



TÍTULO
¿ESTOY EMBARAZADA?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/qw9k6y>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Juno acude a una tienda para comprobar, por tercera vez, que efectivamente está embarazada.

REFERENTE TEÓRICO: Las últimas estadísticas en España han mostrado que un alto porcentaje de adolescentes pone en riesgo su salud a la hora de mantener relaciones sexuales. No utilizar el preservativo como método de protección conlleva una serie de riesgos, como embarazos no deseados, transmisión de enfermedades (VIH, hepatitis, etc) o experiencias adversas que comporten actitudes negativas hacia la autoestima, seguridad, confianza e incluso la futura vida sexual del adolescente.

En la decisión de mantener relaciones sexuales entran en juego actitudes (personales, familiares y culturales) y valores respecto a la sexualidad y expectativas de lo que se espera sentir y recibir por parte de la otra persona. La conjunción de todos estos factores es lo que determinará la decisión final de un/a adolescente de utilizar el preservativo o no. Abordar el tema en el aula facilita que el proceso de toma de decisiones sea el correcto.

RAZÓN DE SER: A partir de la secuencia de una película, se explica al alumnado la importancia de conocer y usar los métodos anticonceptivos para no contraer enfermedades de transmisión sexual y evitar embarazos no deseados. En una dinámica posterior, los adolescentes romperán los mitos más frecuentes en torno a las relaciones sexuales y el uso del preservativo. En la siguiente fase, tratarán de buscar maneras para defender su pos-

tura, en caso que les propongan mantener relaciones sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver una secuencia de la película titulada Juno, en ella una chica comprueba por tercera vez si se ha quedado embarazada. ¿Cómo se comprueba esto? (Mediante un test de embarazo o por medio de análisis médicos).

Se proyecta el audiovisual.

- *¿Dónde ha podido estar el fallo por el que se ha quedado embarazada? (Una mujer se puede quedar embarazada si al mantener relaciones sexuales con un hombre no utiliza métodos anticonceptivos).*
- *¿Cómo creéis que se siente Juno?*
- *Imaginaos que sois Juno o el chico con el que Juno mantuvo relaciones sexuales. Después de confirmar el embarazo, ¿en qué creéis que cambiará vuestra vida?*
- *¿Qué inconvenientes tiene ser padres con 16 años? (Lluvia de ideas).*
- *¿Qué métodos anticonceptivos conocéis? (Ver documento de ayuda para el docente).*
- *Cuando fumamos ponemos en riesgo nuestra salud; cuando nuestra alimentación se basa en la comida basura, también ponemos en peligro nuestra salud, pero ¿qué pasa cuando mantenemos relaciones sexuales sin usar métodos de prevención? ¿Ponemos en riesgo nuestra salud? (Uno de los peligros de no usar preservativo es la transmisión de enfermedades que pueden afectar a la salud. Excepto el preservativo, que previene de embarazos y enfermedades, el resto de métodos anticonceptivos sólo evitan el embarazo).*

2ª Fase

Se desarrolla una dinámica, cuyo objetivo es evidenciar las ideas equivocadas que giran en torno a las relaciones sexuales y el uso del preservativo.

La historia está llena de mitos y falsas creencias en relación a las relaciones sexuales, que son compartidas por

muchos chicos y chicas de vuestra edad. Para descubrir algunas de estas creencias erróneas, voy a leeros una historia. En el relato se comenten errores que tendréis que descubrir. Cada vez que escuchéis algo que no sea correcto, levantaréis la mano y diréis STOP. En ese momento pararé de leer y le diréis al resto de clase donde está la equivocación:

Sandra y Víctor son pareja y llevan saliendo cuatro meses. Nunca han mantenido relaciones sexuales, pero esa noche en la discoteca, Sandra le dice a Víctor que está preparada y que le gustaría que después se fueran a su casa, ya que esa noche está sola. Como a Víctor la decisión de Sandra le ha cogido por sorpresa no tiene preservativos, y aunque Sandra llevaba tiempo pensándolo, tampoco se ha preocupado de llevar porque piensa que los chicos siempre tienen de esas cosas. Una vez en casa, cuando se dan cuenta de que ninguno tiene un condón, se plantean qué hacer. Sandra le dice que no se preocupe, que una amiga la ha dicho que la primera vez no se puede quedar embarazada. Víctor no se lo termina de creer, pero al final deciden hacerlo, porque recuerdan que si eyacula fuera no hay ningún problema.

A continuación se indican los errores que aparecen en la historia:

- *...tampoco se ha preocupado de llevar porque piensa que los chicos siempre tienen de esas cosas.* (Cada uno es responsable de sus propias decisiones. Pensar que los chicos son los únicos que llevan preservativos es un pensamiento estereotipado que pone en riesgo la propia salud y la de la otra persona).
- *“Una amiga le ha comentado que la primera vez no se puede quedar embarazada...”* (Es un mito. Una chica se puede quedar embarazada desde el primer momento)
- *...recuerdan que si eyacula fuera no hay ningún problema.* (Este es el conocido método de la marcha atrás. Dicho método no previene embarazos ya que durante la erección se segrega el líquido preseminal que contiene miles de espermatozoides).

Acabamos de ver algunos de los mitos que existen en torno a las relaciones sexuales, pero existen bastante más, como por ejemplo, pensar que cuando se tiene la regla o se acaba de tenerla es imposible quedarse embarazada (La única manera de saber si no hay riesgo es mediante una ecografía que determine la ovulación exacta). ¿Creéis que Juno y su pareja pensaban que podía quedarse embarazada? ¿Qué ideas podía tener?

3ª Fase

Se desarrolla una dinámica, en la que se divide a la clase por parejas.

No usar preservativos en las relaciones sexuales, suele estar relacionado con tomar decisiones precipitadas (actuar de manera impulsiva), en las que ninguna de las dos partes de la pareja piensa en las consecuencias futuras. Imaginad, que una pareja desea mantener relaciones sexuales. Sin embargo, uno de ellos desea dar este paso sin utilizar el preservativo. El otro sí quiere usarlo.

Un miembro de cada pareja formada en el aula hará de chico o chica que quiere usar preservativo y el otro miembro hará del chico o chica que no quiere usar preservativo. Durante tres minutos aproximadamente, las parejas deberán darse argumentos para convencerse mutuamente de si usar preservativo o no (Ver documento de ayuda para el docente: HABILIDADES DE OPOSICIÓN. A partir de este documento, el docente pasará por las diferentes parejas y tratará de ayudar a los alumnos).

Pasados los tres minutos, se hará una puesta en común en la que se recogerán las opiniones de la clase en base a las dificultades que han tenido para convencer al contrario y cómo creen que actuarían en la vida real si se encontraran en una situación como la planteada.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se puede proponer a la clase una serie de afirmaciones. Los/ alumnos serán los encargados de decir si son verdaderas o falsas. Ejemplos de estas afirmaciones podrían ser:

- Para mayor seguridad es mejor ponerse dos preservativos. **FALSO**.
- Se puede usar el preservativo más de una vez. **FALSO**, el femenino tampoco.
- El preservativo quita placer. **FALSO**.
- Hay unos días en los que la mujer no se puede quedar embarazada. **VERDADERO** pero es imposible saberlo sin pruebas médicas.
- Si te haces un lavado vaginal, no te puedes quedar embarazada. **FALSO**.

DOCUMENTO DE AYUDA PARA EL DOCENTE

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

			Previene EMBARAZO	Previene VIH y ETS
Reversibles	Hormonales	Píldora	SI	NO
		Anillo vaginal	SI	NO
		Parche anticonceptivo	SI	NO
		Implante subdérmico	SI	NO
	De barrera	Preservativo	SI	SI
		Preservativo femenino	SI	SI
		Diafragma	SI	NO
		Mecánicos	DIU	SI
Químicos	Espemicidas	NO	NO	
Irreversibles	Quirúrgicos	Vasectomía	SI	NO
		Ligadura de trompas	SI	NO

La píldora del día después o píldora de emergencia no es un método anticonceptivo por lo que no se incluye en el cuadro.

El preservativo es el método más eficaz para prevenir embarazos no deseados, VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

HABILIDADES DE OPOSICIÓN

- **Disco Rayado:** consiste en repetir lo que queremos una y otra vez (manteniendo el tono de voz y sin enfadarnos). La frase debe expresar claramente lo que deseamos de la otra persona.
- **Banco de niebla:** ante las críticas se admite una parte (la que sea verdadera) y el resto no se tiene en cuenta. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo.
- **Mensajes de YO:** mensajes que se envían en primera persona. Es un mensaje respetuoso que expresa sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar ni reprochar. Es un mensaje facilitador y persuasivo, al contrario que los "mensajes tú" que generan defensa y hostilidad en el otro.
- **Aplazamiento asertivo:** aplazar la respuesta, "Si te parece lo hablamos con calma mañana".
- **Ignorar:** proseguir la conversación sin tomar en consideración aquellas manifestaciones de nuestro interlocutor que nos parecen inapropiadas.
- Utilizar el **humor** para relajar el ambiente.
- **Pregunta asertiva:** obligar, por medio de nuestras preguntas, a que nos especifique más, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos, "¿qué es exactamente...?"
- **Expresar sentimientos:** empatizar ("Entiendo cómo te sientes pero...").