

Aspectos fundamentales de la contracepción

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

ALINEACIÓN NSES:

Al final del 8° grado los alumnos podrán:

PR.8.CC.3 – Explicar los beneficios para la salud, riesgos y las tasas de efectividad de varios métodos anticonceptivos, incluyendo la abstinencia y los condones.

PR.8.CC.4 – Definir la contracepción de emergencia y su uso.

PR.8.AI.2 - Identificar la información médicamente precisa sobre la contracepción de emergencia.

GRADO META: Grado 8
Lección 8

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Tarjetas de índice, una por alumno
- Un juego de siete tarjetas de métodos anticonceptivos para el uso de los alumnos
- Un juego de siete tarjetas de métodos anticonceptivos con dos copias adicionales de la tarjeta “Protección Doble” para el maestro
- Un juego de las tres tarjetas de categorías
- Hoja de papel grande; una pieza colocada al frente del aula
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Opcional: un kit para control de natalidad con los métodos mencionados, para mostrarles a los alumnos (*Nota: Muchos Planned Parenthood venden kits para control de natalidad, así como el Total Access Group aquí http://www.totalaccessgroup.com/contraceptive_demonstration_educator_kit.htm*)

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Imprima un juego de las tres categorías de tarjetas, con uno de cada uno de lo siguiente por hoja:
 - Protege por unos cuantos años (métodos de larga duración)
 - Protege por un mes (métodos de corta duración c)
 - Protege en este momento
- Siete tarjetas de métodos, copiadas a ambos lados para que el método quede de un lado y las tres declaraciones queden del otro lado. Se necesitan dos juegos, de acuerdo con lo que se estipula en la sección de materiales
 - Abstinencia
 - Condones externos
 - Píldoras, parches o anillos
 - DIU, inyección o implante
 - Coito interrumpido
 - Contracepción de emergencia
 - Protección doble

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección, los alumnos podrán:

1. Describir el impacto del uso correcto y consistente de un método anticonceptivo y su efectividad en la prevención de embarazos. [Conocimiento]
2. Recordar correctamente que, por lo general, hay un periodo de tiempo desde que la persona comienza a tener sexo vaginal y cuando desea quedar embarazada, lo que subraya la importancia de usar un método anticonceptivo efectivo. [Conocimiento]
3. Declarar correctamente en qué consiste la contracepción de emergencia. [Conocimiento]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros

Aspectos fundamentales de la contracepción

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

e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Introduzca el tema explicando que el control natal, a veces llamado contracepción, es una forma de prevenir el embarazo si una pareja de distinto sexo tiene sexo vaginal. Hay muchas distintas clases de anticonceptivos que —si se usan de forma consistente y correctamente—, trabajan en una variedad de formas para prevenir que el esperma y el óvulo se unan. Esto quiere decir que el método se usó cada vez en la forma prevista. (2 minutos)

PASO 2: Del lado izquierdo de la pizarra dibuje una línea horizontal que llegue hasta el otro lado de la pizarra.

Nota para el maestro: Usted ha creado una línea de tiempo. En el lado izquierdo escriba la edad típica de sus alumnos de 8vo grado, probablemente 13 o 14 años.

Explíqueles a los alumnos que esta lección verá un poco hacia sus futuros hasta que finalicen los grados básicos, el verano, y su ingreso a la secundaria.

Pídales a los alumnos que levanten la mano si piensan que algún día van a querer tener hijos o ser padres. Reconozca que algunos tal vez quieran y otros no, y que cualquiera de las dos opciones es válida. Pregúnteles a los alumnos qué es lo que alguien necesitaría hacer para estar listo para tener un hijo. A medida que los alumnos declaran sus ideas, escríbalas sobre la hoja de papel grande situada cerca de la línea de tiempo que ha creado. Los alumnos probablemente sugerirán cosas como tener dinero, tener un empleo, tener un lugar en donde vivir, etc. Pregúnteles a los alumnos: “En base a todas las cosas que están en esta lista, ¿cuál es la mejor edad para tener hijos, sabiendo que las experiencias personales de cada uno pueden variar mucho?”. (A medida que los alumnos dan sus respuestas, escríbalas sobre la línea de tiempo junto con una marca de verificación para indicar en dónde se ubican. Los alumnos podrían dar respuestas que abarquen desde la adolescencia tardía hasta la adultez temprana). Resúmalo diciendo: “muy bien, ahora que sabemos lo que las personas que quieren hijos tienen que hacer para estar listos a las edades de (coloque las edades que le proporcionaron), veamos lo que pueden hacer para alcanzar estas metas. (5 minutos)

PASO 3: Dibuje un muñeco de palitos a la izquierda, sobre la línea de tiempo. Introduzca el muñeco de palitos que ha dibujado diciendo que actualmente está en el 8vo grado, al igual que ellos. Diga: “el muñeco de palitos quiere tener hijos algún día, pero en un futuro más lejano. Está tratando de decidir si debería tener sexo vaginal o no. Imaginemos que espera hasta que esté mayor; tal vez hasta los 16 años para tener sexo vaginal”.

Nota para el maestro: Escriba 16 años sobre la línea de tiempo, encima de donde está el muñeco de palitos.

Diga: “y esta persona también está de acuerdo con lo que hemos pensado acerca de lo que se necesita para poder ser el mejor padre que puede ser. Así que, tal vez quiera esperar hasta que salga de la secundaria antes de tener hijos. Por lo general, las personas terminan la secundaria a la edad de 18 años”.

Nota para el maestro: Escriba 18 años sobre la línea de tiempo, a unas cuantas pulgadas de donde escribió 16 años.

Aspectos fundamentales de la contracepción

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

Diga: “así que una vez que este alumno de 8vo grado termine con la secundaria, ¿tiene que haber logrado todo lo que está en esta lista que creamos?”

Nota para el maestro: Generalmente la respuesta es “no”, pero permita que los alumnos respondan auténticamente, ya que algunos podrían ser hijos de padres jóvenes.

“Así que, digamos que esta persona quiere esperar unos cuantos años más después de la secundaria para tener hijos; tal vez hasta que tenga 21 años de edad”.

Nota para el maestro: Escriba 21 años sobre la línea de tiempo, a unas cuantas pulgadas de donde escribió 18 años.

Diga: “ahora hagamos un poco de matemáticas simples. Si este muñeco de palitos decide tener sexo vaginal a la edad de 16 años, pero no quiere tener hijos hasta que tenga 21 años, ¿cuántos años necesita protegerse antes de comenzar un embarazo?”.

Nota para el maestro: La respuesta deberá ser cinco años.

Diga: “sabemos que la manera más efectiva para que este muñeco de palitos esté absolutamente seguro de no comenzar un embarazo, es posponiendo tener sexo vaginal hasta que sea mayor. Ahora imaginemos que nuestro muñeco de palitos puede hacer eso. Tal vez le muestra afecto de otras formas a otras personas con las que está saliendo, pero no tiene sexo vaginal hasta la edad de 17 años.

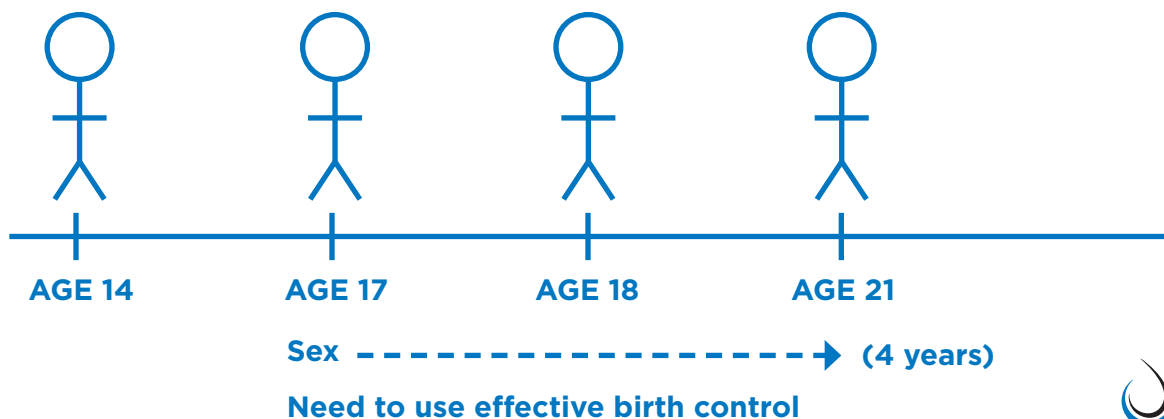
Nota para el maestro: Escriba la palabra “sexo” debajo de 17 años en su línea de tiempo.

“Ahora, entre la edad de 17 años, cuando decide tener sexo vaginal, hasta la edad de 21 años, cuando piensa que quiere comenzar a tener hijos, ¿cuántos años hay entre estas dos edades?”.

Nota para el maestro: La respuesta es cuatro años, así que dibuje una flecha debajo de la línea de tiempo entre 17 y 21 años, y las palabras ‘necesita usar anticonceptivos’.

Diga: “así que hemos reducido un poco el tiempo de espera de cinco a cuatro años, ¡pero cuatro años todavía es mucho tiempo! Así que, si este muñeco de palitos decide tener sexo vaginal, necesitará usar un método efectivo anticonceptivo durante ese periodo de tiempo, para asegurarse de que no vaya a comenzar un embarazo hasta que lo desee. Y mantengan en mente que hoy solo estamos hablando acerca de los embarazos, pero también necesitamos protegernos contra las ETS”.

Nota para el maestro: Al final, esta es la forma en que debería de verse su línea de tiempo. (5 minutos)



Aspectos fundamentales de la contracepción

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

PASO 4: Explique diciendo: “hay muchos métodos anticonceptivos disponibles para las personas que quieren esperar a tener hijos hasta más tarde en sus vidas, o para los que nunca quieren tener”. Introduzca las tres categorías y pegue con cinta adhesiva cada categoría sobre la pizarra para formar tres columnas a medida que habla. Diga: “todos estos métodos trabajan un poco distinto, pero algunos protegen en el momento; otros protegen por un periodo de tiempo corto, como un mes; y otros protegen por un periodo de tiempo largo, incluso a veces por años. Repase los siguientes siete métodos anticonceptivos, uno a la vez, mostrando la tarjeta con el nombre del método y refiriendo la información sobre el método abajo. Luego pegue la tarjeta con el método en la columna correcta que ya ha creado.

“Abstenerse del sexo vaginal es la única manera 100% efectiva de prevenir un embarazo cuando se hace consistente y correctamente. De hecho, es el método utilizado por la mayoría de los alumnos de 8° grado”. Pregúnteles a los alumnos qué es lo que usted quiere decir con “cuando se hace consistente y correctamente”. Confirme o corrija las declaraciones de los alumnos, hasta que usted se sienta satisfecho de que ellos comprendan que la abstinencia solo funciona cuando las personas la usan cada vez. Esto significa que un pene no está entrando en la vagina de otra persona. Dígales que la mayor parte de las personas no son abstinentes para siempre, pero que escoger atrasar el tener sexo hasta que sean un poco mayores, puede ser una opción muy saludable”. [Colóquelo en la categoría “protege en este momento”].

“Los condones externos (a veces llamados condones masculinos) se usan sobre el pene. Cualquier persona los puede comprar en una tienda (incluyendo los alumnos de 8° grado), y son muy efectivos para prevenir el embarazo cuando se usan de forma consistente y correctamente (es decir, cada vez que la pareja tiene sexo vaginal). También tienen el beneficio adicional de proteger en contra de la mayoría de las enfermedades transmitidas sexualmente, o ETS”. [Colóquela en la categoría “protege en este momento”].

Nota para el maestro: Notará que usamos la frase “condón externo”. Explique que, aunque los alumnos podrían estar familiarizados con el término condón “masculino”, usted está usando estos términos para reflejar la forma en que se usan los métodos, mas bien que para asignarles un género.

“La píldora anticonceptiva, el parche y el anillo, contienen hormonas que son muy efectivas para prevenir el embarazo. El parche y el anillo trabajan un mes y luego tienen que reemplazarse. El parche se reemplaza una vez a la semana, y el anillo se reemplaza una vez al mes. La píldora necesita tomarse una vez al día, a la misma hora todos los días. Un paquete de píldoras dura un mes, y luego se necesita empezar otro paquete. A estos se les conoce como métodos de acción corta y pueden obtenerse en una clínica”. [Colóquelo en la categoría “acción corta, protege durante un mes”].

“La mayoría de los DIU, la inyección y el implante contienen hormonas que son muy efectivas para prevenir el embarazo desde unos cuantos meses (tres meses para la inyección), hasta muchos años (hasta 10 años para algunos DIU). A estos se les conoce como métodos de larga duración y pueden también obtenerse en una clínica”. [Colóquelo en la categoría “larga duración, protege unos cuantos años”].

“El coito interrumpido, o retirar el pene, es cuando un pene se retira de una vagina antes de eyacular el esperma, para prevenir el embarazo. Aunque no es tan efectivo como otros métodos, definitivamente es mejor que no usar nada. Sin embargo, no es lo mismo que la abstinencia”. [Colóquelo en la categoría “protege en este momento”].

Aspectos fundamentales de la contracepción

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

“La contracepción de emergencia, a menudo llamada Plan B, es un medicamento que se toma luego de tener sexo vaginal sin protección. Sirve para prevenir el embarazo, y mientras más pronto se tome luego del sexo vaginal, más efectiva es. [Colóquelo en la categoría “protege en este momento”].

“La protección doble es cuando las personas que tienen sexo vaginal quieren tener la protección más efectiva posible, y usan un condón además de otro método (un condón y la píldora; un condón y un DIU). Esto duplica su protección y ayuda a protegerlos tanto contra un embarazo no planificado, como de una enfermedad de transmisión sexual. Pero esto no aplica al uso de dos condones a la vez, lo cual no deberá hacerse ya que puede causar que el látex se rompa”. [Coloque un letrero “doble protección” en todas las categorías para mostrar que una amplia variedad de métodos pueden usarse a la vez]. (15 minutos)

Nota para el maestro: Al final, su pizarra deberá verse así:

Protege en este momento	Protege durante un mes (Métodos de acción corta)	Protege durante varios años (Métodos de acción prolongada)
Abstinencia	Píldora/Parche/ Anillo	DIU/Inyección/Implante
Condomes externos	Protección doble	Protección Doble
Coito interrumpido		
Contracepción de emergencia		
Protección doble		

PASO 5: Explique que la próxima actividad ayudará a los alumnos a aprender un poco más sobre los beneficios de varios métodos, y qué tan bien trabajan cuando se usan correcta y consistentemente. Explique que la clase estará jugando un juego llamado “¿Cuál de Estas No es Verdad? Seleccione a siete alumnos voluntarios y pídeles que pasen al frente del aula.

Nota para el maestro: Seleccione a los alumnos que usted piense que no se avergonzarán demasiado de participar, y que puedan manejar la actividad de forma madura.

Dele a cada uno de los siete alumnos voluntarios una de las siete tarjetas de métodos, y pídeles que revisen las tres primeras declaraciones al reverso de la tarjeta, para prepararse y leerla en voz alta a la clase.

Aspectos fundamentales de la contracepción

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

A medida que se preparan los voluntarios, explíquelo al resto de la clase que cada uno de los siete alumnos estará presentando uno de los métodos anticonceptivos que están en la pizarra. Los alumnos estarán compartiendo tres declaraciones acerca del método, pero solo dos serán ciertas y una será mentira. La clase necesita decidir cuál de las declaraciones es mentira, y deberá poder explicar por qué es una mentira.

Una vez que estén listos los siete alumnos, pídale que revelen qué método anticonceptivo están representando, y que lean en voz alta las tres declaraciones. Pídale a la clase que adivine cuál de las declaraciones es mentira y que explique por qué es una mentira, agregando usted información precisa cuando sea necesario y corrigiendo cualquier desinformación que pueda surgir. Continúe jugando hasta que se hayan compartido los siete métodos. Una vez finalizado, dele las gracias a los voluntarios y pídale a los alumnos que regresen a sus asientos.

Nota para el maestro: Puede volver este juego en un juego competitivo con equipos y puntos si cree que sus alumnos responderán bien, y tiene el tiempo y la organización que lo permita. (20 minutos)

PASO 6: Cierre la lección regresando al muñeco de palitos. Diga: “ahora que conocen más sobre los métodos anticonceptivos, ¿Qué métodos creen ustedes que serían efectivos para esta persona si fuera a tener sexo vaginal en este momento? ¿Y qué hay de cuando estén en la secundaria?”. Tome algunas ideas y asegúrese de reforzar que posponer el sexo vaginal es la forma más efectiva de prevenir un embarazo, y que si alguien escoge tener sexo vaginal, y no están listos para un posible embarazo, que usar dos métodos a la vez (protección doble) puede ser muy efectivo. Asigne la tarea y concluya la lección. (3 minutos)

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

La actividad “Dos Verdades y Una Mentira” cumplirá con el primer y el tercer objetivo de aprendizaje, mientras que la discusión sobre el muñeco de palitos y la línea de tiempo cumplirá con el segundo objetivo de aprendizaje.

TAREA:

Pídale a los alumnos que escriban sobre una tarjeta de índice algo que hayan escuchado acerca de los condones, y que no están seguros si era cierto o falso.

Abstinencia

Declaración 1) La abstinencia, si se usa consistente y correctamente, es 100% efectiva para la prevención de embarazos.

Declaración 2) La abstinencia puede ayudar a retrasar las posibles consecuencias de tener sexo.

Declaración 3) La abstinencia nunca falla. (FALSO
- La abstinencia puede fallar si, por ejemplo, la persona está bajo el influjo de drogas o alcohol y no permanece abstinentemente).

Condomes externos

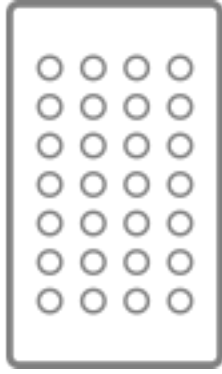


Declaración 1) Los condones pueden ayudar a que el sexo dure más tiempo.

Declaración 2) Los condones proporcionan protección, así que usar dos condones a la vez es mejor. (FALSO - Usar dos condones a la vez puede causar que se deslicen o rompan por la fricción. En su lugar, usa dos métodos distintos: condones y un método hormonal para una mayor protección).

Declaración 3) Los condones, si se usan consistente y correctamente son 98% efectivos para la prevención de embarazos.

Píldoras/Parche /Anillo



Declaración 1) La píldora, el parche y el anillo pueden ayudar a reducir los dolores menstruales y a acortar los periodos menstruales.

Declaración 2) La píldora, el parche y el anillo, si se usan consistente y correctamente, son cada uno 99% efectivos para prevenir el embarazo.

Declaración 3) La píldora, el parche y el anillo, si se usan consistente y correctamente, también son efectivos para prevenir las ETS.

(FALSO - La píldora, el parche y el anillo ÚNICAMENTE proporcionan protección contra el embarazo, y no proporcionan protección contra las ETS. Así que usar un condón junto con estos métodos ayudará a incrementar la protección contra el embarazo y protegerá contra las ETS).

DIU / Inyección / Implante



Declaración 1) Puedes obtener un DIU, una inyección e implante en farmacias como Target, Walgreens o CVS.

(FALSO - El DIU, la inyección y el implante requieren que la persona vaya con su médico.

Declaración 2) Muchas personas que usan un DIU, inyección o implante experimentan periodos menstruales mucho más ligeros y cortos.

Declaración 3) El DIU, la inyección y el implante, si se usan consistente y correctamente, son 99% efectivos para prevenir un embarazo.

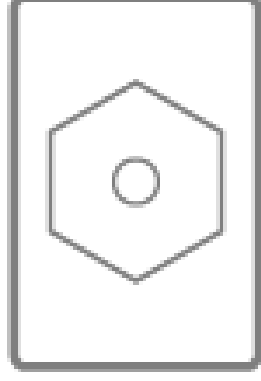
Coito interrompido

Declaración 1) El coito interrumpido previene la mayoría de las ETS.
(FALSO - Ya que el coito interrumpido no previene el contacto piel con piel o el intercambio de fluidos, si una persona está infectada con una ETS puede contagiarse a su pareja aun si hicieron el coito interrumpido a la perfección).

Declaración 2) El coito interrumpido es más efectivo para la prevención de embarazos que no hacer nada si alguien está teniendo sexo sin protección.

Declaración 3) El fluido preeyaculatorio que sale del pene cuando está erecto puede contener algo de esperma. El coito interrumpido no puede prevenir que este fluido entre a la vagina.

Contracepción de emergencia



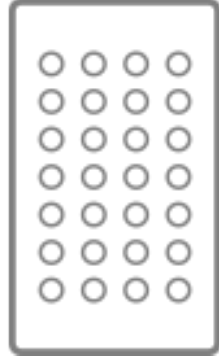
Declaración 1) Personas de cualquier edad y género pueden comprar contracepción de emergencia en una farmacia como Target, CVS, Rite Aid o Walgreens.

Declaración 2) Mientras más pronto una persona toma contracepción de emergencia después de tener sexo vaginal sin protección, más efectiva es. Deberá tomarse dentro de los cinco días posteriores a la actividad sexual desprotegida.

Declaración 3) La contracepción de emergencia funciona formando una barrera en las trompas de Falopio que previene que el esperma pueda pasar.

(FALSO - La contracepción de emergencia funciona mayormente mandándoles señales a los ovarios para que no liberen ningún óvulo, y a veces previniendo que el óvulo sea fertilizado).

Protección doble



+



Declaración 1) La protección doble en general significa que usar un condón junto con otro método anticonceptivo previene el embarazo y las ETS.

Declaración 2) Una persona necesita el permiso de un médico antes de usar la protección doble con su pareja.

(FALSO - La protección doble es algo que pueden decidir dos personas por su cuenta si quieren incrementar su nivel de protección).

Declaración 3) Una persona de cualquier edad puede comprar condones en una farmacia como Target, CVS, Rite Aid o Walgreens.

Protegen durante varios años (Métodos de larga duración)

Proteger durante un mes

(Métodos de
corta duración)

**Protegen en
este momento**

