; y discutiendo salen a escena. Josué les dice que guarden la compostura porque hay público presente. Josué les pregunta cuál es el problema. Cecilia le cuenta a Josué que Lucas tiene novia, y que por eso ella ya no puede ser su amiga. Lucas confirma que ya tiene una novia, pero que Cecilia es su amiga y que él desea que sigan siendo amigos, como lo han sido desde hace varios años. Cecilia dice que eso es imposible, porque de seguro su novia se va a enojar. Lucas explica que su novia no debe enojarse, ya que él quiere seguir siendo amigo de sus amigos, y que no se imagina una vida en la que por tener una novia los amigos deban desaparecer. Cecilia pide a Josué que intervenga y Josué opina que, en este caso, Lucas tiene razón, porque la amistad es un regalo y que, independientemente de si tus amigos tienen pareja o no, la amistad debería prevalecer.</p>
<p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podemos reconocer que en el noviazgo estamos teniendo buena comunicación con nuestra pareja?</li> <li>• ¿Por qué la fidelidad es un valor tan importante en un noviazgo?</li> <li>• ¿Cómo reconozco que en mi noviazgo hay violencia?</li> <li>• ¿Cómo puedo reconocer que mi pareja o yo somos celosos y controladores?</li> <li>• ¿Qué consejo nos da para vivir un noviazgo positivo durante la adolescencia?</li> </ul>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula para reconocer un noviazgo negativo.</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Se puede seguir siendo amigos cuando ya son novios? ¿Es necesario ser amigos para luego ser novios? ¿Cómo es posible lograr un noviazgo como el de Elisa y Rony?</p>	<p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Podemos tener amigos y amigas aunque tengamos un novio o novia? ¿Qué debemos hacer para conservar a nuestras amistades? ¿Qué características deben darse para que haya una buena amistad?</p>
<p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cápsula con consejos para establecer una verdadera amistad a través de los años; la vida no es solo tu pareja: aunque tengas novio o novia, tus amigos y amigas deben seguir ocupando un lugar especial.</p>	<p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula con consejos para establecer una verdadera amistad a través de los años: la vida no es solo tu pareja, aunque tengas novio o novia, tus amigos y amigas deben seguir ocupando un lugar especial.</p>		



## Tema núm. 12: VIOLENCIA

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes conocen el concepto de violencia, diferencian los diversos tipos de violencia y analizan formas de prevención para promover la tolerancia y el diálogo.

Según la OMS, la violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, que causa o puede causar daño físico (golpes), daños psicológicos o emocionales, problemas de desarrollo o incluso la muerte.

### Categorías de violencia:

**La violencia se divide en tres categorías, según la persona o grupo que la comete:**

- **Violencia autoinfligida:** cuando la persona se causa daño a sí misma, se lastima o intenta matarse, o se mata.
- **Violencia interpersonal:** la que ocurre entre una o más personas. Puede suceder entre miembros de la familia —incluyendo menores, pareja y ancianos—, pero también entre personas sin parentesco, es decir, que no son familia.
- **Violencia colectiva:** se refiere a la violencia que cometen grupos de personas, o bien, instituciones (Caracol de Plata, A.C., 2011; Universidad Veracruzana, 2014).

### Tipos de violencia

Además, según la violencia que se cometa y el tipo de daño que se ocasione, la violencia puede ser:

- **Física:** se refiere a la invasión al espacio físico de la persona, ocasionando daño, sea por contacto directo con el cuerpo, como golpes y empujones, o bien por la limitación del espacio físico y uso de armas.
- **Sexual:** este tipo de violencia incluye desde el acoso verbal hasta la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, como la presión social y la intimidación mediante la fuerza física. La violencia sexual, se refiere a «[...] todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo». (Comprender y abordar la violencia contra las mujeres, 2013)

- **Psicológica:** agresiones sin contacto físico, que generalmente se dan de manera verbal y que afectan a nivel psicológico y emocional a las personas. Por lo general, son acciones humillantes y descalificadoras, que buscan desvalorizar a la persona.
- **Violencia por negligencia:** la que incluye privaciones o descuido, lo que se deja de hacer para cubrir las necesidades de una persona, teniendo la posibilidad de hacerlo.

### Recomendaciones:

- Fomentar la tolerancia y aceptación en las relaciones interpersonales.
- Promover diálogos e informar a la población sobre el tema.
- Educar sobre las diferentes formas de violencia y el derecho de cada persona a vivir una vida libre de violencia.
- Socializar información sobre la red de apoyo local y las instituciones a las cuales acudir en caso de necesitar ayuda.

Tema núm. 12 VIOLENCIA			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué podemos hacer las y los adolescentes para prevenir la violencia?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula para brindar recomendaciones que permitan identificar si una persona está sufriendo algún tipo de violencia.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • ¿Qué es la violencia autoinfligida? • ¿Qué es la violencia interpersonal? • ¿Cómo puede saber un adolescente si está siendo víctima de violencia psicológica? • ¿Qué consejos nos da a las y los adolescentes para que no seamos violentos?</p> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cinco formas de prevenir la violencia en la escuela, especialmente enfocadas en prevenir el <i>bullying</i> o acoso escolar.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué podemos hacer las y los adolescentes para prevenir la violencia?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula para brindar recomendaciones que permitan identificar si una persona está sufriendo algún tipo de violencia.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cinco formas de prevenir la violencia en la escuela, especialmente enfocadas en prevenir el <i>bullying</i> o acoso escolar.</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador y 8 adolescentes que escenifican tipos de violencia <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> La violencia no es normal <b>Materiales:</b> 3 carteles con el nombre de cada tipo de violencia <b>Síntesis:</b> Un o una adolescente agrede a otro: primero, un empujón; luego, un leve manotazo en la cabeza; después, le jala el pelo. Nada «grave». Se quedan como estatuas y aparece el narrador con el cartel que dice «Violencia física», y enfatiza que, aunque no se trate de golpes «graves», esto es violencia física y la violencia no es normal. Aparece la segunda pareja, de preferencia hombre y mujer que fingen ir en un bus. Primero, él le dice a ella un piropo abusivo; luego se le pega demasiado y ella hace caras expresando lo invadida que se siente. Se quedan como estatuas y aparece el narrador con el cartel que dice «Violencia sexual», y enfatiza que todo tipo de acoso es considerado «Violencia sexual», y la violencia no es normal. Aparece la tercera pareja y uno le grita apodos al otro y le dice palabras groseras, descalificándolo y haciéndole sentir mal. Se quedan como estatuas y aparece el narrador con el cartel que dice «Violencia</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Dany) y dos títeres, Manuela y Manuel <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> El narrador aparece frente al teatrino y llama a Manuel y Manuela. Les dice que harán un juego de preguntas y respuestas. Ambos títeres están de acuerdo. Gana el que responda más preguntas correctas. El narrador pide al público que lleve la cuenta de cuántos puntos ha acumulado cada uno de los títeres. ¿Qué tipo de violencia se da cuando una persona le pega a otra? R/ Violencia física ¿Me puedes dar un ejemplo de violencia sexual? R/ Piropos abusivos o tocar a otro en sus partes íntimas sin su consentimiento ¿Por qué los apodosos son violencia psicológica? R/ Porque un apodo hace sentir mal a otra persona; lo ofende y la hace sentir triste. ¿Por qué decimos que la violencia no es normal? R/ Porque algo tan dañino como los gritos, los golpes y las ofensas no pueden ser algo con lo que podamos convivir normalmente. ¿Qué es la violencia por negligencia? R/ Cuando se descuida y se deja de cubrir las necesidades de un niño o niña.</p>

Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
		psicológica», y explica que hay violencia psicológica cuando las agresiones suceden sin contacto físico, y que generalmente se dan de manera verbal, afectando el aspecto psicológico y emocional de las personas, y que la violencia no es normal.  <b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Qué es la violencia? ¿Qué tipos de violencia vimos en el sociodrama? ¿Cómo podemos evitar la violencia?	La dinámica se va dando mientras los títeres van contestando y el narrador estará pendiente de ir pidiendo apoyo para Manuel o Manuela. Ganará el que responda más preguntas correctas. <b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué es la violencia? ¿Cómo podemos evitar la violencia?



## Tema núm. 13: DROGAS

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes conversan sobre drogas, los tipos de drogas como el tabaco y el alcohol, sus efectos al consumirlos y razones para evitarlos.

**Drogas:** según la OMS, droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y, además, es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

También de acuerdo con la OMS, las sustancias psicoactivas, conocidas más comúnmente como drogas, son sustancias que, al ser tomadas, inyectadas o inhaladas, pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo. En Guatemala, entre las drogas «legales» (porque pueden ser vendidas a adultos) están el tabaco y el alcohol.

**Alcohol:** sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia. Una bebida alcohólica es aquella que contiene alcohol, el cual es un depresor del sistema nervioso central, que adormece las funciones del cerebro, como la coordinación, la memoria y el lenguaje. El alcohol afecta a las personas, familiares y a las sociedades de diferentes maneras, y sus efectos están determinados por el volumen de alcohol consumido.

El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y de comportamiento, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles, tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito. El consumo de alcohol está asociado en un

alto porcentaje con accidentes de tránsito y lesiones de causa externa (cabe recordar, en este sentido, que los accidentes son una de las principales causas de muerte entre adolescentes) (OMS, 2017).

**Tabaco:** se denominan productos del tabaco los que están fabricados total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar (aspirar). Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.

Existen muchas formas de categorizar los tipos de droga, pero el más conocido es por los efectos que producen. Los tipos que analizaremos son:

- **Estimulantes:** tabaco, cocaína, anfetamina, cafeína, pegamento
- **Depresoras:** alcohol, cannabis (marihuana), benzodiazepinas, GHB, opio, opiáceos
- **Alucinógenas:** LSD y algunos fármacos

## Prevención y presión de grupo:

Algunas recomendaciones para no ceder a la presión de grupo y prevenir el consumo de drogas y alcohol son:

- **Di NO:** practica el decir «NO» con seguridad.
- **Aléjate:** toma distancia de la zona de presión.
- **Realiza actividades saludables:** busca amigos o compañeros que realicen actividades sanas como jugar pelota, tomar un helado, ver una película, etc.
- **Busca apoyo:** encuentra un amigo que comparta tus valores y se apoyen entre sí.
- **Analiza las consecuencias:** tómate un momento para analizar las consecuencias de tus acciones.
- **Evalúa tus amistades:** piensa seriamente si las personas que te rodean te inducen o no a consumir drogas.
- **Cuéntaselo a un adulto:** Si sientes demasiada presión por parte del grupo con el que te relacionas, habla con un adulto en quien puedas confiar para que te aconseje.

Tema núm. 13 Drogas			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Cuáles son las razones por las que las y los adolescentes prueban el tabaco o el alcohol?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que anime a las y los adolescentes a evitar la presión de grupo cuando son instados por otros adolescentes a consumir cualquier tipo de droga.</p> <p><b>CanCIÓN:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • ¿Por qué el alcohol y el tabaco son drogas tan populares a pesar de que la mayoría de gente conoce todos los daños que estas causan? • De acuerdo con sus efectos, ¿qué tipos de droga existen? • ¿Qué consejos puede darnos a las y los adolescentes para mantenernos lejos de las drogas?</p> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Cuáles son las razones por las que las y los adolescentes prueban el tabaco o el alcohol?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que anime a las y los adolescentes a evitar la presión de grupo cuando son instados por otros adolescentes a consumir cualquier tipo de droga.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Sabemos que el tabaco es una droga prohibida para las personas menores de edad, pero también sabemos que está al alcance en tiendas y mercados. ¿Qué debemos saber las y los adolescentes sobre el tabaco y cómo aprender a decir «no»?</p>	<p><b>Personajes:</b> Carlos, Marina y profesor Gilberto <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Presión de grupo <b>Síntesis:</b> La presión de grupo está orillando a Carlos a beber licor después de asistir a la escuela. Los vecinos de la cuadra le han dicho que él es el único que no ha probado «nada». Carlos tiene una amiga, Marina, a quien le tiene mucha confianza. Marina le da consejos para evitar la presión de grupo; juntos buscan al profesor Gilberto, quien aconseja a Carlos y le ayuda a tomar la decisión de alejarse de esas malas influencias.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué muchos adolescentes empiezan a beber por presión de grupo? ¿Hombres y mujeres tienen presión de grupo para beber o fumar? ¿Qué debemos hacer si nos presionan para consumir cualquier tipo de droga?</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Antonia) y el títere Tristán <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> Tristán aparece en escena y le cuenta a la audiencia que está muy triste porque encontró a su hermano mayor fumando a escondidas de su mamá. Su hermano tiene 13 años y lo que le dijo es que no le cuente a nadie y que le va a regalar unos cigarrillos para que él también empiece a fumar. Aparece en escena Antonia, quien saluda a la audiencia y a Tristán y le dice que lo ve muy preocupado. Tristán le repite la historia. Ella le pregunta: «¿Y tú qué crees que será lo correcto?». Antonia pregunta a algunos de los adolescentes del público qué es lo correcto y escucha algunas ideas. Finalmente, le dice que lo mejor es que él hable con su mamá y que le cuente lo que vio, porque, aunque su hermano se enoje, puede salvarle la vida. En ese momento le explica algunas de las consecuencias de fumar a largo plazo. Tristán toma valor y se dispone a ir a hablar con su mamá.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué debemos hacer si alguien nos ofrece cigarrillos? ¿Qué daño le hace a nuestro organismo fumar?</p>



## Tema núm. 14: LIDERAZGO

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes conversan sobre el liderazgo, identifican características de un líder o una lideresa y reflexionan sobre la importancia del liderazgo en la adolescencia.

### Definiciones de liderazgo:

- Habilidad de una persona para guiar e influir en otras, para lograr resultados en equipo.
- Capacidad de tomar la iniciativa, promover, incentivar y motivar a otros.
- Conjunto de habilidades de una persona para guiar a otras y lograr que trabajen con entusiasmo para alcanzar metas específicas.

### Tipos de líderes:

- **Permisivo:** se caracteriza por mostrar mucha flexibilidad al momento de establecer los límites. Genera desconcierto del grupo porque para quedar bien con todos ignora las reglas que incluso él o ella misma ha puesto. Le falta firmeza y le cuesta lograr que el grupo alcance metas u objetivos.
- **Paternalista:** generalmente es querido por el grupo y es muy popular, entusiasta y con ideales. Siempre propone y le cuesta tomar las decisiones porque no quiere perder popularidad. Reduce la libertad y la autonomía de las personas del grupo porque quiere.
- **Autoritario:** generalmente es mandón. Suele manipular con premios, castigos, privilegios o marginación. Señala objetivos y distribuye tareas; solo él tiene iniciativas y desapueba a los demás.

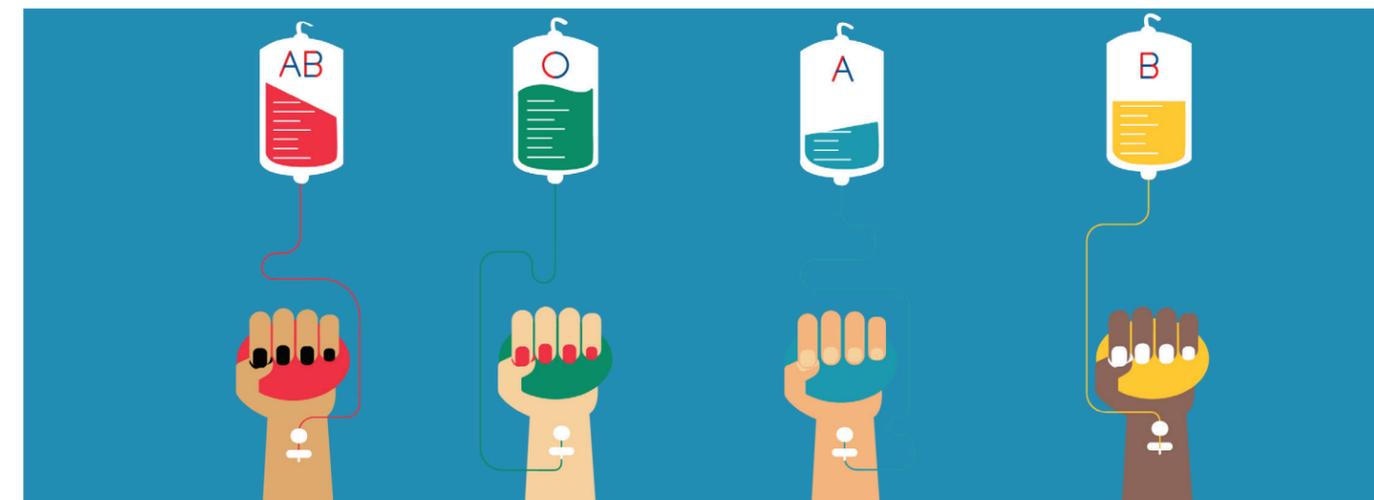
- **Democrático:** suele ser cooperativo y participativo. Escucha al grupo e invita a tomar decisiones en conjunto; identifica las cualidades de las personas con quienes trabaja; promueve la participación.

### Características del buen líder o la buena lideresa:

- Trabaja en equipo.
- Incluye sin discriminación.
- Sabe escuchar.
- Desarrolla ideas, planes y acciones positivas para la comunidad.

Tema núm. 14 LIDERAZGO			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) Para ti, ¿cuáles son las características de un buen líder o una buena lideresa?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que brinda las características de los 4 tipos de líderes.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante que en la adolescencia se hable de liderazgo?</li> <li>• Un líder o una lideresa marca el camino a seguir, pero ¿qué pasa si es muy permisivo?</li> <li>• ¿Cuál es el papel de un líder o una lideresa cuando se realizan trabajos de grupo?</li> <li>• ¿Qué consejos puede dar a las y los adolescentes para desarrollar el liderazgo?</li> </ul>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> Para ti, ¿cuáles son las características de un buen líder o lideresa?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que brinda las características de los 4 tipos de líderes.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que da razones a las y los adolescentes para convertirse en buenos líderes y lideresas en su comunidad.</p>	<p><b>Personajes:</b> 4 adolescentes con carteles; un narrador final <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> ¿Qué tipo de líder o lideresa soy? <b>Materiales:</b> carteles <b>Sinopsis:</b> Cuatro adolescentes parados uno a la par del otro, y cada uno detiene un cartel con las siguientes leyendas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permisivo</li> <li>• Paternalista</li> <li>• Autoritario</li> <li>• Democrático</li> </ul> <p>Los carteles no están exhibidos al público, sino están al revés para que la audiencia no pueda leerlos.</p> <p>El narrador sale a escena y señala a las y los adolescentes de uno en uno. Cada uno destapa su cartel y va expresando en voz alta la idea que se coloca a continuación:</p> <p>Yo soy el líder permisivo; me caracterizo por mostrar mucha flexibilidad al momento de establecer los límites. Como trato de quedar bien con todos, todos se sienten confundidos porque hasta yo mismo ignoro las reglas que he puesto.</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Mario) y dos títeres, Ramón y Soledad <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Sinopsis:</b> Ramón y Soledad aparecen en escena y saludan a la audiencia. Mario también saluda a la audiencia, y luego todos empiezan a hablar del liderazgo. Ramón dice que él no es líder, y que no lo será jamás. Soledad le cuenta a Mario que ella ha intentado animar a Ramón para que descubra que él puede ser un gran líder porque es muy querido en la escuela y toma en cuenta las opiniones de los otros cuando trabajan en grupo. Ramón explica que a su criterio eso no es ser un líder. Mario les explica que un líder no es el que manda y ordena, sino que es alguien que tiene otras características, como dar un buen ejemplo, tomar en cuenta a los demás y cumplir las reglas. Mario le explica a Ramón que un líder tiene la habilidad de guiar e influir en otras para lograr resultados en equipo. Soledad dice que exactamente así es Mario, quien se va muy feliz porque con esa plática con sus amigos ha descubierto que sí es un líder en la escuela.</p>

Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
		<p>calidad con que yo las hago, por eso yo soy el líder.</p> <p>Yo soy el líder democrático y suelo cooperar y participar. Escucho al grupo e invito a tomar decisiones en conjunto. Identifico las cualidades de las personas con quienes trabajo.</p> <p>Cuando los cuatro tipos de líderes terminan de describirse, el narrador pregunta al público: «Y tú, ¿qué tipo de líder sos?».</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b>  ¿Por qué es importante que identifiquemos qué tipo de líder o lideresa somos?  ¿Qué tipo de líder o lideresa quisieras ser?</p>	



## Tema núm. 15: VIH

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes adquieren información básica sobre VIH: ¿qué es?, ¿cómo se transmite?, así como factores de riesgo para adquirir el virus.

El VIH debilita las defensas que el cuerpo tiene para protegerse de las infecciones y enfermedades. El virus se transmite de una persona con VIH a una persona sana por tres vías específicas:

**Sexual:** tener sexo vaginal, anal u oral con una persona con VIH sin utilizar correcta y constantemente el condón.

**Perinatal:** durante el embarazo, en el parto o a través de la lactancia materna.

**Sanguínea:** por compartir agujas o jeringas con una persona con VIH o, en muy pocos casos, por transfusiones sanguíneas.

### ¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH no se transmite por el contacto social, abrazos o por picaduras de mosquitos. Los únicos fluidos capaces de transmitir el VIH son: sangre, semen, fluido vaginal, líquido preeyaculatorio y leche materna.

Para el VIH no existe una cura, pero con la atención médica adecuada se puede controlar. Los medicamentos que se usan para tratar el VIH se llaman antirretrovirales (ARV) y si se toman de la manera correcta, todos los días, pueden prolongar drásticamente la vida de muchas personas con VIH, mantenerlas saludables y reducir de manera significativa sus probabilidades de transmitir el virus a otras personas. En la actualidad, las personas con un diagnóstico de VIH que reciben tratamiento antes de que la enfermedad avance pueden vivir casi tanto como las que no tienen el virus.

### ¿Cómo se sabe si una persona tiene VIH?

Es imposible determinar a simple vista si una persona tiene VIH o no. Numerosas personas creen que estar muy delgado o delgada puede ser un indicador del virus, pero la verdad es que muchas personas con VIH se ven saludables, de manera que la única forma de saber que son VIH positivos es a través de una prueba de sangre que determina si hay anticuerpos de VIH en el cuerpo o no.

### Formas de prevención del VIH:

Usar condón y lubricante a base de agua de manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales y en cada práctica sexual (anal, vaginal u oral).

Evitar compartir el uso de cualquier tipo de aguja (drogas, piercing, tatuajes...).

Elegir prácticas sexuales menos riesgosas, es decir, fidelidad en pareja. El VIH se transmite principalmente al tener relaciones sexuales anales o vaginales sin condón con una persona con VIH que no toma adecuadamente sus medicamentos para tratar VIH.

Reducir la cantidad de parejas sexuales. Esto puede disminuir las probabilidades de tener una pareja sexual con VIH.

Retrasar la primera relación sexual, lo cual permite a las y los jóvenes concentrarse en las cosas que realmente valen la pena como la escuela, los amigos, el trabajo y las actividades deportivas.

Abstinencia, se refiere a la decisión de una persona de no mantener relaciones sexuales. La abstinencia evita riesgos como los embarazos y las ITS. Se recomienda la abstinencia durante el período de ventana.

### Información adicional:

Período de ventana es el tiempo que se necesita para que el virus del VIH se pueda detectar.

Se recomienda realizar una prueba diagnóstica del VIH a la tercera y octava semanas después de haber tenido la relación sexual riesgosa.

Si la prueba sale negativa, se recomienda volver a realizar la prueba 3 meses después, debido a que el período de ventana varía de una persona a otra.

El 97 % de las personas desarrolla anticuerpos en los primeros 3 meses después de ser infectado. En casos muy poco comunes, puede tomar hasta 6 meses producir los anticuerpos contra el VIH (CDC, 2017).

Si está embarazada, debe hablar con su médico para hacerse la prueba de VIH, sífilis y hepatitis B, y conversar sobre otras formas de prevención.

### ¿Cómo me protejo?

El uso del condón en toda relación sexual es la forma más segura de prevenir el VIH y otras ITS cuando se tiene una vida sexual activa.

Recomendaciones:

Utilizar siempre y correctamente el condón de látex o poliuretano.

Al usar condones, utilizar lubricante a base de agua.

### Los condones masculinos:

Los condones masculinos son fundas delgadas de látex que cubren el pene durante las relaciones sexuales.

Los condones de látex son los que proporcionan la mejor protección contra el VIH. Para las personas con alergia al látex, los condones de poliuretano (plástico) o polisopreno (caucho sintético) son buenas opciones; sin embargo, los condones de plástico se rompen más frecuentemente que los de látex.

### Los condones femeninos:

Los condones femeninos son fundas delgadas hechas de un producto de látex sintético llamado nitrilo. Están diseñados para que los use la mujer en la vagina durante las relaciones sexuales.

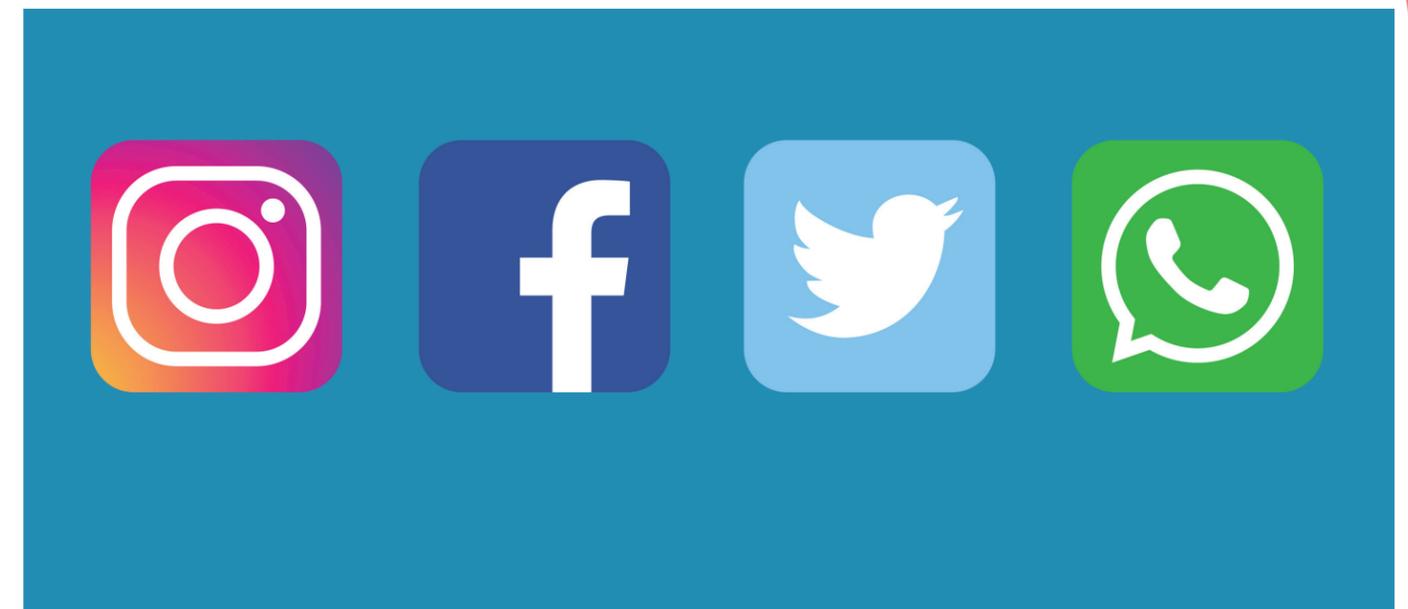
Cuando se usan en la vagina, los condones femeninos son comparables con los condones masculinos en cuanto a la prevención del VIH, otras ITS y el embarazo. Algunas personas usan condones femeninos para las relaciones sexuales anales.

### Lubricante a base de agua:

Usar lubricantes a base de agua sirve para reducir las probabilidades de que el condón se rompa o se salga durante la relación sexual. No se debe usar lubricantes a base de aceite (como la vaselina, la grasa vegetal, el aceite mineral, los aceites para masajes, las cremas para el cuerpo o el aceite de cocina) con los condones de látex porque pueden debilitarlo y hacer que se rompa. Los lubricantes a base de agua son seguros para usar con todos los condones.

**Recuerda:** adquirir el VIH es algo que puede ocurrirle a cualquiera; el virus no discrimina pueblo, sexo, género, orientación sexual ni edad de las personas. En Guatemala, un alto porcentaje de casos de VIH ocurre en personas entre los 20 y los 39 años. Esto significa que muchas personas contraen el VIH en su adolescencia o en los primeros años de su juventud.

Tema núm. 15 VIH			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Cómo podemos protegernos del VIH?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cómo se transmite el VIH. La cápsula repasa las formas como este virus pasa de una persona a otra.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos) • ¿Puede explicarnos qué es el VIH? • ¿Cuáles son las 3 vías a través de las que se transmite el VIH? • ¿Quiénes deben hacerse una prueba de diagnóstico de VIH? • ¿Qué debemos hacer las y los adolescentes para prevenir el VIH?</p> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos) <b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Cómo hacer para evitar el VIH. Cápsula que explica las formas posibles de prevenir que este virus llegue a nuestro cuerpo.</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Cómo podemos protegernos del VIH?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cómo se transmite el VIH. La cápsula repasa las formas como este virus pasa de una persona a otra.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cómo hacer para evitar el VIH. Cápsula que explica las formas posibles de prevenir que este virus llegue a nuestro cuerpo.</p>	<p><b>Personajes:</b> 5 personajes caracterizados: un músico roquero, una estudiante, un enfermero, una basquetbolista y una abogada; también, un narrador para el cierre</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos</p> <p><b>Título del sociodrama:</b> Estigmatización</p> <p><b>Síntesis:</b> Cada uno de los personajes caracterizados hablará un poco de él o ella. El músico roquero cuenta que él anda de gira y que hace muchas cosas locas; la estudiante cuenta que ella estudia en la escuela nocturna, que va a fiestas y tiene muchos amigos; el enfermero dice que él trabaja en el centro de salud; la basquetbolista cuenta que está entregada al deporte y a sus entrenos, y la abogada dice que es una mujer muy ocupada. Una vez que se haya presentado cada uno de los personajes, el narrador pregunta: «Si ustedes dicen que uno de ellos tiene VIH, ¿quién sería?». (La mayoría de adolescentes se inclina por el músico roquero precisamente por la estigmatización). El narrador les dice que están equivocados; que sí hay alguien con VIH pero que no les dirá de quién se trata. Que recuerden que adquirir el VIH es algo que puede ocurrirle a cualquiera, pues el virus no discrimina pueblo, sexo, género, orientación sexual ni edad de las personas. En Guatemala, un alto porcentaje de casos de VIH ocurre en personas entre los 20 y los 39 años. Esto significa que muchas personas contraen el VIH en su adolescencia o en los primeros años de su juventud.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Qué es el VIH? ¿Cómo se puede prevenir el VIH? ¿Qué es estigmatizar?</p>	<p><b>Personajes:</b> narradora fuera del teatrino (a quien llamaremos Anita) y el títere Guayo (que es un títere de un condón)</p> <p><b>Duración:</b> 5 minutos</p> <p><b>Síntesis:</b> Anita saluda al público y le cuenta que hoy va a tener una entrevista muy importante. Ella comenta que es reportera y que en ese salón tendrá una cita con don Guayo. Anima al público a llamar a don Guayo. Don Guayo sale a escena y ella menciona que es un gusto estar hoy con don Guayo, a quien le realizará la entrevista. —Don Guayo, ¿a qué se dedica usted? —Yo soy un condón. Anita se sorprende y dice que ella no tenía idea de que hoy entrevistaría a un condón. —Bueno, ya que usted es un condón, cuénteme don Guayo, ¿usted para qué sirve? —Yo, mi querida Anita, soy muy útil; cuando me utilizan correctamente reduzco la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual; además, prevengo los embarazos no planeados. —¿Cuáles son los errores más comunes que se cometen cuando alguien quiere abrir el empaque en el que usted viene? —No lo abren con cuidado; algunos utilizan tijeras, dientes o uñas; con ello corren el riesgo de que también me rompa yo, y ya roto no soy útil. Anita agradece a don Guayo la entrevista y le pide que se despida del público.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué es Guayo? ¿Para qué sirve un condón? ¿Cómo se abre correctamente el empaque de un condón?</p>



## Tema núm. 16: REDES SOCIALES

**Objetivo al desarrollar este tema:** adolescentes conversan sobre las redes sociales, determinan cómo utilizarlas adecuadamente y reconocen los riesgos de su uso.

Redes sociales en Internet: son sitios de Internet formados por comunidades de individuos que comparten intereses o actividades, y que permiten el intercambio de información.

Algunas redes sociales condicionan una edad mínima para crear una cuenta. Por ejemplo, las condiciones de uso de algunas redes sociales son las siguientes:

- WhatsApp y Twitter: una persona puede abrir una cuenta a partir de los 13 años.
- Facebook e Instagram: una persona puede abrir una cuenta a partir de los 14 años.

### Riesgos:

**Engaño pederasta:** más conocido por el anglicismo grooming (en español, 'acicalando'), se refiere a una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con él, con el fin de disminuir las inhibiciones del infante y poder abusar sexualmente de él o ella.

**El ciberacoso** (derivado del término en inglés cyberbullying), también denominado acoso virtual o acoso cibernético, es el uso de medios de comunicación digitales para acosar a una persona o grupo de personas mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa, entre otros.

**Ocio:** la pérdida de productividad y la inactividad son conductas negativas de muchos adolescentes que utilizan gran parte de su tiempo en las redes sociales, descuidando a su familia, dejando de hacer deporte y dedicándose exclusivamente a este tipo de actividad.

## ¿Qué pueden hacer las y los adolescentes para evitar riesgos al usar las redes sociales?

**No compartas información personal:** dado que las redes sociales son de uso público, es importante no brindar información personal que pueda poner en riesgo al adolescente.

**Denuncia si te acosan:** informar a un adulto si observas algo sospechoso o abusivo. Los acosadores que buscan engañar para hacer daño aprovechan que las y los adolescentes no informan a sus padres. Si conoces a alguien que está sufriendo de acoso en las redes sociales, infórmale que puede denunciar en cualquier subestación de la Policía Nacional Civil (PNC) y en el Ministerio Público (MP).

**No hagas daño a otros:** no utilices las redes sociales para burlarte, desprestigiar o hacer daño a otros. El ciberbullying o acoso a través de las redes sociales es algo muy común hoy en día, lo que no significa que sea algo normal. Evítalo; no lastimes la autoestima de otro adolescente con publicaciones falsas y abusivas. No aceptes solicitudes de desconocidos: cuida que tus redes sociales estén conformadas únicamente por personas a quienes conoces y te inspiran confianza.

**Uso moderado de redes sociales:** no pases todo el día en el celular, mejor sal con tus amigos y realiza actividades que te gustan.

## Otras recomendaciones:

No te dejes llevar ni sufras con publicaciones o mensajes abusivos; ignóralos y saca de tus redes a quienes los emiten. Prioriza; realiza primero tus tareas, haz deporte y convive con tus amigos y familia antes que dedicarte a las redes sociales.

### Beneficios de las redes sociales:

Comunicación instantánea: todas las personas tienen la necesidad de relacionarse con otras. Las redes sociales ofrecen la oportunidad de compartir momentos especiales y ponerse en contacto con amigos rápidamente y en todo lugar.

**Información:** podemos elegir a quién seguir o qué medios de comunicación nos interesan para mantenernos informados de lo que pasa en cualquier lugar del mundo.

**Denuncia de situaciones:** gracias a las redes sociales salen a luz situaciones que a los medios de comunicación les pasan desapercibidas. Además, facilitan la labor de organizar acciones solidarias.

**Eventos:** las redes sociales pueden ser de gran ayuda para promover eventos o actividades educativas, culturales o comunitarias.

**Entretenimiento:** nos permiten espacios para juego y recreación.

**Resolver dudas:** las redes sociales y el Internet en general albergan mucha información, tutoriales, o documentos que nos permiten resolver dudas tales como conocer una receta de cocina, cómo maquillarnos, cómo armar un mueble, entre otros.

Tema núm. 16 REDES SOCIALES			
Ideas creativas para que adolescentes comunicadores desarrollen este contenido			
Segmentos para programa radial tipo radio revista	Videos para Internet	Teatro tipo sociodrama	Títeres
<p><b>Sondeo de opinión:</b> (3 minutos) ¿Qué beneficios y qué riesgos nos traen a las y los adolescentes las redes sociales?</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 1:</b> (2 minutos) Cápsula que brinda recomendaciones para usar las redes sociales sin ponernos en riesgo.</p> <p><b>Canción:</b> (3 minutos) A elección de las y los adolescentes, pero que no contradiga el mensaje central de este programa.</p> <p><b>Entrevista:</b> (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué son las redes sociales?</li> <li>¿Puede explicarnos a qué se le llama 'ciberacoso'?</li> <li>¿Qué beneficios nos han traído las redes sociales?</li> <li>¿Qué consejos daría para que las personas jóvenes usemos adecuadamente las redes sociales?</li> </ul> <p><b>Segmento divertido:</b> (3 minutos)</p> <p><b>Cápsula informativa núm. 2:</b> (2 minutos) Las redes sociales nos tienen atrapados, pero ¿qué otras actividades podemos hacer en vez de invertir tanto tiempo en las redes sociales?</p>	<p><b>Sondeo de opinión:</b> ¿Qué beneficios y qué riesgos nos traen a las y los adolescentes las redes sociales?</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Cápsula que brinda recomendaciones para usar las redes sociales sin ponernos en riesgo.</p> <p><b>Cápsula informativa:</b> Las redes sociales nos tienen atrapados, pero ¿qué otras actividades podemos hacer en vez de invertir tanto tiempo en las redes sociales?</p>	<p><b>Personajes:</b> amigos que se la pasan viendo su celular; narrador <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Título del sociodrama:</b> Atrapados <b>Materiales:</b> rótulos que identifican las situaciones que el narrador plantea y sillas <b>Síntesis:</b> Cuatro o cinco amigos sentados en una silla se la pasan viendo su celular durante todo el sociodrama. El narrador va contando una historia en donde pasan cosas geniales, divertidas o lamentables; independientemente de lo que va contando el narrador, los adolescentes nunca se percatan de lo que sucede en su entorno porque siempre estarán pendientes del celular. La historia del narrador puede referirse a los colores del cielo en el amanecer; de cómo a un niño se le escapó un globo rojo en el parque; de cómo una abuela le dio maicillo a las palomas y cómo todas aleteaban a su alrededor; de cómo cayó la tarde y los colores del cielo cambiaron. Puede contar que un perro perseguía a un gato y que fue muy divertido. Y que dos muchachos se pelearon muy agresivamente en la otra esquina. Así, puede ir agregando ideas a la historia. Los carteles podrían ubicar las horas del día o situaciones que el equipo desea enfatizar. Puede llegar la noche y el sociodrama puede finalizar cuando las y los adolescentes se acuestan y no vieron nada en todo el día más que el teléfono.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron el sociodrama:</b> ¿Por qué nos han atrapado tanto las redes sociales? ¿Qué hemos dejado de hacer por estar pendientes del teléfono? ¿Qué cosas positivas y cuáles negativas nos ha traído la tecnología?</p>	<p><b>Personajes:</b> narrador fuera del teatrino (a quien llamaremos Milton) y dos títeres: Zulma y Jeferson <b>Duración:</b> 5 minutos <b>Síntesis:</b> El narrador aparece frente al teatrino, sentado y jugando en su celular. En el teatrino se asoman Jeferson y Zulma. Ellos cuentan durante un instante que ayer estuvieron jugando pelota, que se comieron una granizada, que un perro los persiguió, que luego jugaron básquet... Mientras ellos narran muy entusiasmados sus vivencias, el narrador Milton se la ha pasado concentrado únicamente en su teléfono móvil. Pareciera que no los ve ni los oye, hasta que juntos gritan: «¡Milton!». En ese instante Milton se asusta y se pone de pie, los saluda y saluda a la audiencia. Ambos lo regañan; le dicen que usar el celular está bien, pero siempre y cuando se haga con moderación. Que ayer no quiso ir a jugar con ellos, y que pasaron un día genial. Le dicen que desde que tiene ese aparato ha cambiado mucho. Milton trata de defenderse, pero se da cuenta de que lo que sus amigos están diciendo es cierto. Guarda el celular y les promete usarlo con más moderación, volver a jugar con ellos y ponerse en movimiento.</p> <p><b>Preguntas generadoras para los adolescentes que presenciaron la función:</b> ¿Qué pasa cuando nos excedemos con el uso de los celulares? ¿Por qué no debemos descuidar a nuestros amigos, aunque tengamos otros conocidos en las redes sociales?</p>

## Referencias bibliográficas

Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos ONU. (2017). [www.ohchr.org](http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx). Recuperado el noviembre de 2017, de <http://www.ohchr.org/SP/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>

MSPAS Programa Nacional de Salud Reproductiva. (2012). Guía de Métodos Anticonceptivos para Adolescentes y Jóvenes. OMS. (2014). Salud para los adolescentes del mundo. Suiza.

UNICEF. (marzo de 2005). [unicef.org](http://www.unicef.org). Recuperado el octubre de 2017, de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>

Lauglo, M. (2008). La salud reproductiva del joven y del adolescente. Oportunidades, enfoques y opciones. Washington : Organización Panamericana de la Salud.

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2017). Manual para la vida: un reto de generaciones. (2da edición ed.). Guatemala. Recuperado el Noviembre de 2017.

PAHO. (marzo de 2017). [www.paho.org](http://www.paho.org). Recuperado el octubre de 2017, de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3341%3A2010-sexual-violence-latin-america-caribbean-desk-review&catid=3425%3Aviolence-publications&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3341%3A2010-sexual-violence-latin-america-caribbean-desk-review&catid=3425%3Aviolence-publications&lang=es)

MSPAS. (2010). Guía de prevención del embarazo en la adolescencia en Guatemala. En Creciendo juntos responsablemente.

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2016). Guía de métodos anticonceptivos para adolescentes y jóvenes.

Guatemala: Gobierno de Guatemala.

Organización Mundial de la Salud. (julio de 2017). Recuperado el octubre de 2017, de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2013). [www.who.int](http://www.who.int). Recuperado el octubre de 2017, de [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

OMS. (Mayo de 2017). Recuperado el Noviembre de 2017, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>

OMS. (2000). Prevención del Suicidio "¿Cómo establecer un grupo de sobrevivientes". Ginebra.

OPS/OMS. (2014). Recuperado el Noviembre de 2017, de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/136083/1/9789275318508\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/136083/1/9789275318508_spa.pdf)

OMS. (2006). Recuperado el Noviembre de 2017, de [http://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_spanish.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_spanish.pdf)

Universidad Veracruzana. (2014). Recuperado el octubre de 2017, de <https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/Violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf>

Caracol de Plata, A.C. (septiembre de 2011). Recuperado el octubre de 2017, de [https://issuu.com/caracoldeplata/docs/capitulo\\_7](https://issuu.com/caracoldeplata/docs/capitulo_7)

OMS. (Noviembre de 2017). Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>

CDC. (14 de Noviembre de 2017). Centers for Disease Control and Prevention. Obtenido de <https://www.cdc.gov/hiv/library/syndicated/index.html>

Rodas, O. (2005). Un Mundo de Imaginación y Sonidos. Guatemala: Save the Children. Noruega.

Rodas, O. (2002). Manual de Radio Juvenil. Guatemala: Proyecto Projoven GTZ en Guatemala.

Rosario, A. (2000). Anuncios y Spots de Radio. Costa Rica: Radio Nederland Training Centre .

Congreso de la República de Guatemala. (1997). Ley de Protección Integral de Niez y Adolescencia , Decreto 97-2003.

Guatemala: Gobierno de Guatemala. Obtenido de [http://www.oas.org/dil/esp/ley\\_de\\_proteccion\\_integral\\_de\\_la\\_ninez\\_y\\_adolescencia\\_guatemala.pdf](http://www.oas.org/dil/esp/ley_de_proteccion_integral_de_la_ninez_y_adolescencia_guatemala.pdf)

Defining sexual health. (2002). [www.who.int](http://www.who.int). Recuperado el 2018, de [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. (2013). [apps.who.int](http://apps.who.int). Recuperado el 2018, de [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO\\_RHR\\_12.37\\_spa.pdf;jsessionid=77CBB1F77B25F27B4CE97E0](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf;jsessionid=77CBB1F77B25F27B4CE97E0)



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

