



CLUB DE ADOLESCENTES

Guía de Actividades de Preparación Integral

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL



CLUB DE ADOLESCENTES

Guía de Actividades de Preparación Integral

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL



GOBIERNO DEL
PARAGUAY

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL



Autoridades Nacionales

Dra. María Teresa Barán Wasilchuk

Ministra de Salud Pública y Bienestar Social

Dr. Ángel José Ortellado Maidana

Viceministro de Rectoría y Vigilancia de la Salud

Dr. Santiago Adolfo García Destéfano

Viceministro de Atención Integral a la Salud y Bienestar Social

Dr. Derlis Carlos León Sanabria

Director de la Dirección General de Desarrollo de Servicios y Redes de Salud

Dra. Carolina Haydee Ruiz Zorrilla

Directora de la Dirección General de Programas de Salud

Dra. María Florentina Irrazábal Rojas

Directora de la Dirección de Salud Integral de la Niñez y la Adolescencia

Ficha Técnica

Elaboración: Marta Vera

Coordinación: Dra. Zully Suárez - Dra. Carolina Ruiz Zorrilla

Apoyo Técnico y Logístico: Lic. Gloria López

Instituciones y Dependencias que colaboraron en la Elaboración y Validación de la Guía de Actividades de Preparación Integral Club de Adolescentes.

Dirección de Salud Integral de la Niñez y la Adolescencia

Dra. María Irrazábal

Dra. Zully Suárez

Dra. Mirian Ortigoza

Dra. Marlene Martínez

Dr. Nelson García Riart

Lic. Angélica González

Dirección de Salud Sexual y Reproductiva

Dra. Mirta Mendoza

Lic. Laura Barreto

Dra. Andrea Díaz

Lic. Hernán Mencia

Dirección General de Promoción de la Salud

Lic. Liz González

Lic. Susana Quiñonez

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles

Lic. Eduardo Enciso

Dirección de Atención Primaria de la Salud

Lic. Aura Cuevas

Dirección de Género

Dra. María Emilia Aquino

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN)

Lic. Geraldine Morínigo

Lic. Nancy Schapt

Lic. Leticia Bobadilla

Región Sanitaria y Establecimientos de Salud

XV Región Sanitaria Presidente Hayes

Hospital Regional Villa Hayes

Centro de Salud Benjamín Aceval

Puesto de Salud Remansito

Adolescentes y Jóvenes

Adolescentes y Jóvenes del Barrio Remansito

Colegio Nacional La Inmaculada Chaco`i

Agencias Internacionales de Cooperación

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

ÍNDICE

Presentación.....	7
Resolución Ministerial.....	8
Objetivo General.....	12
Perfil de la persona facilitadora.....	12
Habilidades de la persona facilitadora.....	12
Organización de las actividades grupales.....	13

Sesión 1

Adolescencia y proyecto de vida	15
Conformación de Grupos.....	17
Presentación individual.....	18
Las siluetas.....	19
Tema central “Aportes al proyecto de vida”.....	20
Definiendo mi proyecto de vida.....	22
Evaluación.....	23
Cierre.....	24

Sesión 2

Adolescencia, hábitos saludables, prevención de accidentes de tránsito	27
Volvemos a encontrarnos.....	29
Conformación de grupos.....	29
Nuestros hábitos.....	30
Alimentación nutritiva.....	32
Alimentos saludables.....	33
Prevención de Accidentes de tránsito.....	34
Evaluación.....	35
Cierre.....	36

Sesión 3

Adolescencia, derechos y salud mental	37
Volver a encontrarnos.....	39
Conformación de los grupos.....	39
Recuerdos de la Infancia.....	40
Evaluación.....	43
Cierre.....	44

Sesión 4

Adolescencia y prevención del embarazo, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Prevención de la violencia y abuso sexual	45
Volvemos a encontrarnos.....	47
Conformación de los grupos.....	47
Reflexionar.....	48
Evaluación.....	51
Cierre.....	52

Evaluación final de las 4 sesiones	53
Referencia Bibliográfica.....	54



Presentación

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social a través de la Dirección de Salud Integral de la Niñez y la Adolescencia, dependiente de la Dirección General de Programas de Salud desarrolló la presente Guía de Actividades para la Preparación Integral Club de Adolescentes contemplado en el Plan Nacional de Salud Integral Adolescente 2023 - 2030. Está dirigido a todos los profesionales y técnicos que trabajan con adolescentes.

Los contenidos abordados se encuentran desarrollados en la *Libreta de Salud del/la Adolescente*, constituyéndose en el material básico que deben manejar las personas facilitadoras a fin de que los adolescentes adquieran los conocimientos y habilidades para el cuidado de su salud y reciban orientación para la construcción de su proyecto de vida.



Poder Ejecutivo
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Resolución S.G. N° 895

POR LA CUAL SE APRUEBA EL DOCUMENTO DENOMINADO "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL", SE DISPONE SU IMPLEMENTACIÓN EN TODAS LAS INSTITUCIONES QUE FORMAN PARTE DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, Y SE ABROGA LA RESOLUCIÓN SG N° 317 DE FECHA 26 DE JUNIO DE 2023.

Asunción, 30 de diciembre de 2024.-

VISTO:

La propuesta presentada por la Dirección General de Programas de Salud en el marco del Plan Nacional de Salud Integral Adolescente 2023 – 2030 del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, para la aprobación del documento denominado: "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL"; y,

CONSIDERANDO:

Que el documento "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL" busca fortalecer las capacidades técnicas de los recursos humanos que trabajan con adolescentes en los clubes de adolescentes, a través de los establecimientos de salud, escuelas, espacios recreativos y otros.

Que la Constitución Nacional, en el Artículo 6 prescribe: "La calidad de vida será promovida por el Estado mediante planes y políticas que reconozcan factores condicionantes, tales como la extrema pobreza y los impedimentos de la discapacidad o de la edad"; en su Artículo 56° dice: "Se promoverán las condiciones para la activa participación de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural del país"; el Artículo 68°. Del Derecho a la Salud, dice: "El Estado protegerá y promoverá la salud como un derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad. Nadie será privado de asistencia pública para prevenir o tratar enfermedades, pestes o plagas y de socorro en casos de catástrofes y accidentes. Toda persona estará obligada a someterse a las medidas que establezca la ley, dentro del respeto a la dignidad humana", y en el Artículo 69°. Del Sistema Nacional de Salud, expresa: "Se promoverá un sistema nacional de salud que ejecute acciones sanitarias integradas, con políticas que posibiliten la concertación, la coordinación y la complementación de programas y recursos del sector público y privado".

Que el documento "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL" se encuentra en consonancia con documentos internacionales ratificados por Leyes de la República, conforme a lo dispuesto en la Ley N° 4/1992 "Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales"; en la Ley N° 57/1990 "Convención sobre los Derechos del Niño"; en la Ley N° 1215/1986 "Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer"; en la Ley N° 2298/2003 "Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial"; en la Ley N° 3540/2008 "Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con discapacidad y su Protocolo Facultativo"; en la Ley N° 1040/1997 "Protocolo Facultativo a la Convención Americana de Derechos Humanos de San Salvador sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales"; en la Ley N° 605/1995 "Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer "Convención de Belém do Pará"; y en la Ley N° 1925/2002 "Convención Interamericana para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Contra las Personas con Discapacidad".



Página 1 de 4

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. El presente documento es propiedad del Estado y no puede ser reproducido, distribuido, copiado, ni utilizado para fines comerciales sin el consentimiento escrito del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Este documento es confidencial y su contenido no debe ser divulgado fuera de la institución. En caso de requerir más información, contactar al área correspondiente.





Poder Ejecutivo
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Resolución S.G. N° 895

POR LA CUAL SE APRUEBA EL DOCUMENTO DENOMINADO "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL", SE DISPONE SU IMPLEMENTACIÓN EN TODAS LAS INSTITUCIONES QUE FORMAN PARTE DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, Y SE ABROGA LA RESOLUCIÓN SG N° 317 DE FECHA 26 DE JUNIO DE 2023.

Asunción, 20 de diciembre de 2024.-

Que conforme al Artículo 3° de la Ley N° 836/80, Código Sanitario, "El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social es la más alta dependencia del Estado en materia de salud y aspectos fundamentales del bienestar social"; asimismo en su Artículo 7° dice: "Los planes, programas y actividades de salud y bienestar social, a cargo de las instituciones públicas y privadas, serán aprobados y controlados por el Ministerio que debe orientarlos de acuerdo con la política de salud y bienestar social de la Nación"; en su Artículo 14° se refiere al derecho a la salud: "La salud del grupo familiar es derecho irrenunciable que se reconoce a todos los habitantes del país. El Estado promoverá y realizará las acciones necesarias en favor de la salud familiar; y en el Artículo 22 se destaca que "El Estado por su parte, protegerá y asistirá sanitariamente al niño desde su concepción hasta la mayoría de edad".

Que la Ley 1680/01, Código de la Niñez y la Adolescencia, en el Artículo 13 dispone: "El niño o adolescente tiene derecho a la atención de su salud física y mental, a recibir asistencia médica necesaria y a acceder en igualdad de condiciones a los servicios y acciones de promoción, información, protección, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y recuperación de la salud".

Que la Ley 1032/96 "Que crea el Sistema Nacional de Salud", dice, en su Artículo 5°: "El Sistema tendrá como pilar básico, el concepto científico de atención integral de la salud, que armoniza como un todo, las funciones de protección de la salud, prevención de la enfermedad, curación y rehabilitación del enfermo, y lo incorpora como estrategia capaz de controlar las causas bio-socio-económicas y culturales de la enfermedad", y en su Artículo 10°: "El sistema debe redefinir y orientar el rol del subsistema de salud dependiente del Estado, para que cumpla una función rectora y protagónica en el marco político global bajo la conducción del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, ejerciendo eficientemente las funciones que le competen".

Que la Política Nacional de Salud 2015-2030, aprobada por Decreto N° 4541/2015 e implementada y aplicada por Resolución S.G. 612/2015, presta especial interés a los mecanismos para hacer frente a los determinantes sociales, con miras a fortalecer la estrategia de acceso y cobertura universales a la salud, señalándose cuatro categorías desde donde analizar las intervenciones de salud: Ambientales – Socioeconómicos y culturales – Servicios de atención en salud - Biológicos.

Que por Resolución SG N° 1128, de fecha 21 de diciembre de 2021, fue aprobada la "Política Nacional de Promoción de la Salud 2021 – 2030", que en su Título 3. Valores y Principios de la Política Nacional de Promoción de la Salud, destaca los Derechos humanos y el derecho a la salud con igualdad de oportunidades y justicia social según grupos étnicos, sexo y necesidades específicas.



Página 2 de 4

El Poder Ejecutivo del Paraguay, a través del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, garantiza el acceso equitativo y universal a los servicios de salud pública, promoviendo la participación activa de la ciudadanía en la toma de decisiones y en la gestión de los servicios de salud.





Poder Ejecutivo
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Resolución S.G. N° 895

POR LA CUAL SE APRUEBA EL DOCUMENTO DENOMINADO "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL", SE DISPONE SU IMPLEMENTACIÓN EN TODAS LAS INSTITUCIONES QUE FORMAN PARTE DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, Y SE ABROGA LA RESOLUCIÓN SG N° 317 DE FECHA 26 DE JUNIO DE 2023.

Asunción, 30 de diciembre de 2024.-

Que el Plan Nacional de Salud Integral Adolescente 2023 – 2030, aprobada por Resolución SG N° 379/2023 destinada a adolescentes entre 12 a 19 años, contempla la "GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL – CLUB DE ADOLESCENTES", cuyos contenidos abordados se encuentran –a su vez- desarrollados en la Libreta de Salud de la y el adolescente, constituyéndose en el material básico que deben manejar las personas adultas facilitadoras durante el proceso de aprendizaje con el fin de que la y el adolescente adquiera los conocimientos de habilidades para el cuidado de su salud, su bienestar, valores, responsabilidad, autoestima, toma de decisiones, desarrollo sexual y orientación a su proyecto de vida.

Que por Resolución SG N° 317/2023, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social aprobó la Guía de Actividades de Preparación Integral – Club de Adolescentes y se dispuso su implementación en todo el Sistema Nacional de Salud.

Que por Resolución SG N° 379/2023 fue aprobado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, el Plan Nacional de Salud Integral Adolescente 2023-2030, que establece la difusión e implementación de normas técnicas de atención integral a los adolescentes dentro de su Eje Estratégico N° 2 "ATENCIÓN INTEGRAL CON CALIDAD CENTRADA EN ADOLESCENTES".

Que atento a dichos mandatos legales, y a los compromisos internacionales asumidos por el Paraguay, el Decreto 21376/98, en el Artículo 5° determina que el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social se constituye en el ente rector de la política sanitaria nacional, y como tal tiene la responsabilidad de apoyar la conducción del Sistema Nacional de Salud, basado en una sólida capacidad normativa, de planificación y de decisión, que le posibilite identificar prioridades, controlar la gestión pública y privada en salud, formalizar la participación intersectorial, regional y local, y armonizar las políticas gubernamentales en la lucha contra la pobreza, la enfermedad, y la inequidad, con miras a lograr la salud para todos como eje central del desarrollo humano y sostenible".

Que lo dispuesto en el Decreto N° 21376/98 - Nueva Estructura Funcional y Organizacional del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social- en consonancia con lo establecido en el Artículo 242° de la Constitución Nacional, señala: Artículo 19° "Compete al Ministro de Salud Pública y Bienestar Social, ejercer la administración de la Institución a su cargo y asistir al Presidente de la República en todo lo concerniente en a la salud humana y ambiental como el bienestar social", y en su Artículo 20° "Son funciones específicas del Ministro de Salud Pública y Bienestar Social: numeral 6. Ejercer la administración general de la institución como Ordenador de Gastos y responsables de los recursos humanos, físicos y financieros. 7. Dictar resoluciones que regulen la actividad de los diversos programas y servicios, reglamente su organización y determine sus funciones".



Página 3 de 4

Objetivo: Ser un Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social eficaz, eficiente e imparcial que contribuya en la salud integral de la población para la asistencia sanitaria integral y equitativa, que intervenga activamente en el desarrollo de la salud de la ciudadanía con otros sectores, promoviendo la participación activa de la ciudadanía en la toma de decisiones.





Poder Ejecutivo
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Resolución S.G. N° 895

POR LA CUAL SE APRUEBA EL DOCUMENTO DENOMINADO "CLUB DE ADOLESCENTES. GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL", SE DISPONE SU IMPLEMENTACIÓN EN TODAS LAS INSTITUCIONES QUE FORMAN PARTE DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, Y SE ABROGA LA RESOLUCIÓN SG N° 317 DE FECHA 26 DE JUNIO DE 2023.

Asunción, 20 de diciembre de 2024.-

Que la Dirección General de Asesoría Jurídica, a través de su Dictamen A.J. N° 2126, de fecha 26 de diciembre de 2024, ha emitido su parecer favorable a la presente Resolución.

POR TANTO, en ejercicio de sus atribuciones legales;

**LA MINISTRA DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
RESUELVE:**

Artículo 1°. Aprobar el documento denominado "CLUB DE ADOLESCENTES GUÍA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN INTEGRAL", cuyo ejemplar se anexa y forma parte de la presente Resolución.

Artículo 2°. Disponer su implementación a partir de la firma de la presente Resolución, en todas las instituciones que forman parte del Sistema Nacional de Salud.

Artículo 3°. Abrogar la Resolución SG N° 317, de fecha 26 de junio de 2023, "Por la cual se aprueba la Guía de Actividades de preparación integral - Club de Adolescentes" y se dispone su implementación en todo el Sistema Nacional de Salud".

Artículo 4°. Comunicar a quienes corresponda y, cumplido, archivar



**DRA. MARÍA TERESA BARÁN WASILCHUK
MINISTRA**

/mm/vc
SIMESE N° 38819/2024

Página 4 de 4

Visión: Ser un Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social que, mediante el cumplimiento de sus funciones, genere bienestar de la población, promueva la sostenibilidad integral y contribuya al desarrollo humano integral de la población paraguaya, promoviendo la participación activa de la ciudadanía en el desarrollo de sus políticas.



Objetivo General

Fortalecer las capacidades técnicas de los recursos humanos que trabajan directamente con adolescentes en los establecimientos de salud, escuelas, espacios recreativos y otros, mediante una Guía de Actividades para la Preparación Integral Club de Adolescentes basada en el contenido de la Libreta de Salud del/la Adolescente.

Perfil de la persona facilitadora

Podrán ser facilitadores del Club de Adolescentes los profesionales de salud de las Unidades de Salud de la Familia que hayan sido capacitados en:

- Abordaje Integral del Adolescente según las normativas ministeriales vigentes. (IMAN Clínico)
- Uso de la Libreta de Salud del/la Adolescente.
- Uso de la Guía de Preparación Integral de Club de Adolescentes.

Estos profesionales de la salud deben realizar al menos 2 (dos) Clubes de Adolescentes al año desarrollando íntegramente las 4 (cuatro) sesiones con una periodicidad máxima de hasta 1(una) sesión por mes.

Los profesionales de otras instituciones locales, que realicen trabajos en forma directa con adolescentes, como por ejemplo docentes, podrán realizar los Clubes de Adolescente siempre y cuando cumplan con los requisitos mencionados y sean acompañados por un profesional de la salud de la USF a cuyo territorio pertenece la institución educativa.

Idealmente para la implementación del club de adolescentes se debe contar como mínimo con 2 (dos) personas facilitadoras por sesión.

Habilidades de la persona facilitadora

Habilidades para Escuchar y Aprender

Es necesario que la persona facilitadora tenga la habilidad de escuchar y muestre interés en lo que él o la adolescente expresa, generando un ambiente propicio para un diálogo fluido y abierto.

Comunicación no verbal: es la que expresamos a través del lenguaje corporal, demuestra su interés hacia él o la adolescente, lo cual ayudará a obtener más confianza. Por lo tanto, se debe evitar hacer

gesticulaciones, expresiones de juzgamiento o actitudes corporales hacia los y las adolescentes y permitir que puedan expresarse sin ningún temor.

Hacer preguntas abiertas: de manera a que se los anime a hablar. Las preguntas abiertas son más útiles, animan a dar más información. Generalmente empiezan con ¿cómo?, ¿qué?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué?, las preguntas cerradas en cambio pueden responderse con un sí o un no y pueden no dar mucha información. Por ejemplo: ¿Hiciste la tarea? ¿Viniste solo? ¿Te sentís bien?

Habilidades para Reforzar la Confianza y Dar Apoyo

- Reconocer y elogiar lo que están haciendo bien, lo que están logrando, sobre todo las buenas prácticas que refuerza la confianza y hace más fácil que acepte las sugerencias.
- La persona facilitadora puede aceptar lo que piensan, sienten, dicen los y las adolescentes y dar información correcta después, esto ayuda a confiar y anima a continuar la conversación.
- Proporcionar información pertinente usando lenguaje apropiado, indagar y preguntar lo que necesitan saber en ese momento, usar palabras apropiadas que entiendan, no abrumar con información: una o dos preguntas a la vez.
- Hacer sugerencias, no dar órdenes, tener la información adecuada para proporcionar alternativas y ayudar a tomar decisiones responsables contribuirá a crear mayor confianza en sus propias habilidades.
- Demostrar interés y devolver el comentario (si usted repite o devuelve lo que la o el adolescente dice, demuestra que está escuchando y anima a decir más).
- Dar muestras de empatía: es entender cómo se sienten desde su punto de vista.
- Evitar palabras enjuiciadoras que puedan sonar como si usted estuviese juzgando, es mejor utilizar preguntas abiertas.
- Asegurar seguimiento y apoyo continuo, ya que pueden surgir dudas o dificultades en las diferentes sesiones.

Organización de las actividades grupales

Las actividades pueden ser desarrolladas en todos los establecimientos de la Red Integral e Integrada de Servicios de Salud (RIISS), instituciones educativas y espacios comunitarios como grupos juveniles de la iglesia, organizaciones no gubernamentales (ONG) y centros deportivos.

Cada encuentro o sesión tiene una duración de 90 a 120 minutos y se encuentra dividida en los siguientes momentos o actividades:

1. Conformación de grupos
2. Presentación individual de los y las adolescentes (se realiza solo en la primera sesión)
3. Desarrollo del tema central
4. Evaluación
5. Cierre

Las distintas sesiones inician con actividades simples, fundamentalmente para generar conocimiento y confianza y van evolucionando progresivamente hacia aquellas que demanden mayor participación.

Los ejercicios que se presentan en las páginas siguientes, diseñados para subdividir a los y las adolescentes en pequeños grupos permiten también la creación de un ambiente propicio para desarrollar cada una de las actividades generando un clima cálido, afectivo y de aceptación para el logro de los objetivos.

Se propone iniciar siempre la actividad con una dinámica o juego que promueva la confianza, de tal forma a motivarlos e ir creando un clima lúdico, entretenido y acogedor.

Durante el desarrollo de las actividades formar un círculo, así las/os participantes podrán mirarse unos a otros y lograr una mejor comunicación.

Conformar grupos pequeños, de cuatro a seis participantes, generalmente en los grupos pequeños se da mayor seguridad y confianza, las relaciones son más estrechas y amistosas, se llega fácilmente a acuerdos y los miembros disponen de más oportunidades y tiempo para participar. En los grupos grandes en cambio, se dan características opuestas a las citadas, de ahí que se requiera para su conducción mayor preparación y utilización de técnicas más estructuradas que las basadas en la formación de pequeños grupos. El número de integrantes influye en el comportamiento grupal.

Una vez conformados, recorrer todos los grupos, deteniéndose unos minutos en cada uno de ellos para observar, sin interrumpir, ofrecer ayuda si es necesario, pero evitar calificar los comentarios o expresiones de los participantes. Todas las opiniones y sentimientos son válidos y deben ser considerados empáticamente sin juzgar.

Sesión 1

Adolescencia y proyecto de vida

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA

 97 minutos (min.)

OBJETIVOS

- Fomentar la reflexión en el adolescente sobre su autoconcepto, promoviendo la identificación de sus cualidades positivas y áreas en las cuales debe mejorar.
- Desarrollar la comprensión y el respeto hacia los demás, reconociendo sus cualidades y diferencias.
- Analizar las experiencias actuales y establecer metas a corto, mediano y largo plazo, reconociendo la importancia de desarrollar un proyecto de vida.

La persona facilitadora realiza una breve exposición de los objetivos de las cuatro sesiones del Club de Adolescentes.

Actividad 1

Conformación de Grupos

Dinámica

Los distintivos



Propósito

Permitir la formación de grupos a partir de un código de color asignado a cada grupo.

Materiales

- Tarjetas de cartulina de colores según la cantidad de grupos a conformar y el número de participantes. Mínimamente 4 a 6 tarjetas de un mismo color para permitir la conformación de grupos con 4 a 6 integrantes. Por ejemplo: Grupo 1 color verde, Grupo 2 color azul, Grupo 3 color rojo.
- Prendedores

Desarrollo

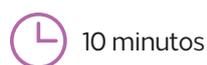
1. A medida que los y las adolescentes van llegando y son recibidos cordialmente por los facilitadores, se les coloca en el pecho una tarjeta de color.
2. Los participantes deben recorrer la sala e identificar a otros adolescentes con el mismo color de su tarjeta.
3. Todas las personas que tengan colores similares forman un grupo.
4. Constituidos los grupos de trabajo, la persona facilitadora da continuidad al encuentro

Actividad 2

Presentación individual

Dinámica

Descubriéndonos como personas



Propósito

- Facilitar el contacto mutuo entre las/os participantes.
- Promover la interacción entre los miembros del grupo con el fin de lograr una comunicación y participación efectiva.

Materiales

- Papelógrafo (al final se incluye un modelo).
- Marcadores
- Tarjetas

Desarrollo

1. Cada integrante del grupo deberá dar a conocer a los demás su nombre completo.
2. Una vez que todos hayan tenido oportunidad de presentarse, cada cual dice su edad.
3. Utilizando el procedimiento señalado, en vueltas sucesivas, comparten los siguientes datos:
 - actividad que desarrollan
 - pasatiempo preferido
 - principal virtud y debilidad
4. Cada persona del grupo, da un dato por ronda, por ejemplo, en la primera ronda solo los respectivos nombres; en una segunda, la edad; en una tercera, la actividad; y así hasta completar la totalidad de antecedentes requeridos.
5. Minutos antes de finalizar el trabajo, se entrega a cada grupo el papelógrafo correspondiente y se pide a los participantes que registren cada uno de los datos solicitados.
6. Finalmente, se realiza un plenario en el que se comparte la experiencia del trabajo realizado.
7. Terminado este momento de conocerse entre ellos, la persona facilitadora procede a realizar su presentación utilizando la misma dinámica y luego pasa a la siguiente actividad.

Modelo del papelógrafo

Nombre	Edad	Actividad	Pasatiempo	Virtud o Habilidad	Debilidad

Actividad 3

Las siluetas

Dinámica

Las siluetas

 10 minutos

Propósito

Tomar conciencia de las características personales, aprendiendo a reconocer y valorar las diferencias.

Materiales

- Hojas de papel tamaño oficio 2 (dos) para cada participante
- Marcadores 1 (uno) para cada participante.
- Cajas de lápices de colores para uso común.

Desarrollo

1. La persona facilitadora entrega dos hojas y un marcador a cada participante.

Solicita que las y los adolescentes dibujen en la hoja, el contorno de la silueta de su imagen y completen con las respectivas características personales (pelo, ojos, boca, color de piel y otros) que más les gustaría resaltar. Para esto pueden utilizar lápices de colores y otros elementos que encuentren en el lugar como hojas, palitos, etc.

2. Finalizada la tarea, la persona facilitadora invita a las y los adolescentes a presentar a los demás su respectiva silueta, (¿Cómo soy?) señalando el máximo de características posibles.
3. Una vez que hayan culminado las presentaciones, la persona facilitadora reflexiona respecto de las diferencias que existen entre las personas, valorando las características de cada cual y resaltando la inmensa riqueza que produce la diferencia. Se puede dar la opción de escribir como se ven a sí mismos en vez de dibujar.

Actividad 4

Tema central “Aportes al proyecto de vida”

Dinámica

Conceptos negativos y conceptos positivos

 30 minutos

Propósitos

- Identificar y clasificar distintos conceptos.
- Reconocer las diferencias existentes entre aquellos conceptos considerados positivos de los catalogados como negativos.

Materiales

- Un papelógrafo o un pizarrón
- Hojas blancas
- Bolígrafos.

Desarrollo

1. La persona facilitadora muestra las palabras escritas en un papelógrafo o en el pizarrón.
2. A continuación, entrega la hoja en blanco para que coloquen una columna con la palabra Positivo y otra columna con la palabra Negativo.
3. Pide que, en forma personal, procedan a leer cada palabra consignada en el papelógrafo o en el pizarrón y que luego, la escriban en una de las columnas según la consideren positiva o negativa. Si concluyen que corresponde a ambas categorías, pueden escribirla en el centro.

4. Terminado el trabajo individual, se sugiere a los participantes que si lo desean compartan sus respectivas opciones.
5. Entre todos se analizan las coincidencias o diferencias producidas y las razones que motivaron las respectivas clasificaciones.
6. Por último, la persona facilitadora reflexiona con los presentes respecto al significado que cada cual asigna a los distintos conceptos con la finalidad de aclaración y no de juzgamiento.

Listado de palabras

Amor, Conflicto, Castigo, Corrupción, Deberes, Democracia, Depresión, Derechos, Diálogo, Discriminación, Embarazo adolescente, Estudiar, Igualdad, Individualismo, Libertad, Noviazgo, Participación, Paz, Pobreza, Recreación, Sexualidad, Suicidio, Violencia.

Significado de las palabras

- **Amor:** Sentimiento intenso del ser humano.
- **Conflicto:** Problema, cuestión, materia de discusión.
- **Castigo:** Pena que se impone a quien ha cometido un delito o falta.
- **Corrupción:** Deterioro de valores, usos o costumbres.
- **Deberes:** Cumplir obligaciones nacidas de respeto, gratitud u otros motivos
- **Democracia:** Sistema político en el cual la soberanía reside en el pueblo, que la ejerce directamente o por medio de representantes.
- **Depresión:** Pérdida de interés o placer por todas las actividades.
- **Derechos:** Conjunto de principios y normas, expresivos de una idea de justicia y de orden, que regulan las relaciones humanas en toda sociedad.
- **Diálogo:** Conversación entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos.
- **Discriminación:** Acción y efecto de discriminar.
- **Embarazo adolescente:** Embarazo que se presenta antes de los 20 años.
- **Estudiar:** Ejercitar el entendimiento para comprender algo.
- **Igualdad:** Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.
- **Individualismo:** Tendencia a pensar y obrar con independencia de los demás.
- **Libertad:** Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos.
- **Noviazgo:** Situación en la que dos personas mantienen una relación de novios.
- **Participación:** Acción y efecto de participar.
- **Paz:** Relación de armonía entre las personas, sin enfrentamientos ni conflictos.
- **Pobreza:** Falta, escasez.
- **Recreación:** Diversión para alivio del trabajo u otras actividades.
- **Sexualidad:** Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.
- **Suicidio:** Provocarse la muerte de manera intencional.
- **Violencia:** Acción violenta o contra el natural modo de proceder.

Actividad 5

Definiendo mi proyecto de vida

Dinámica

Lectura de/la libreta del/la adolescente



Propósito

- Conocer el significado de proyecto de vida.
- Planear acciones a corto, mediano y largo plazo.

Materiales

- Libreta de Salud del/la Adolescente.
- Hoja de Papel 1 (uno) por cada participante.
- Lápiz 1 (uno) por cada participante.

Desarrollo

1. La persona facilitadora explica el concepto de proyecto de vida:

¿Qué es?

Es un conjunto de ideas, alternativas y experiencias que permiten planear aspectos o metas futuras que están orientadas teniendo en cuenta gustos personales, valores o habilidades.

Proyectar lo que haremos a corto, mediano y largo plazo.

- Corto plazo: a un mes o durante este año.
- Mediano plazo: objetivos a dos años.
- Largo plazo: objetivos a cinco años.

Características

- Se desarrolla de acuerdo a intereses personales.
 - Planea en el campo de la imaginación y la creatividad.
 - Puede presentar variaciones de acuerdo con factores económicos, sociales o de tiempo.
2. A continuación, la persona facilitadora entrega la Libreta de Salud del/la Adolescente y solicita a cada grupo que un integrante lea el texto sobre el Proyecto de Vida.
 3. Cada integrante, por turno responde las siguientes preguntas para llegar a un consenso grupal:

- a. Cita tres palabras que expresen lo más importante para construir el proyecto de vida.
 - b. ¿Qué significa tener metas a corto, mediano y largo plazo?
4. La persona facilitadora solicita que un miembro de cada grupo comente las respuestas con los participantes.
 5. Para finalizar la actividad, la persona facilitadora invita a que cada participante realice una tarea en su casa, eligiendo entre grabar un video, escribir o dibujar como se ven en los próximos 2 meses, 2 años y 5 años para compartir en la próxima sesión si lo desean.

Actividad 6

Evaluación

Dinámica

El mural



Propósito

Opinar sobre la actividad realizada utilizando la dinámica Definiendo mi proyecto de vida, a través de un ejercicio creativo.

Materiales

- Papelógrafo.
- Marcador.

Desarrollo

1. La persona facilitadora solicita a las y los adolescentes que reflexionen sobre lo que les ha parecido la actividad. Esta parte del trabajo deberá realizarse en forma individual y en silencio.
2. Por turno, cada adolescente pasa al frente y hace un dibujo o un signo que simbolice su opinión de la actividad en un papelógrafo. Es conveniente que haya total libertad de espacio, tamaño, forma y dirección para que el ejercicio resulte más artístico.
3. Una vez que todas y todos hayan tenido la oportunidad de expresarse, proceden a realizar un análisis de la actividad.

- Los participantes pueden destacar aquellas palabras y dibujos que les parezcan más interesantes o bien consultar a los autores, acerca del significado de ellos y de lo que no comprendan.

Actividad 7

Cierre

Dinámica

Actividades recreativas o deportivas



10 a 12 minutos

Propósito

Realizar actividades para que las y los adolescentes se relajen y finalicen la sesión con alegría

Materiales

No se requieren

Desarrollo

La persona facilitadora muestra un ejemplo de actividad física. Los y las adolescentes también pueden proponer actividades de cierre como bailar, cantar u otros juegos recreativos.

Ejemplo de actividad física que se puede repetir al finalizar cada sesión

1. Sesión preparatoria o de estiramiento:

Movilizar todas las articulaciones grandes, con movimientos amplios, desplazamientos en diferentes direcciones con ritmo lento a moderada intensidad y no llegar a la dificultad para respirar, juegos activos grupales o cooperativos. Intensidad: Leve a moderada.

2. Sesión de la actividad física:

Se puede realizar:

- Plancha frontal:** Apoyo de antebrazos, acostado boca abajo, con los brazos flexionados y los antebrazos apoyados en el suelo, a la altura de los hombros, los pies separados en el suelo a la anchura de la cadera. Aguantar esa posición sin moverse por 20 a 30 segundos (seg.). Realizar 1 (una) serie de 3 repeticiones. (1 min. 30seg.)
- Flexiones:** Acostado boca abajo, con los brazos flexionados, con las palmas de las manos sobre el suelo, a la altura de los hombros, las rodillas apoyadas al suelo y los pies juntos, levantar el cuer-

po hasta extender completamente los brazos, luego vuelva a la posición inicial con los brazos flexionados. Repetir 10 veces, luego descansar 1 a 2 minutos. Realizar 1 (una) serie de 3 repeticiones. (5 minutos)

- c. **Correr:** En el lugar hacer el braceo (mover los brazos como si fuera que estas corriendo), sin llegar a desplazarte, llevando las rodillas a la altura del abdomen por 20 a 30 segundos. Realizar 1 (una) serie de 3 repeticiones. (1 min. 30 seg.)
- d. **Estiramiento de piernas:** De pie, inclinarse hacia adelante flexionando la cintura, con los brazos extendidos hacia abajo y las piernas estiradas. Trate de tocar la punta de los dedos de los pies, sin esforzarse ni flexionar las piernas. Parar cuando sienta el estiramiento de la parte posterior de las piernas (isquiotibiales). Aguantar esa posición por 10 segundos. Realizar 1 (una) serie de 3 repeticiones. (30 seg.)

3. Sesión finalización

Tiempo: 2 a 3 minutos

Realizar ejercicios respiratorios, inspirar con los hombros levantados y expirar bruscamente 3 veces, o también elegir 1 o 2 canciones para cantar, bailes de diferentes estilos, concurso de silbidos, palmadas a diferentes ritmos y otras actividades que prefiera el grupo.

Al término de la sesión el ritmo respiratorio debe ser tranquilo y los rostros de las y los adolescentes de color rosado y alegre.



Observación: La persona facilitadora recuerda a las y los adolescentes que en sus casas deben practicar actividad física por lo menos 60 minutos (1 hora) por día, limitar el tiempo de pantalla (TV, celulares, tablet, computadora) a solo 2 horas al día o reemplazarlas por otras actividades recreativas, educativas y/o deportivas y repetir los ejercicios físicos aprendidos, comer 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras durante el día, dormir 8 a 10 horas continuas por día y tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Sesión 2

Adolescencia, hábitos saludables, prevención de accidentes de tránsito

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA

 120 minutos

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de cuáles son los hábitos saludables.
- Conocer en que consiste la alimentación nutritiva.
- Reflexionar sobre necesidad de realizar actividades físicas para el desarrollo integral.
- Reflexionar sobre la prevención de los accidentes de tránsito.

Actividad 1

Volvemos a encontrarnos

 12 minutos

1. La persona facilitadora da la bienvenida y realiza un breve recuento de la primera sesión.
2. Solicita a las y los adolescentes que en forma voluntaria expresen su opinión sobre la actividad del proyecto de vida y de la tarea que llevaron.
3. Luego la persona facilitadora entrega información a los y las adolescentes con relación a las actividades que pueden realizar en el barrio, oportunidades de becas, cursos ofrecidos por el SNPP (<https://www.snpp.edu.py/identidad-snpp/cursos-2022.html>) y otras.

Actividad 2

Conformación de grupos

Dinámica

La Granja

 5 minutos

Propósito

Formar pequeños grupos de 5 (cinco) adolescentes imitando animales conocidos de una granja.

Materiales

Hojas blancas o tarjetas en las que la persona facilitadora debe escribir o dibujar los siguientes animales: perros, gallinas, vacas y patos. Cinco de cada uno.

Desarrollo

1. La persona facilitadora entrega a cada adolescente una hoja o tarjeta en el que aparece un animal y le pide que la observe sin mostrarla a los demás.
2. Cuando se hayan repartido todas las tarjetas u hojas, los invita a pasearse por la sala imitando al animal que les correspondió. La imitación pueden realizarla a través de gestos o sonidos característicos
3. Posteriormente se deben conformar grupos con los participantes que representen al mismo animal.

Actividad 3

Nuestros hábitos

Dinámica

Completar cuestionario sobre hábitos



20 minutos

Propósito

- Conocer los hábitos de cada adolescente.
- Valorar los hábitos que contribuyen al desarrollo integral

Materiales

- Hojas con el test, una para cada participante.
- Bolígrafo

Desarrollo

1. La persona facilitadora entrega a cada adolescente una hoja con el test y un bolígrafo y solicita que completen en silencio, piensen, sean sinceros y marquen la alternativa que les identifica.
2. Una vez que las y los adolescentes hayan finalizado, la persona facilitadora dicta los puntos que cada participante va anotando según la alternativa que marcó.
3. Para finalizar, los participantes suman los puntos obtenidos y anotan, y la persona facilitadora lee el significado de los puntajes obtenidos.
4. Posteriormente la persona facilitadora comenta sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, evitar el consumo de alcohol y no fumar (cigarrillos, vapeadores o cigarrillos electrónicos), explicando las consecuencias que tiene en el cuerpo, con base a la Libreta de Salud del/la Adolescente. También presenta opciones de como dedicar tiempo al ocio, utilización correcta del tiempo libre, y otras actividades.

Cuestionario que se debe entregar a cada adolescente

Alimentación		
1.	¿Cuántas comidas haces al día?	
a)	Suelo hacer 3 comidas principales	(3 puntos)
b)	Suelo hacer 3 comidas principales y una merienda	(4 puntos)
c)	Suelo hacer 2 comidas principales	(1 punto)
2.	¿Desayunas antes de ir a la escuela?	
a)	Si desayuno	(3 puntos)
b)	No desayuno	(1 punto)

3. ¿Cuántas veces comes frutas durante al día?

a) Entre 0 y 1 veces	(1 punto)
b) Entre 2 y 4 veces	(2 puntos)
c) 5 o más veces	(4 puntos)

4. ¿Cuántas veces comes verduras durante al día?

a) Entre 0 y 1 veces	(1 punto)
b) Entre 2 y 4 veces	(2 puntos)
c) 5 o más veces	(4 puntos)

5. ¿Cuántas veces a la semana comes comida procesada (chatarra)?

a) Nunca o casi nunca	(4 puntos)
b) 1-2 veces a la semana	(2 puntos)
c) Más de 2 veces a la semana	(1 punto)

Ejercicio Físico

6. ¿Cuánto tiempo caminas o corres al día?

a) Menos de 1 hora	(1 punto)
b) Entre 1 hora y 3 horas	(3 puntos)
c) Más de 3 horas	(4 puntos)

7. ¿Cuántas horas dedicas a hacer deporte a la semana?

a) Menos de 1 hora	(1 punto)
b) Entre 1 hora y 3 horas	(3 puntos)
c) Más de 3 horas	(4 puntos)

8. ¿Cuántas horas dedicas a realizar alguna actividad física que te distrae o relaja a la semana?

a) Menos de 1 hora	(1 punto)
b) Entre 1 hora y 3 horas	(3 puntos)
c) Más de 3 horas	(4 puntos)

Higiene

9. ¿Cuántas veces te bañas a la semana?

a) Menos de 3 veces	(1 punto)
b) Entre 4 y 5 veces	(2 puntos)
c) Todos los días	(5 puntos)

10. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?

a) Menos de 2 veces	(1 punto)
b) Menos de 3 veces	(2 puntos)
c) Después de cada comida	(5 puntos)

11. ¿Cuántas horas duermes al día?

a) Entre 4 y 5 horas	(1 punto)
b) Entre 6 y 7 horas	(3 puntos)
c) Entre 8 y 9 horas	(4 puntos)

12. ¿Cuántas horas pasas frente a una pantalla de la televisión, celular, tablet y/o juegos electrónicos?

a) Entre 4 y 5 horas	(1 punto)
b) Entre 3 y 4 horas	(2 puntos)
c) Entre ½ y 1 hora	(4 puntos)

Resultados

- Una puntuación superior a 29, corresponde a hábitos de vida saludable.
- Una puntuación entre 15 y 29, hábitos a ser mejorados.
- Una puntuación menor de 15 puntos, es importante adoptar los hábitos de vida saludable.



Al culminar la encuesta, estos puntajes son citados por el/la facilitador/a, quien comenta sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable como la dieta equilibrada menciona la importancia de la buena nutrición y hace la lectura de algunos ítems sobre nutrición que se menciona en la Libreta del /la adolescente.

Actividad 4

Alimentación nutritiva

Dinámica

Tarjetas sobre grupo de alimentos de la olla alimentaria



26 minutos

Propósito

- Conocer los 7 grupos de alimentos y su valor nutritivo.
- Determinar cuáles son las comidas necesarias para una buena nutrición.

Materiales

- Libreta de Salud del/la Adolescente.
- Papeles doblados con grupos de alimentos de la olla alimentaria en una bolsa.
- Hojas de papel
- Bolígrafo

Desarrollo

1. La persona facilitadora solicita que un representante de cada grupo se acerque para sacar uno de los papeles de la bolsa que contiene los grupos de alimentos de la olla alimentaria.
2. Cada grupo revisa en la Libreta de Salud del/la Adolescente cuales serían los beneficios de consumir el tipo de alimento que les tocó en el sorteo, sus características, su contenido y con que se puede combinar para cocinar un plato alimenticio nutritivo.

3. Cada grupo elabora un resumen de la actividad realizada.
4. La persona facilitadora invita a que un representante de cada grupo exponga los resultados de la actividad al resto de los participantes.

Actividad 5

Alimentos saludables

Dinámica

Semáforo de alimentos



Propósito

Aprender a identificar los alimentos nutritivos que se consumen diariamente.

Materiales

Tarjetas de colores rojo, amarillo y verde.

Desarrollo

1. La persona facilitadora solicita que se reúnan en pareja en forma voluntaria.
2. Durante diez minutos, cada pareja deberá escribir en una hoja cuál es su rutina alimentaria durante un día de la semana. Que desayuna, almuerza, merienda y cena.
3. La persona facilitadora solicita que se agrupen entre dos parejas, formando cinco grupos de cuatro adolescentes, según el número de participantes.
4. Se entrega a cada grupo una tarjeta roja, amarilla y verde para que coloquen como un semáforo en el centro de la conformación del grupo.
5. Cada pareja muestra la hoja donde anotó su comida. El resto de las y los adolescentes deciden donde colocar las tarjetas roja, amarilla y verde de acuerdo a la comida que consumen. Ejemplo: si es una comida procesada como papas fritas es roja, si hay frutas y verduras, tarjeta verde y así sucesivamente con cada integrante del grupo.
6. Para finalizar la actividad cada grupo comparte que cantidad de comida quedó en rojo, amarillo o en verde.
7. La persona facilitadora deberá presentar cuáles son los alimentos que corresponden a cada color según la olla nutricional que está incluida en la Libreta de Salud del/la Adolescente.

Actividad 6

Prevención de Accidentes de tránsito

Dinámica

Preguntas al grupo sobre los accidentes de tránsito.



Propósito

- Reflexionar en torno a los accidentes de tránsito.
- Tomar conciencia de cómo prevenir los accidentes de tránsito.

Materiales

- Hojas.
- Bolígrafos.

Desarrollo

1. La persona facilitadora solicita que en forma grupal respondan las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son los accidentes de tránsito más comunes en el barrio?
 - b. Citen 3 causas principales que los ocasionan
 - c. ¿Cuál es la importancia de llevar casco, chalecos reflectivos, luces encendidas al andar en bicicleta o en moto?
2. Una vez concluido el trabajo grupal (15 minutos aproximadamente), se reúnen en una plenaria para que quien representa a cada grupo exponga las respuestas al resto.
3. La persona facilitadora reflexiona en torno a:
 - En Paraguay los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte de personas entre 15 y 39 años.
 - El uso del casco en bicicletas y motocicletas, de cinturones de seguridad en autos y buses, el conocimiento de los símbolos viales.



Observación: La persona facilitadora puede acceder al código QR para mirar un video alusivo e interiorizarse más sobre el tema y compartirlo con el grupo. El video se elaboró por el Programa Nacional de Control de Accidentes y lesiones por Causas Externas del MSPBS.



Actividad 7

Evaluación

Dinámica

Las cartas y dibujos



Propósito

Evaluar la actividad mediante la realización de un ejercicio individual en el que se incorporen elementos de expresión, redacción o dibujos.

Materiales

- Hojas de papel 2 (dos) por cada participante
- Bolígrafo 1 (uno) por cada participante
- Lápiz de papel 1 (uno) por cada participante
- Lápices de colores.

Desarrollo

1. Finalizada la actividad, la persona facilitadora pide a los participantes que escriban una carta o dibujen a algún amigo o familiar en la que expresen lo realizado.
2. En la carta o dibujo, podrán incorporar lo positivo, lo negativo y lo anecdótico de la actividad realizada.
3. Una vez que hayan finalizado su trabajo, la persona facilitadora invita a quienes lo deseen, a compartir el contenido de sus cartas o dibujos.
4. Finalmente, la persona facilitadora recoge el conjunto de las cartas y dibujos elaborados por todos los participantes

Actividad 8

Cierre

Dinámica

Ejercicios recreativos o deportivos

 10 a 12 minutos

Los adolescentes pueden proponer actividades de cierre como bailar, cantar, juegos recreativos y también el ejemplo de actividad física de la sesión 1.

Realizar ejercicios respiratorios, inspirar con los hombros levantados y expirar bruscamente 3 (tres) veces, acompañados de música relajante o también elegir 1 o 2 canciones para cantar, bailes de diferentes estilos, concurso de silbidos, palmadas a diferentes ritmos y otras actividades que prefiera el grupo.

Sesión 3

Adolescencia, derechos y salud mental

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA

 92 minutos

OBJETIVOS

- Conocer los derechos reflexionando sobre situaciones en el contexto escolar, personal, familiar y social.
- Promover la salud mental de las y los adolescentes como una forma de elevar su calidad de vida.

Actividad 1

Volver a encontrarnos

Dinámica

Lectura de la Libreta de/la Adolescente

 30 minutos

1. La persona facilitadora da la bienvenida y realiza un breve recuento de la segunda sesión.
2. Luego, solicita que cada adolescente lea durante 20 minutos la Libreta de Salud del/la Adolescente en el capítulo referente a los derechos y a salud mental.
3. Cuando las y los adolescentes hayan terminado la lectura, se les solicita que voluntariamente resuman lo que más les llamó la atención de la lectura.

Actividad 2

Conformación de los grupos

Dinámica

Inscripción libre

 20 minutos

Propósito

Formar grupos de cinco integrantes a partir de la inscripción libre y espontánea de las y los adolescentes.

Materiales

- Papelógrafo o pizarrón.
- Marcadores.

Desarrollo

1. La persona facilitadora escribe en la parte superior de un papelógrafo o pizarrón el número de grupos que desee formar. (grupo 1; grupo 2; grupo 3; grupo 4).

2. Solicita a los participantes que libremente se inscriban en alguno de los grupos, anotando su nombre bajo el número del grupo que estimen conveniente.
3. Los grupos se completan cuando el listado alcanza un máximo de cuatro a seis integrantes como máximo según la cantidad de participantes.
4. Conformada la totalidad de los grupos inicialmente previstos, la persona facilitadora da a conocer las instrucciones para desarrollar la actividad.

Actividad 3

Recuerdos de la Infancia

Dinámica

Juego con cartillas



Propósito

- Identificar situaciones de la infancia referidas a la vulneración de derechos.
- Intercambiar opiniones y experiencias respecto a las distintas experiencias vividas.
- Dialogar en torno a la realidad en que se encuentran actualmente los niños, niñas y adolescentes en cuanto al respeto de sus derechos.
- Conocer los derechos de la niñez y la adolescencia, así como las leyes y normativas nacionales vigentes que hacen referencia a los mismos.

Materiales

- Cartillas “Recuerdos de Infancia”. Recopilación de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente en el marco jurídico del Paraguay, que se entrega para cada participante.
- Libreta de Salud del/la Adolescente
- Convención de los Derechos del niño y el Código de la Niñez y la Adolescencia.

Desarrollo

1. La persona facilitadora entrega a las y los adolescentes una cartilla impresa con situaciones de vulneración de derechos.

2. Las y los adolescentes en silencio, revisan cuidadosamente cada una de las afirmaciones contenidas en la cartilla impresa o equivalente, intentando recordar aquellas situaciones personales que constituyeron en su infancia una vulneración a sus derechos.
Si no se cuenta con el juego de cartas impresas se puede utilizar el listado que figura más abajo adaptado del juego Recuerdos de Infancia y cada uno marca con una X, en la columna de la derecha, aquellas tres situaciones que considere más relevantes.
3. Culminado el trabajo individual, la persona facilitadora solicita a los miembros de cada grupo que seleccionen una de las tres alternativas que marcaron para comentarla con los demás.
4. Por turno, cada quien señala la forma en que vivió la situación mencionada y el o los sentimientos que en ese momento le provocó: rabia, temor, frustración, indiferencia, etc.
5. Reflexionan sobre aprendizajes de las experiencias negativas y/o logros positivos.
6. Culminada la ronda de intervenciones, repiten el procedimiento con las otras dos situaciones seleccionadas individualmente.
7. Para culminar la actividad, analizan las situaciones que les tocó experimentar en la infancia, versus la realidad que viven los niños, niñas y adolescentes en la actualidad en cuanto al respeto de sus derechos. Anotan las principales conclusiones para compartirlas en plenario.
8. Luego, dan lectura en voz alta al punto 3 del material de apoyo “¿Cuáles son los derechos de la niñez y la adolescencia en las leyes nacionales?” La lectura podría realizar un solo integrante del grupo o cada participante por turno.

Recuerdos de infancia (adaptado para su uso en esta sesión).

Marcar con X

1.	Me discriminaban por ser indígena.	
2.	Me trataron como delincuente.	
3.	Me maltrataron por el simple hecho de ser niña, niño o adolescente.	
4.	Me rechazaron por mi forma de vestir.	
5.	Me rechazaron por mi apariencia.	
6.	Se burlaban de mí por mi estatura.	
7.	Me discriminaban por mi color de piel.	
8.	Me excluían por mi discapacidad.	
9.	Me discriminaron por ser pobre.	
10.	Me negaban algunos de mis derechos por tener menos de 18 años.	
11.	Me discriminaban por ser mujer.	
12.	No me permitían expresar mi opinión.	
13.	No respetaban mis creencias.	
14.	Me excluían porque me consideraban torpe.	

15.	No me dejaban jugar porque era hiperactivo (cabezudo)	
16.	Me decían que los hombres no tienen que llorar.	
17.	No me tomaban en cuenta.	
18.	Me asustaba porque mis padres se peleaban mucho.	
19.	Me dejaban sola(o) mucho tiempo.	
20.	Me obligaban a asistir a ceremonias que no eran de mi agrado.	
21.	No respetaban mi privacidad.	
22.	Me castigaban utilizando amenazas, golpes o insultos.	
23.	Se dirigían a mí mediante apodos haciéndome sentir mal.	
24.	Me comparaban con mis hermanas o hermanos.	
25.	Me discriminaban por vivir en la calle.	
26.	Mi familia nunca tenía tiempo para escucharme o hablar conmigo.	
27.	No me dejaban descansar o divertirme a pesar de cumplir con mis responsabilidades	
28.	Me hacían trabajar cuando era niña o niño.	
29.	No pude continuar mis estudios debido a dificultades económicas.	
30.	Me criticaban o castigaban en público haciéndome sentir vergüenza.	
31.	Fui víctima de agresiones y de bullying.	
32.	En ocasiones no tuve que comer.	
33.	Me sacaron ilegalmente del país.	
34.	Me costaba aprender y nadie me ayudaba.	
35.	Me amenazaban utilizando un lenguaje vulgar y agresivo.	
36.	Me castigaban poniéndome en ridículo ante mis compañeras/os.	
37.	Me castigaban dejándome sin comer.	
38.	No conocí a mi mamá o papá.	
39.	Mi papá no me reconoció.	
40.	Me excluyeron por ser extranjera/o.	
41.	Me pegaron con la zapatilla.	
42.	No veía a mi mamá porque se iba a trabajar a otra ciudad o país	
43.	De niña no me dejaban disfrutar igual que los varones de los juegos del parque.	
44.	Le confié algo que para mí era importante a algún familiar y no creyeron en mí.	
45.		

Obs. Si te tocó enfrentar alguna otra situación que no aparece en el listado, puedes escribirla en el espacio N° 45 para luego compartirla.

Actividad 4

Evaluación

Dinámica

Las Señas

 5 minutos

Propósito

Entregar la opinión de la actividad realizada a través de señas o gestos.

Materiales

No se requieren.

Desarrollo

1. El/La facilitador/a pide a los presentes que formen un gran círculo de tal forma que todos puedan mirarse.
2. Solicita que, por turno, evalúen individualmente la actividad realizada utilizando alguna seña o gesto que demuestre su parecer. Es importante mencionar que no se repitan dichas expresiones para que el ejercicio resulte más entretenido.
3. El resto del grupo debe tratar de reconocer lo que intenta expresar cada cual.

Actividad 5

Cierre

Dinámica

Ejercicios de recreación o deportivos

 10 a 12 minutos

Los adolescentes pueden proponer actividades de cierre como bailar, cantar, juegos recreativos y también el ejemplo de actividad física de la sesión 1.

Para finalizar realizar ejercicios respiratorios, cantos, silbidos, palmadas, juegos grupales y cooperativos, hablar de temas relevantes para ellos. Tiempo 2 a 3 minutos.

 **Observación:** La persona facilitadora recuerda a las y los adolescentes que en sus casas deben practicar actividad física por lo menos 60 minutos (1 hora) por día, limitar el tiempo de pantalla (TV, celulares, tablet, computadora) a solo 2 horas al día o reemplazarlas por otras actividades recreativas, educativas y/o deportes y repetir los ejercicios físicos aprendidos, comer 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras por día, dormir 8 a 10 horas continuas por día y tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Sesión 4

Adolescencia y prevención del embarazo, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Prevención de la violencia y abuso sexual

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA

 90 minutos

OBJETIVOS

- Ofrecer información sobre educación integral de la sexualidad, en cuanto a métodos de prevención del embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual (ITS) y el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH).
- Conocer las formas y tipos de violencia, violencia sexual, situaciones de abuso y donde recurrir ante la presentación o riesgo de ocurrencia.
- Promover masculinidades positivas para la prevención de violencia.

Actividad 1

Volvemos a encontrarnos

Dinámica

Comentarios sobre la sesión anterior

 5 minutos

La persona facilitadora da la bienvenida y realiza un breve recuento de la tercera sesión.

Actividad 2

Conformación de los grupos.

Dinámica

Las personas voluntarias

 10 minutos

Propósito

Distribuir a las y los adolescentes en 2 (dos) grupos de 8 a 10 participantes.

Materiales

No requiere.

Desarrollo

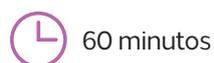
1. La persona facilitadora solicita a dos adolescentes voluntarios/as de acuerdo con la cantidad de grupos que se formarán para realizar la actividad.
2. Pide a cada persona voluntaria, que nombre a uno de los participantes para integrar su grupo.
3. Cada uno de los voluntarios por turno, repite el procedimiento reseñado en el punto anterior, hasta lograr conformar sus respectivos grupos.
4. La actividad finaliza cuando todos se hayan incorporado en alguno de los grupos.

Actividad 3

Reflexionar

Dinámica

Recorrido Participativo



Propósito

- Ofrecer información clara y sencilla sobre el embarazo no intencional, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH/Sida y el abuso sexual a las y los adolescentes
- Fomentar el interés en iniciar acciones de educación de pares para llegar a más cantidad de personas con la metodología.

Materiales

- Folletos y/o materiales informativos basados en el contenido de la Libreta de Salud del/la Adolescente.
- Libreta de Salud del/la Adolescente.
- Violentómetro.

Desarrollo

1. Se organizan cuatro estaciones que serán recorridas en forma sucesiva por cada grupo:
 - **Estación 1:** Prevención de la Trasmisión VIH y otras ITS.
 - **Estación 2:** El camino de la protección.
 - **Estación 3:** Prevención del Embarazo no intencional.
 - **Estación 4:** Prevención de la violencia y abuso sexual.
2. La persona facilitadora prepara los materiales necesarios para cada una de las estaciones, dispone el mobiliario contando con 4 mesas y sillas alrededor (cada mesa será una estación)
3. Distribuye a los participantes en dos grupos para iniciar el trabajo de cada estación, e instruye que en cada estación deberán permanecer realizando la actividad durante 15 minutos, para circular a la siguiente estación hasta que todos los grupos hayan pasado por las 4 estaciones.

Estación 1

Prevención de la Trasmisión de VIH y otras ITS

1. La persona facilitadora inicia en esta estación realizando la siguiente pregunta:
¿Cuál es la forma de transmisión del VIH?
2. A continuación, la persona facilitadora solicita que las y los adolescentes lean la Libreta de Salud del/la Adolescente (conceptos sobre que son las ITS y el VIH).
3. Finalizada la lectura lee las afirmaciones para que las y los adolescentes opinen si son verdaderas o falsas.

El VIH y otras ITS se pueden transmitir por tener relaciones sexuales buco-genitales sin protección.	(Verdadero)
El VIH se puede transmitir por compartir agujas y jeringas.	(Verdadero)
El VIH se puede transmitir a través de las transfusiones de sangre.	(Verdadero)
El VIH y otras ITS se pueden transmitir al besar en la boca a otra persona.	(Falso)
El VIH y otras ITS se pueden transmitir a través del semen o las secreciones vaginales.	(Verdadero)
Tienen mayor posibilidad de adquirir el VIH y otras ITS quienes tienen relaciones sexuales con diferentes personas sin protección.	(Verdadero)
Tienen mayor riesgo de adquirir el VIH quienes comparten las jeringas durante la administración de la droga intravenosa.	(Verdadero)
El VIH se transmite por cortes con instrumentos cortantes o punzantes contaminados.	(Verdadero)
El VIH se puede transmitir por las relaciones sexuales anales, y/o vaginales penetrativas sin preservativo.	(Verdadero)

Estación 2

El camino de la protección

La persona facilitadora entrega las siguientes preguntas para debatir en el grupo y solicita que anoten lo que opina la mayoría para presentar al final del recorrido:

- ¿Cómo me protejo al brindar ayuda en los accidentes, para no adquirir hepatitis B, el VIH y otras infecciones?
- ¿Cómo me protejo si tengo relaciones sexuales durante o fuera de la menstruación, para no adquirir el VIH, sífilis u otras ITS?
- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que disminuyen el riesgo de adquirir ITS?
- ¿Cómo me protege el preservativo o condón para no adquirir el VIH?

- ¿Cómo me protege la abstinencia para no adquirir el VIH y otras ITS?
- ¿Cómo me protege la fidelidad en la pareja para no adquirir el VIH?
- ¿Por qué es importante hacer la prueba o test del VIH y sífilis, si ya he iniciado actividades sexuales?
- ¿Qué entendemos por persona con SIDA?

Estación 3

Prevención del embarazo no intencional

1. La persona facilitadora entrega la Libreta de Salud del/la Adolescente, explicando que lean en la Libreta en la sección, como prevenir el embarazo adolescente no intencional.
2. Concluida la lectura, solicita que seleccionen tres principales acciones ante situaciones para prevenir un embarazo adolescente no intencional.
3. Una vez seleccionadas las acciones escribirán en una hoja los resultados de la actividad.

Estación 4

Prevención de la violencia y abuso sexual

1. La persona facilitadora entrega la Libreta de Salud del/la Adolescente con el violentómetro, explicando que:
 - Analicen el contenido del violentómetro, las distintas situaciones mencionadas en el mismo, y cómo construir relaciones interpersonales libres de violencia.
 - Busquen en la Libreta de Salud del/la Adolescente, información sobre qué hacer y dónde acudir ante situaciones de violencia y abuso sexual.
 - Seleccionen una vez concluida la lectura, tres principales acciones ante situaciones de violencia, de abuso sexual
2. Una vez seleccionadas las acciones escribirán en una hoja los resultados de la actividad
3. Para finalizar la actividad de las 4 estaciones se realiza una plenaria donde cada grupo presenta el resultado del diálogo en las cuatro estaciones y la persona facilitadora responde las dudas y realiza un resumen de la actividad.

Actividad 4

Evaluación

Dinámica

Los mensajes



Propósito

Ayudar a las y los adolescentes a expresar su parecer sobre la actividad realizada, mediante la elaboración de un mensaje corto o un dibujo.

Materiales

- Cartulinas. (1 (uno) por cada participante)
- Sobres.
- Cinta adhesiva.
- Marcadores.

Desarrollo

1. La persona facilitadora entrega a cada uno la cartulina.
2. Les pide que escriban y/o dibujen libremente una palabra o un dibujo que simbolice lo que ha significado el desarrollo de la actividad. Esta parte del trabajo debe ser realizada individualmente y sin efectuar comentarios.
3. A medida que vayan finalizando el trabajo, deberán fijar su cartulina en un lugar visible (pared, pizarrón).
4. Cuando todos hayan terminado, la persona facilitadora lee en voz alta los distintos mensajes y muestra los dibujos para que entre todos y todas puedan comentar.
5. Los participantes pueden destacar aquellas palabras y dibujos que les parezcan más interesantes o bien consultar a los autores, acerca del significado de los mismos.

Actividad 5

Cierre

Dinámica

Ejercicios recreativos o de relajación

 10 a 12 minutos

Los adolescentes pueden proponer, actividades de cierre como bailar, cantar, juegos recreativos y también la persona facilitadora puede mostrar un ejemplo de actividad física.

Realizar ejercicios respiratorios, cantos, silbando, pitadas, festival de palmadas, juegos pasivos grupales y cooperativos, hablar de temas relevantes para ellos, mensajería.

Al término de la clase o sesión el ritmo respiratorio debe ser tranquilo

 **Observación:** La persona facilitadora recuerda a las y los adolescentes que en sus casas deben practicar actividad física por lo menos 60 minutos (1 hora) por día, limitar el tiempo de pantalla (TV, celulares, Tablet, computadora) a solo 2 horas al día o reemplazarlas por horas actividades recreativas, educativas y/o deportes y repetir los ejercicios físicos aprendidos, comer 3 porciones de frutas y 2 verduras, dormir 8 a 10 horas continuas por día y tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Evaluación final de las 4 sesiones

 30 minutos

La persona facilitadora solicita que trabajen con la persona que se encuentra al lado, en torno a lo aprendido durante las cuatro sesiones desarrolladas y las actividades que podrían realizar con sus familias, y con otros adolescentes, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles consideras que fueron los temas más importantes que se trataron en las cuatro sesiones?
- ¿Qué palabras difíciles encuentran entre todas las que han conocido en las sesiones?
- ¿Qué actividades podrían organizar para comunicar los temas mencionados en la familia y con otros adolescentes?

Referencia Bibliográfica

- Libreta de Salud del y el Adolescente – DIRSINA. 2022. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Paraguay. (Pág.9 al 29,35 a 46).
- Cuadro de Procedimientos Integración del Manejo de Adolescentes y sus Necesidades IMAN CLINICO 2023.
- Guía de los Derechos de la Niñez y Adolescencia en los Servicios de Salud-2016.MSP Y BS.
- Plan Nacional de Prevención y Atención a la Violencia Basada en Género desde el Sistema Nacional de Salud 2020-2025 MSPYBS. Resolución S.G. N°784.
- Manual de la Familia Saludable – Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Dirección General de Promoción de la Salud, Paraguay- 2015.Capitulo 5 Adolescencia. (Pág.50-70).
- Guía de Trabajo en Atención Primaria de Salud.2016. Dirección de Atención Primaria de la Salud. (Cap.4 Pág. 40-51).
- Manual para la Facilitación del Recorrido Participativo- 2023. Fundación Vencer, Cruz Roja Suiza, Paraguay, año 2016. (Pág.12 al 20).
- Manual de Promoción de Actividad Física-2014 DVENT. (Pág. 32 al 40).
- Guía de Atención en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes con Discapacidad. MSPYBS. Resolución S.G. N°758.
- Manual de Atención Integral a Víctimas de Violencia Intrafamiliar, Sexual y de Género en el Sistema de Salud. MSPYBS. Resolución S.G. N°638.
- Manual Nacional de Normas de Planificación Familiar para mujeres y hombres. MSPYBS. Resolución S.G. N°062.



ISBN: 978-99925-11-67-1



9 789992 151167 1