

Folleto

Introducción

Este juego, **YOLO**, apoya la salud y el bienestar de los jóvenes durante la caótica y turbulenta fase de la vida que es la pre-adolescencia.

YOLO es una herramienta para profesores, ya sean adultos o compañeros, para proveer educación integral sobre salud sexual y reproductiva.

Las ilustraciones exclusivas (30 fichas dobles) dan lugar a preguntas, discusiones y charlas informativas sobre temas físicos, psicológicos, emocionales y sociales durante la pubertad. **YOLO** se puede utilizar en las lecciones de Biología, Sociología o Derechos Humanos. Se puede jugar una sola vez o varias veces, puesto que siempre ofrece nuevas conversaciones.

Lo más importante en **YOLO** es la creación de una atmósfera inspiradora, de mente abierta y alegre, que conduce a un manejo respetuoso de los valores y estándares de los demás.

YOLO es la abreviatura de '*You Only Live Once*' (Tú sólo vives una vez) que parece el lema de la vida espontánea e impulsiva del público objetivo. Ellos se sienten invulnerables, se ríen del futuro y de la vida. el objetivo de este juego es de mejorar su salud y seguridad y de animarlos a asumir la responsabilidad por sí mismos, sus compañeros y la próxima generación.

Información general

Las Naciones Unidas declararon hace diez años que en muchas comunidades los jóvenes se vuelven sexualmente activos a una edad cada vez menor y al mismo tiempo se casan más tarde en la vida. En un mundo que cambia rápidamente, una legión de 1,2 millones de adolescentes en su camino a la edad adulta está por tanto expuesta a riesgos cada vez mayores en el área de la salud sexual. La ONU instó, y aún insta, a una mejor orientación sexual, antes de que los jóvenes se vuelvan sexualmente activos. El informe de la UNESCO del 2015 nos da pruebas claras de que la educación sexual integral tiene un impacto positivo en la salud sexual y reproductiva, contribuyendo notablemente a reducir las infecciones de transmisión sexual, el VIH y el embarazo inesperado. La evidencia ha confirmado que la educación sexual no apresura la actividad sexual, pero por el contrario puede retrasar el debut sexual y también tiene un impacto positivo en comportamientos sexuales más seguros, incluyendo el uso del condón.

Referencias y lecturas adicionales

<https://es.unesco.org/themes/educacion-salud/vih-educacion-sexual>

En inglés:

International Technical Guidance on Sexuality Education,
An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators; UNESCO 2009:
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>

COMPREHENSIVE SEXUALITY EDUCATION, A GLOBAL REVIEW; UNESCO 2015:
<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002357/235707e.pdf>

Cuidados antes de la concepción

YOLO dedica atención adicional a la atención médica antes de la vida. Después de todo, el período antes del embarazo - la fase de preconcepción - es crucial para un embarazo saludable y una maternidad segura. Un embarazo saludable disminuye la mortalidad y morbilidad neonatal y abre el camino para un buen crecimiento y desarrollo. El buen cuidado previo a la concepción comienza con la conciencia de asumir la responsabilidad de la próxima generación. Se basa en un conjunto de recomendaciones mundiales y científicamente sólidas sobre el medio ambiente, el estilo de vida, la nutrición y la salud.

Instrucciones para jugar YOLO

Número de jugadores: 2 - 8, un maestro, profesor o adulto.

Juega a YOLO de acuerdo a las instrucciones antes de discutir las imágenes.

Nombrar a alguien para ordenar después de que el juego ha terminado, asegurándose de que el juego esté completo en la caja.

Baraja las cartas y colócalas boca abajo sobre la mesa.

Elija quién comenzará primero; Él o ella selecciona dos cartas y las da vuelta.

- ¿Las dos imágenes forman un par? Puede guardar este par y seleccionar otras dos cartas: darles la vuelta de nuevo.

- ¿Las dos imágenes son totalmente diferentes? Voltea las cartas boca abajo y devuélvelas a su lugar original.

Ahora es el turno de la siguiente persona de seleccionar dos cartas.

Cuando todas las cartas han sido emparejadas con sus respectivos pares, el juego ha terminado.

El jugador con más pares de cartas es el ganador!

¿El juego ha terminado? Eso es lo que pensabas!

Instrucciones para los maestros

Después de que el juego se ha jugado como descrito anteriormente, el profesor debe ayudar a los jugadores y estimular una discusión estructurada sobre las tarjetas emparejadas:

Descripción: ¿Qué ves en la imagen, qué información nos da esta imagen?

Exploración: Reconoces la situación de alegría, riesgo o peligro? Reconoces los sentimientos confusos, buenos o malos?

Discusión para una conclusión personal: ¿Por qué deberías y cómo mejorarías la experiencia saludable o cómo evitarías las circunstancias peligrosas de las imágenes? ¿Actuarías como las personas de la imagen o harías las cosas de otra manera?

Los diseñadores de **YOLO** asumen y consideran que el maestro está bien informado sobre los temas en discusión. Los diseñadores también requieren una atmósfera abierta y alegre, que lleve a un manejo respetuoso de los valores y estándares de cada uno. Los jugadores deben tener la oportunidad de expresar sus fantasías y sentimientos e intercambiar sus experiencias, temores, esperanzas y expectativas en un ambiente seguro. Hablar y escucharse mutuamente, la comunicación y la comprensión mutua, son los primeros pasos para recibir la información correcta. Al formular una conclusión, este consejo será interiorizado y tendrá un mayor impacto en la salud sexual de una persona.

Tenga en cuenta que se trata de un juego, un poco pícaro, contemporáneo y universal.

El maestro debe saber que todo tipo de preguntas serias y menos serias sobre la vida, el amor y las cuestiones relacionadas con el sexo podrían plantear temas difíciles. Todo el mundo ha absorbido ciertas creencias y hábitos relacionados con la sexualidad de sus familias, antecedentes culturales o de su religión. Todo el mundo se enfrenta a preguntas sobre la sexualidad en algún momento de su vida.

El profesor debe estar preparado al menos a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedo mostrar que me gusta la chica sin ser demasiado descarado o rudo?
- ¿Cómo podría empezar a preguntar si ella usa la píldora?
- ¿Debo traer un condón conmigo? ¿Cuándo debo comenzar a preguntar y mencionar la palabra condón?
- Creo que tuve relaciones sexuales sin protección, ¿estaré embarazada o tengo una enfermedad de transmisión sexual?
- ¿Dónde puedo ir con mis dudas, miedos y preguntas? ¿Me creerán?
- ¿Debo tomar esta bebida/regalo de él?

El profesor debe animar a los jóvenes a ser asertivos y estimularlos a ser honestos con ellos y sus parejas. Recuerde que las instrucciones del profesor son de gran importancia para los jugadores, hay una línea de fondo en el comportamiento sexual:

Tanto los muchachos como las muchachas deben evitar las relaciones sexuales sin protección para protegerse a sí mismos ya sus parejas.

Tanto los muchachos como las muchachas deben aprender a decir NO cuando no quieren tener relaciones sexuales.

Deben evitar situaciones riesgosas como el consumo de alcohol y drogas, o ser una muchacha sola en un grupo de muchachos.

Las 30 imágenes dobles

Cada imagen es sobre un tema importante en el campo de la salud sexual y reproductiva y los derechos.

Encontrará imágenes sobre el cambio hormonal y la transformación del cuerpo durante la pubertad, sobre la etapa del enamoramiento y sobre la alegría y la diversión del sexo, pero también sobre los riesgos: sexo inseguro, sexo con la persona equivocada, violación y sexo no intencional, embarazo inesperado o precoz.

Hay imágenes sobre estilo de vida, las drogas, las relaciones, los sentimientos, la comunicación, los derechos sexuales, los sueños y las expectativas futuras, los artículos de género, la definición de límites, las enfermedades de transmisión sexual.

Discuta las fichas una por una. Puede jugar a YOLO parcialmente y varias veces.

Usted podría utilizar la descripción breve en el otro lado de este flyer.

Colofón

YOLO es financiado por los Fondos Prins Bernhard Cultuur, el Grupo de Acción Rotaria "Healthy Pregnancies/Healthy Children", la Arctic Paper, donaciones privadas, Marleen Engbersen y la WEB.foundation.

Esta versión del juego YOLO es un primer prototipo y ha sido impreso en una edición limitada con el apoyo financiero del Grupo de Acción Rotaria "Healthy Pregnancies/Healthy Children" (RAG HP/HC). El RAG HP/HC se enfoca en la prevención durante el período previo al embarazo y proporciona información, experiencia y estímulo para generar buenas condiciones para la madre y el niño. Las áreas de enfoque de la Fundación Rotaria coinciden con importantes factores en la atención preconcepcional: paz, asistencia sanitaria para la madre y el niño, prevención de enfermedades, agua y saneamiento, educación y desarrollo económico.

Agradecimiento especial al equipo asesor: Maaïke Batist, Christien Broecheler, Jan Lucas Ket, Gemma Pagano, Wanda de Wit

Concepto: Marleen Engbersen

Impresión: Koopmans Drukkerij, Hoorn (NL)

Diseño gráfico: Danielle Mercx Schaffelaars (www.ilpanda.nl)

Ilustraciones: Martina Vanda (www.martinavanda.com)

© Marleen Engbersen Project Management / WEB.foundation, 2017

www.webfoundation.nl

Temas de las imágenes

1. Durante la pubertad tu cuerpo cambiará

De niño a hombre, de niña a mujer.

2. Hormonas.

El muchacho tundra su primera eyaculación, la muchacha su primera menstruación.

3. El despertar de los sentimientos por el 'otro'.

Muchachos y muchachas coquetean, ambos se sienten un poco inseguros.

4. El sexo es emocionante y lleno de momentos de alegría.

Coquetear y disfrutar del amor, no siempre es necesario de tener relaciones sexuales inmediatamente, pero realmente hacer el amor y estar juntos con alegría.

5. Acerca de ser responsable de la sensación de la persona con la que se está haciendo el amor – te sientes bien con lo que hacemos?

El muchacho escucha latir el corazón de la muchacha, la muchacha escucha el corazón del muchacho.

6. Responsabilidad para el sexo seguro: muchachos y muchachas hacia la persona con quien tienen sexo.

El muchacho entrega un condón a su amigo, la muchacha entrega un condón a su amiga.

7. El sexo es agradable y puede dar alegría y felicidad, pero es importante tener relaciones sexuales seguras.

El muchacho entrega la píldora contraceptiva a la muchacha, la muchacha entrega el condón al muchacho. Combinar ambos métodos durante el acto sexual, llamado "doble holandés", es más seguro para evitar las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos inesperados.

8. Qué hacer si tienes un embarazo inesperado?

Deberías tener al bebe o no?

Cuáles son tus opciones y cuál es tu responsabilidad con respecto a la futura generación como muchacho y muchacha?

9. Si tienes sexo no seguro podrías atrapar una ETS, SIDA o quedar embarazada.

Cuando tienes sexo no seguro puedes atrapar cualquier enfermedad de transmisión sexual, SIDA o quedar embarazada sin quererlo.

10. ¿Qué aspecto tienen los órganos de reproducción sexual en los cuerpos de hombres y mujeres?

Órganos de reproducción sexual de un hombre y de una mujer.

11. Qué hacer si no estás bien.

Busca información, pide ayuda a alguien.

Un médico y una enfermera están legalmente obligados a mantener tu información en secreto.

12. Malas intenciones.

Alguien parece agradable y gentil, pero siempre se puede confiar en una persona de buen aspecto?

Lo que ves no siempre es lo que obtienes, ¿has oído hablar de chulos encantadores y seductores o de los "sugar daddies"?

13. Acoso sexual, violación, abuso sexual.

No le hagas a una chica lo que no quieres que suceda con tu hermana / madre / tía / novia.

14. Derechos internacionales de los niños de las Naciones Unidas.

Un asalto indecente, o la violación de un niño menor de 16 años de edad es un delito grave de acuerdo con los Derechos internacionales de los niños de las Naciones Unidas.

15. Alcohol & drogas: mantenerse alerta.

Alcohol y drogas: mantente alerta acerca de beber y usar drogas cuando tengas relaciones sexuales.

16. Los muchachos y las muchachas deberían tener igual derecho a expresarse.

Los muchachos son generalmente más fuertes físicamente, los 'sugar daddies' son más poderosos debido a su dinero y su estatus.

Cualquier persona que realmente te ama aceptará un 'No' como respuesta y esperará hasta que estés listo para actuar como ambos quieran.

17. Tus sentimientos durante la pubertad pueden ser muy fuertes y confusos:

Como la presión de grupo y la soledad.

18. Tener sentimientos que parecen diferentes.

Sentimientos homo-eróticos, sexo y cuestiones de género.

19. Imagen

Un chico con más chicas es cool, una chica con más chicos es una puta ... ¿Por qué? ¿Es justo?

20. Romance, erótico, pornografía: Qué es qué?

Cuáles son las diferencias, qué es qué?

La pornografía: ¿es realista, es esa vida real?

21. Qué es la fidelidad?

La fidelidad o el amor pueden lastimar.

Siempre cuídate, confía en ti mismo.

22. Qué es lo que quieres, qué es lo que el otro quiere?

¿Sabes lo que a la otra persona le gusta hacer? No hagas suposiciones, traten de comunicarse entre sí.

23. Culpa y vergüenza.

Aunque ambos tuvieron un tiempo maravilloso, pueden tener sentimientos confusos acerca de la vergüenza y la culpa; esto es normal. Traten de mantenerse en contacto con su ser interior.

24. Sueños, esperanza y futuro.

Los chicos sueñan con convertirse en un héroe deportivo, muy rico o ...? Las chicas sueñan de convertirse en una estrella de rock o?

Intenta convertirte (en ser) en quien eres.

25. Un estilo de vida saludable antes de la concepción y durante el embarazo.

En los dos meses previos a la concepción, como futuros padres, ambos deben abstenerse de consumir alcohol, fumar y consumir otras drogas, además de evitar la contaminación ambiental y la exposición radioactiva. Durante el embarazo, la futura madre, debe continuar este estilo de vida saludable. La madre debe comenzar a tomar ácido fólico al menos ocho semanas antes de concebir y durante las primeras diez semanas del embarazo.

26. Asumir tu responsabilidad hacia la próxima generación.

¿Estás mental y socialmente preparado y apto para ser "padre y madre"? ¿Estás bien informado y asesorado sobre los riesgos generales e individuales?

27. La educación es la clave para la calidad de vida.

La educación materna (las muchachas que van a la escuela en su adolescencia) promueve la salud de los bebés y mejora la esperanza de vida de los niños pequeños (por ejemplo, la mortalidad a cinco años).

28. Un estilo de vida saludable para chicos y chicas.

Vivir una vida sana significa: hacer deporte y vivir activamente, comer suficientes frutas y verduras, ser social y empático, tratar de llevar una vida equilibrada. Evita el alcohol, las drogas, el tabaquismo y la violencia.

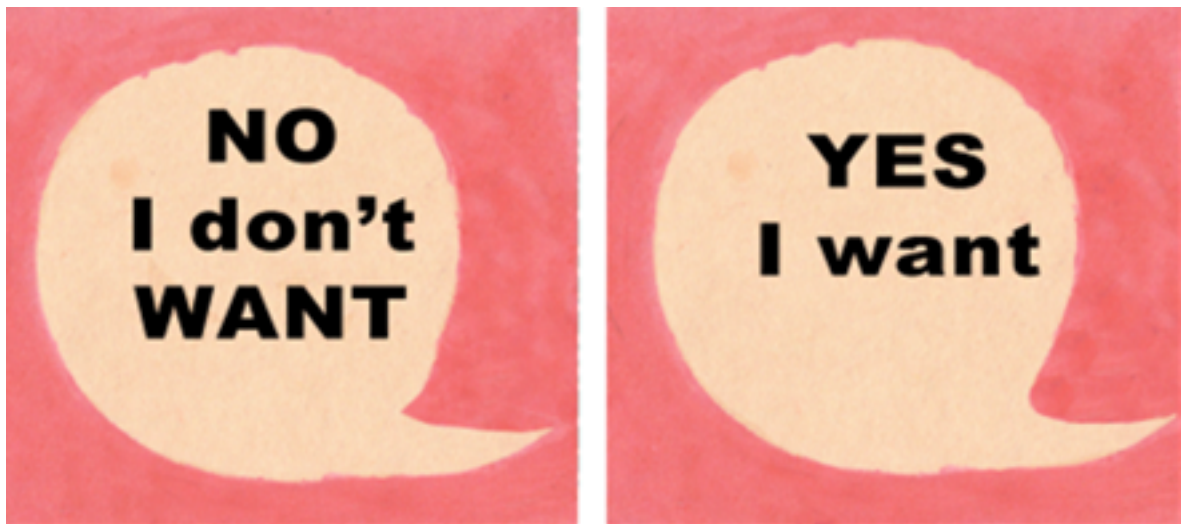
29. Un entorno seguro para las madres y los niños.

Las madres, las mujeres embarazadas y los niños, tienen derecho a un ambiente seguro, apoyadas por familiares, amigos, profesionales y autoridades. Sin violencia, sin situaciones domésticas peligrosas, con agua potable segura e higiene.

30. Concepción: un espermatozoide fertiliza la célula del huevo.

En las primeras y más importantes diez semanas después de la concepción, el embrión se "convertirá" en un feto (de doce "semanas de embarazo"), que crecerá y madurará hasta que el bebé nazca después de nueve meses: entre 37 y 42 semanas de embarazo.

Reverso de las fichas



Sí quiero / No, no quiero esto

Vive tu vida como quieras vivirla, cuídate!

YOLO – You Only Live Once!