

TEXTO DE TRABAJO PARA AGENTES MULTIPLICADORES EN LA
PREVENCION DE VIH y Sida



www.aidforaids.org

www.vihda.org.ec



Supervisión General AID FOR AIDS

Jesus Aguais

Jaime Valencia

Directora del Programa ¿Cuanto sabes de VIH y Sida?

Lupe Xiomara Aguais (Venezuela)

Elaboración: Lupe Xiomara Aguais
AID FOR AIDS

Fundación VIHDA

- Maximiliano Novoa
- Rebecca Carofilis
- Daniel Villavicencio

Patrocinio : M.I. Municipalidad de Guayaquil

Reservados todos los Derechos de Autor. Prohibida su venta o reproducción sin permiso de autor.

Presentación

Bienvenido (a) al Programa ¿Cuánto sabes de VIH y Sida? que hemos diseñado para ti, pensando en tu presente y en tu futuro.

Tú eres el potencial y esencia de esta sociedad. Estamos convencidos que cambiarás el curso de muchas creencias que actualmente contribuyen al estigma y a la discriminación hacia las personas que viven con VIH o Sida.

Te invitamos a disfrutar del aprendizaje y crecimiento que tendrás con cada experiencia que vivirás durante esta formación y luego compártela con tus amigos, tu familia y tu comunidad.

! Tu eres muy importante!

! Éxito!

AID FOR AIDS (www.aidforaids.org)

Visión

Es una organización sin fines de lucro, con presencia en todos los países de Latinoamérica con representación en otras regiones en vías de desarrollo, dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH y Sida.

Reconocida a nivel social y gubernamental por su trabajo en el acceso a los antirretrovirales y en sus iniciativas para mitigar la propagación del VIH y Sida a través de campañas de prevención primaria, secundaria y terciaria.

Misión

En AID FOR AIDS estamos comprometidos con el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que viven con VIH y Sida en los países en desarrollo y de los inmigrantes de los Estados Unidos. Trabajamos para empoderar a las PVV a quienes atendemos médicamente, a sus familiares y a la comunidad en general facilitando el acceso a medicamentos, educación, prevención y defensa pública, impulsando el liderazgo y el desarrollo de capacidades individuales y organizacionales.

FUNDACION VIHDA (www.vihda.org.ec)

Somos una organización ciudadana sin fines de lucro que trabaja en:

- Prevención de la transmisión del VIH de madre a hijo durante el embarazo, parto y lactancia.
- Información, Educación y Comunicación sobre lo que es el VIH y Sida, formas de transmisión y de prevención y como se trata.
- Promoción la realización y fácil acceso a pruebas voluntarias.
- Asistencia a personas viviendo con VIH y Sida a acceder a servicios médicos, psicológicos y sociales disponibles.

Índice

Sesión 1: Conociéndonos	5
Sesión 2: Programación Neurolingüística (PNL)	8
Sesión 3: La Comunicación	12
Sesión 4: El VIH y Sida en el Ecuador	15
Sesión 5: Conceptos de VIH y Sida	20
Sesión 6: Contagio y Transmisión	25
Sesión 7: Formas de Transmisión	29
Sesión 8: Pruebas de Laboratorio	34
Sesión 9: Sexualidad	38
Sesión 10: Derechos Humanos.....	42
Sesión 11: Formas de Prevención.....	46
Sesión 12: Proyecto de Vida	49
Sesión 13: Simulaciones	54
Glosario de términos	67

SESION 1

Conociéndonos

Quiero joven: Bienvenido al programa de prevención ¿Cuánto Sabes de VIH y Sida?

Quienes participamos de él, estamos desde ya orgullosos de tu decisión de convertirte en un agente multiplicador en la prevención a tus pares en tu colegio, eres una herramienta fundamental en respuesta al VIH y Sida y estamos seguros de que durante este entrenamiento aprenderemos mucho el uno del otro.

Lo primero que *queremos es saber más de ti.*

Sabias lo que es la identidad? Es tu marca personal, es esa forma única de ser, tú eres un(a) persona valiosa y única en el mundo.

YO SOY

	Nombres
	Apellidos
	Edad
	Colegio
	Curso
	Teléfono
	Representante
	Motivación
	Expectativas
	Otros

Mis compañeros de formación son:

HABILIDADES PARA LA VIDA

Relaciones Interpersonales, Empatía

**NORMAS DEL GRUPO
SON:**

Las normas y reglas son límites.

Constituyen la línea entre lo que está permitido y no; hacen que las cosas funcionen de manera adecuada y son esenciales para la convivencia en el grupo.

Dinámica

“Mis respuestas ante el VIH”

Muchas son las respuestas de las personas ante el VIH, algunos reaccionan con miedo, otros no le prestan atención, algunos concluyen que se trata de un castigo por conductas desordenadas.

Susan Santong en su libro *“El Sida y sus metáforas”* nos plantea que: *El Sida es una situación de salud relativamente nueva, sin embargo las reacciones humanas que despierta son tan viejas como la humanidad.*

¿Que opinas tú?

Cierre de la Sesión



SESION 2

Programación Neurolingüística

(PNL), engloba las tres áreas que la conforman:

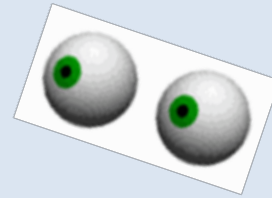
Programación: La manera como nos programamos para producir resultados.

Nuero: Se refiere a la Neurología. Somos capaces de percibir el entorno con nuestros sentidos, pensar, sentir y seleccionar comportamientos.

Lingüística: El discurso de una persona refleja el modo que construye la experiencia para si mismo y para los demás. Usamos el lenguaje para ordenar pensamientos y conductas por eso es importante re encuadrarlo.

Mapas Mentales: Son una representación grafica de un proceso cerebral que facilita la toma de notas, el aprendizaje y el ejercicio de estudiar a través de repasos efectivos. Te permite unificar, integrar y separar conceptos para analizarlos o sintetizarlos secuencialmente

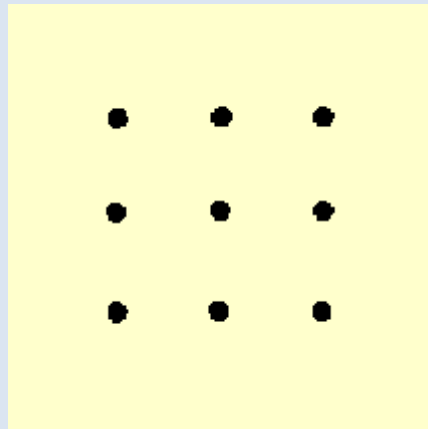




Sistemas de Representación



Une los nueve puntos de esta matriz con CUATRO LÍNEAS RECTAS. ¡Es muy sencillo!
¡Lo lograrás!



Mensajes a Observar

- *Postura*
- *Gestualidad*
- *Calidad de Voz*
- *Expresion de la cara*
- *Claves de Acceso Visuales*

COMPROBANDO LO APRENDIDO

Responde (V) si es verdadero y (F) si es falso:

- PNL es una ciencia que estudia los diferentes rasgos de personalidad de las personas ()
- Vida y mente son sistemas en proceso de continuo cambio ()
- Algunos tenemos recursos para realizar los cambios que deseamos en nosotros mismos. ()

Inventario de sistemas de representación

A Continuación tenemos una serie de afirmaciones que corresponden con los sistemas de representación. Se pretende que tú identifiques cuál sistema (auditivo, visual o cenestésico) constituye su sistema primario, secundario o terciario. Recuerda, no hay un sistema más importante que otro, este cuestionario te sirve para que conozcas más de ti mismo e identifiques cuál de los tres sistemas de representación tienes menos desarrollado o que empleas con menos frecuencia, lo cual te permitirá mejorar la forma de comunicación contigo mismo y con los demás. Marca con una equis (x) tus preferencias.

Situaciones	
En la noche cuando no tengo nada que hacer miro televisión	
Uso imágenes visuales para recordar nombres	
Me agrada leer libros y revistas	
Me agrada que me den instrucciones por escrito en lugar de instrucciones verbales	
Escribo una lista de lo que tengo que hacer	
Sigo fielmente las recetas cuando estoy cocinando	
Prefiero los juegos de palabras como crucigramas o sopa de letras	
Me preocupo en cuidar de mi apariencia y como luzco	
Me agrada asistir a exhibiciones de arte o museos	
Veo dos o más películas al mes	
Para recordar el nombre de una persona lo repito varias veces	
Me agrada oír programas de opinión y entrevistas por radio o televisión	
Hablo solo cuando estoy molesto	
Puedo decir mucho de una persona por el tono de su voz	
Disfruto más de un concierto que de una película	
Me gusta hablarle a animales y plantas	
Hablo en voz baja conmigo misma cuando estoy resolviendo un problema	
Prefiero una exposición oral que un examen escrito	
Prefiero comprar discos que libros	
Me gustan las personas conversadoras	
Me siento bien cuando camino por el parque	
Me incomoda el poco espacio de los asientos de un carro	
Cuando estoy cansado me gusta tomar un baño caliente	
Disfruto haciendo trabajos manuales y artesanías	
Me gusta tocar a la gente cuando le hablo	
Disfruto sentir la piel suave de los niños	
Me agrada el aroma de las flores y de la hierba	
Saboreo una comida por su olor	
Los días domingo prefiero quedarme en casa descansando	
Los mas gratos recuerdos de mi infancia son las caricias de mis padres y abuelos	

Habilidad para la Vida

Comunicación Efectiva *Mis sistemas de representación*

Primario -----

Secundario -----

Terciario -----

Cierre de Sesión



SESION 3

La comunicación

La comunicación es un proceso de relación humana. Hablar en público es una forma de comunicar nuestros pensamientos y aprendizajes y puede ser un reto que nos inviten las circunstancias. Es una habilidad importante pues nos permite destacarnos, potenciar la autoestima e influir sobre otras personas.

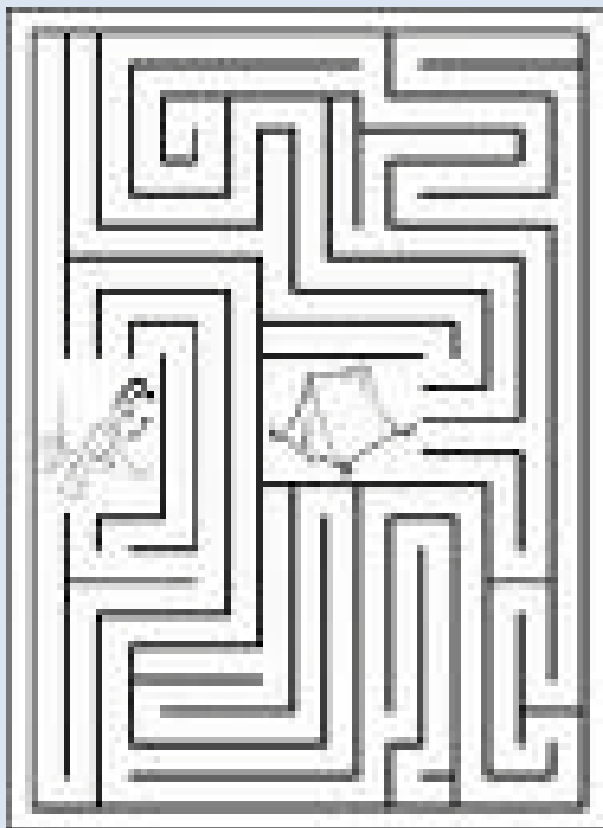


Qué es la Oratoria?
Es una forma de comunicación interpersonal, a través de la cual una persona (orador) se sirve de una serie de actitudes, de técnicas verbales y no verbales para influir sobre un determinado grupo de personas (publico) con la intención de que piensen, sientan y actúen de una manera previamente establecida.

Técnicas de Oratoria



Actividad Ludica Laberito



COMPROBANDO LO APRENDIDO

Encierra las respuestas correctas

1. Algunas bases para tener una oratoria eficaz son :

Autodominio emocional buena memoria improvisación elegancia

2. Una persona que depende de la palabra hablada para expresar la información lo cual es decisivo para su conducta es:

Kinestesico

Visual

Auditivo

Habilidad para la Vida

YO SI PUEDO

SUGERENCIAS DEL GRUPO PARA FAVORECER
MIS PRESENTACIONES ORALES



Todos, bajo distintas circunstancias hemos estado expuestos a situaciones que no nos generan seguridad y ante las cuales hemos respondido de forma errónea. Es importante que recrees ese momento específico y te *des* cuenta que factores influyeron en tu estado de ánimo.

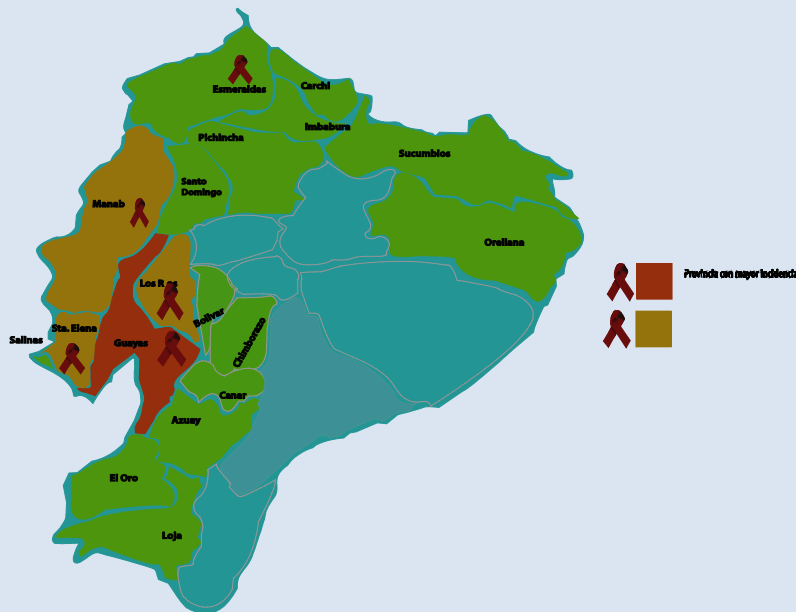
Cierre de sesión



SESION 4

El VIH y Sida en el Ecuador

PROVINCIAS CON MAYOR INCIDENCIA EN VIH SIDA



Sabias que

Cada 6 horas una persona adquiere la infección por VIH en la ciudad de Guayaquil

Guayas es la provincia con mayor cantidad de casos reportados de VIH y Sida en el Ecuador, son varios los factores que confluyen en esta realidad, el primero es que Guayaquil es la ciudad más numerosa del Ecuador, adicionalmente factores socio-culturales y económicos como el machismo y la migración han acelerado el crecimiento de la epidemia en esta provincia.

Una característica de la epidemia que preocupa se debe a que en los últimos años se ha visto un crecimiento de **mujeres amas de casa** infectadas por lo cual se habla de la **feminización** de la epidemia.

La falta de información oportuna, una iniciación sexual temprana, la promiscuidad y el temor son otros de los factores que inciden en que la epidemia avance día a día.

En el Ecuador el 96.9 % de los casos reportados de VIH se transmitieron por relaciones sexuales desprotegidas.

Sopa de Letras

Encuentra las siguientes palabras feminización, machismo, migración, Guayaquil, VIH y Sida, costa, promiscuidad, información.

m a j a l e m i m e f e m i n i z a c i o n x j
a s e t o z c x w y q l s b a v x s o q o x n i
c e s g u a y a q u i l w V I H y s i d a s r p m
h o i a q t e t h l j n u t b v s q w o l p m n i
f l d d g v y s p c f y t p r o m i s c u i d a d
s p a q p l t l e r c o b s t w q z a t c v s w o l
m i g r a c i o n w r v c x a s q u i t r e w s t
o q i t c s l p n m m h s t e w s x a q z x c v j

COMPROBANDO LO APRENDIDO

A) Provincia con más alta prevalencia con VIH

Esmeraldas

Manabí

Guayas

B) Causa del incremento de la incidencia del VIH y del Sida en el Ecuador

Desinformación Discriminación Relaciones sexuales

C) Cada cuantas horas adquiere la infección por VIH una persona en la ciudad de Guayaquil

18 horas 3 horas 6 horas

Habilidad para la Vida

Estudio de Caso

Alberto es un adolescente de 13 años que vive en una invasión en las afueras de la ciudad de Guayaquil en condiciones de extrema pobreza. Mercedes, es la madre de Alberto y ella vive con VIH, su salud ha desmejorado con la aparición de una complicación cerebral ligada a su cuadro clínico y está imposibilidad de trabajar.

La casa en donde viven no cuenta con servicios básicos, ni vías de fácil acceso y el ambiente esta viciado de insalubridad.



Alberto y su familia nacieron en un pueblo cercano a la ciudad, y migraron a Guayaquil en búsqueda de mejores oportunidades.

Alberto tiene una hermanita llamada Nubia de 7 años, ambos crecieron siendo testigos de historias de violencia intrafamiliar, alcohol, carencia afectiva y económica. Desde que su padre se enteró que Mercedes tiene VIH, la abandonó y continuó con su vida. Ahora el tiene otra mujer y una hija, siempre se negó a hacerse la prueba del VIH.

La familia desde hace tres años vive del Bono Social y tanto Alberto como su hermana han dejado de estudiar.

Alberto tiene que velar por la salud de su madre, como no hay ningún sub centro de salud cercano, el debe llevarla a su chequeo en el Hospital de Infectología frecuentemente, y en los últimos 8 meses han tenido que internarla por dos ocasiones.

Alberto está constantemente triste y desesperado porque no encuentra una solución a la problemática de su familia.

- Qué le pasa a la mamá de Alberto?

- Cómo se siente Alberto con todo lo que le está pasando?

- Estará en riesgo la nueva familia del papá de Alberto?

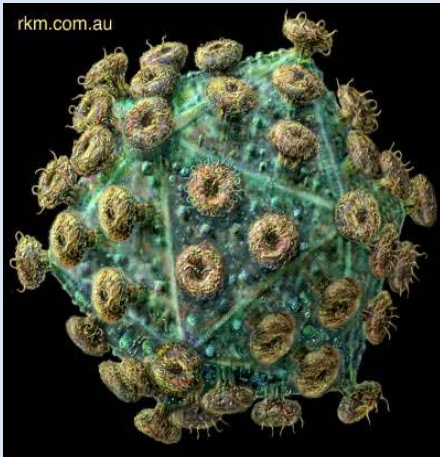
- Qué problemas sociales encuentras en esta historia?

Cierre de Sesión



SESION 5

Conceptos Básicos de VIH y Sida



VIH es una vida microscópica que necesita de una célula para reproducirse, ataca al sistema inmunológico, lo debilita y sólo se desarrolla en células humanas.

Sida es un conjunto de signos y síntomas que se presentan por el

debilitamiento del sistema inmunológico y es adquirido.

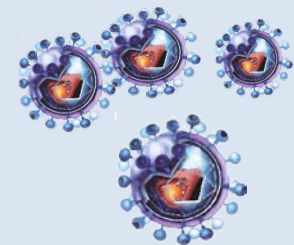
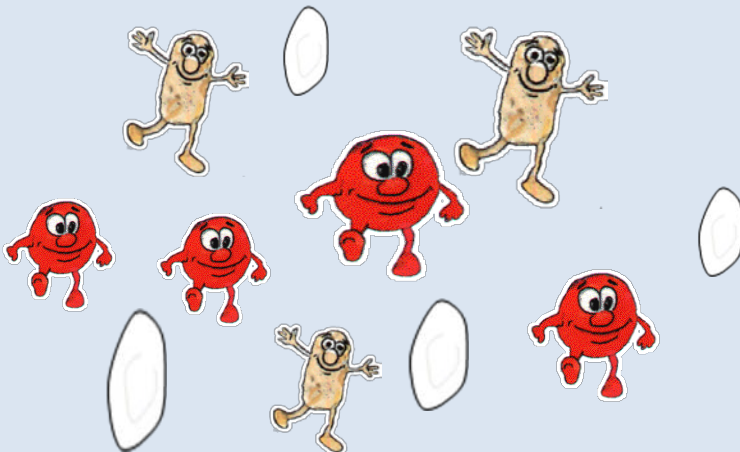
El **VIH**, **no** se trasmite por besos, asientos de inodoros, picaduras de insectos, compartir en la misma casa con una persona que vive con VIH, contacto físico común y corriente, dar la mano o abrazos.

El **VIH**, se trasmite por vías específicas que profundizaremos en otra sesión.

El VIH y el Sida NO son dos conceptos iguales

Qué es el Sistema Inmunológico?

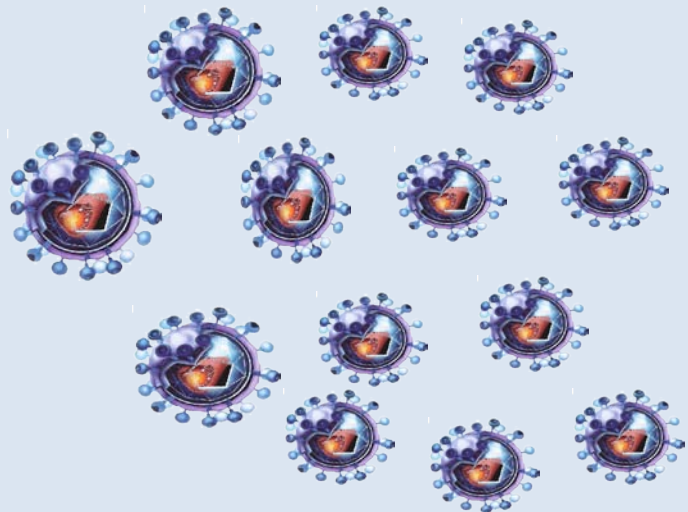
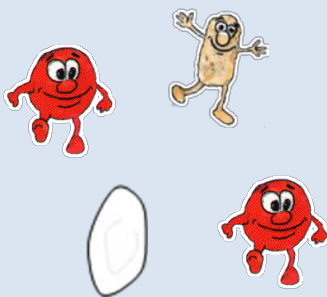
Es el sistema natural de defensa de nuestro organismo, el sistema inmune produce anticuerpos y glóbulos blancos para defendernos de bacterias, virus y hongos.



Qué le sucede al sistema inmunológico cuando el virus del VIH ingresa al cuerpo?

El VIH es el virus encargado de atacar al Sistema inmunológico y debilitarlo, una vez que lo haya destruido y disminuido sus funciones, la persona entra en lo que se conoce como Sida, donde el trabajo del sistema inmunológico se ha visto alterado y este ya no puede funcionar correctamente. Para que una persona llegue a tener Sida, tuvo necesariamente que haber adquirido el virus del VIH y una persona que tenga VIH “NO” necesariamente desarrolla el Sida si cumple con un tratamiento médico adecuado. Es importante resaltar, que ni el VIH ni el Sida son una enfermedad; es decir, las personas que viven con VIH o con Sida no mueren ni de VIH ni de Sida, mueren de las enfermedades que se aprovechan de la destrucción del sistema inmunológico y son conocidas como enfermedades oportunistas, ya que cualquiera de ellas puede invadir al organismo por encontrarse desprotegido. De allí la importancia del chequeo médico permanente.

En algunas personas el desarrollo del Sida toma un largo periodo, para otras personas el tiempo puede ser menor.



Diferencias entre el VIH y El Sida

VIH	Sida
<i>Virus de Inmunodeficiencia Humana</i>	<i>Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida</i>
<i>VIH es el virus que causa el Sida</i>	<i>El Sida es causado por el VIH</i>
<i>Una persona que vive con el VIH no necesariamente tiene que desarrollar Sida</i>	<i>Una persona con Sida, necesariamente adquirió el virus del VIH</i>

“Mi diccionario preventivo”

A partir de ahora vas a tener ante ti, mucha información en relación al VIH y el Sida, es importante que te des cuenta que mucha de la terminología que vamos a utilizar van a ser totalmente nueva para ti.

Así que debes tener acceso a ella, creando tu propio diccionario del VIH.

Investiga las palabras nuevas que vayas escuchando y anótalas a continuación con su significado.



Palabra Nueva	Significado

Comprobando lo aprendido:

¿Cuando hablamos de VIH y Sida hablamos de dos conceptos diferentes? ¿Por qué?

Contesta (F) si es Falso o (V) si es verdadero

1. El VIH es causado por el Sida ()
2. Una persona que vive con VIH desarrolla inevitablemente el Sida ()
3. El sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo ()

Habilidad para la Vida

Dinámica Cacería de Firmas

De qué me di cuenta con este ejercicio?

Cierre de sesión



SESION 6

Contagio y Transmisión?

Uno de los objetivos que buscamos en tu formación como joven multiplicador en la prevención de VIH y Sida, es que manejes un adecuado lenguaje, precisamente para que por medio de él, tu puedas propiciar cambios en el medio que te rodea, generando conductas libres de la discriminación.

El famoso escritor Antoine d' Exupery en su obra "El principito" nos decía que: **"El lenguaje es fuente de malos entendidos"** y vaya que lo es! Consideraremos ahora el tema del contagio y la transmisión, dos palabras que comúnmente mal utilizamos como sinónimos.

El Virus del VIH, no se CONTAGIA se TRANSMITE; parece sutil la diferencia pero no lo es.

Cuando una persona se contagia de una enfermedad, lo hace sin poder evitarlo. Por citar un ejemplo muy sencillo, mencionaremos la gripe. Si subimos a un bus y alguna de las personas tiene gripe ésta, podría ingresar sola a nuestro organismo, sin poder hacer nada para evitarlo porque la gripe, es contagiosa.

Para que exista la transmisión de VIH se requiere de estas tres variables:



El VIH, a diferencia de la gripe no puede viajar por el aire. Para que sea transmitido el virus del VIH deber haber un intercambio de fluidos entre dos personas, es decir, que una de ellas viva con el virus del VIH y que los fluidos intercambiados sean transmisibles.

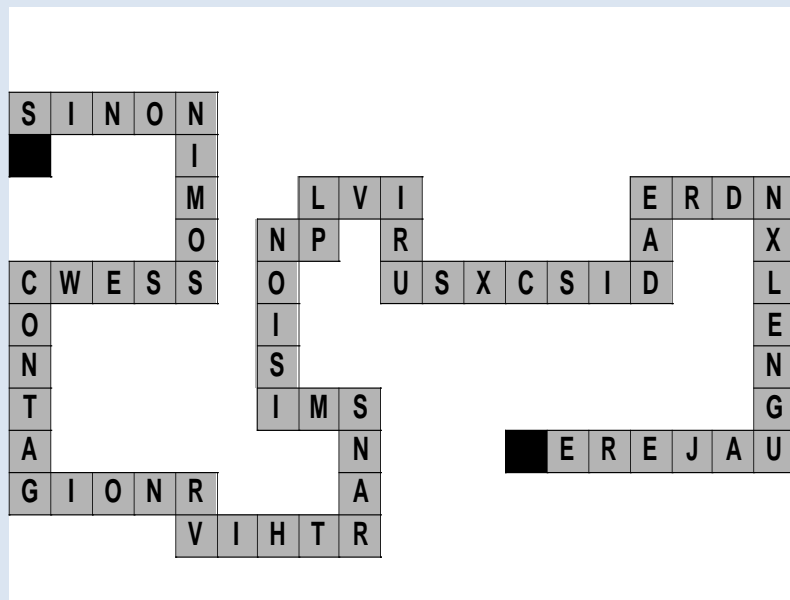
En el caso de VIH hablamos de **TRANSMISION** ya que el paso del virus de una persona a otra se da a través de tres vías absolutamente delimitadas, conocidas y fácilmente prevenibles.

Como el VIH no es un Virus de contagio tenemos el poder de decidir alejarlo de nuestro organismo.

“El lenguaje es fuente de malos entendidos”

*EL VIH no se
contagia el VIH
se TRANSMITE*

Descubre las palabras escríbelas y busca su significado.



Palabras encontradas	Significado

Comprobando lo aprendido:

Subraya la respuesta correcta

a) Enfermedades que se contagian por vía aérea

Vih

Tuberculosis

Gripe

b) Vía más frecuente de Transmisión del Vih

Sexual

Sanguinea

Peri Natal

c) El Sida se contagia porcentaje

Relaciones sexuales
desprotegidas

Picadura de Mosquitos

Ninguna

Habilidades para la vida:

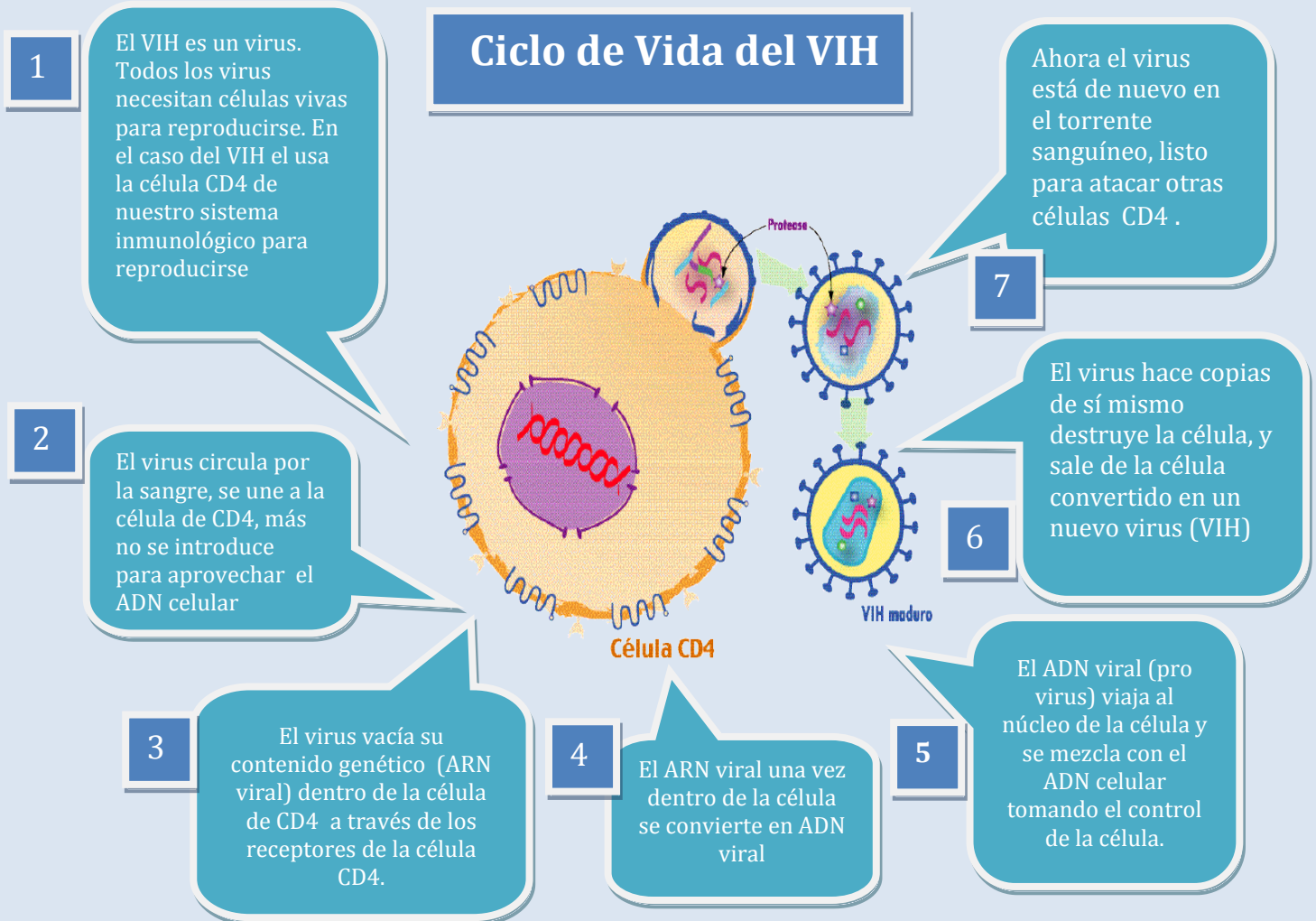
Mostrando mis fortalezas

Cierre de Sesión



SESION 7

Formas de transmisión



Antes de empezar a describir cuales son las formas de transmisión del VIH, es importante tener claro que el “vehículo” por el cual ingresa el Virus del VIH al cuerpo humano son los fluidos corporales..

Ahora bien, ¿Qué son los fluidos corporales? : Son todas aquellas sustancias segregadas por el cuerpo humano. Entre estos encontramos: mocos, saliva, orina, heces, lágrimas, sangre, sudor, liquido pre-seminal y semen, fluidos vaginales, leche materna, entre otros

Absolutamente todos los fluidos corporales tienen presencia de VIH en las personas que viven con el virus, pero “NO” todos los fluidos poseen la suficiente calidad y cantidad de virus como para transmitirlo. Los fluidos corporales capaces de transmitir el VIH son:

- **Sangre**
- **Leche Materna**
- **Fluidos vaginales**
- **Semen y líquido pre seminal**

Existen tres vías de transmisión del VIH:



- **La Vía Sexual:** El paso del virus en las relaciones sexuales se realiza a través de las lesiones o heridas microscópicas que se producen durante la penetración y otras prácticas sexuales, por donde los fluidos de quien tiene el virus ingresan al cuerpo de la pareja.

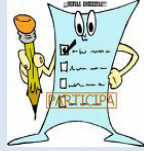
- **La Vía Sanguínea:** por compartir jeringas para el uso de drogas o cualquier otro elemento corto-punzante, o a través de la transfusión de sangre no controlada.



- **La vía peri natal:** de madre a hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.



“El reportero del VIH”



Sin duda has visto a los reporteros en la TV haciendo notas para recabar una información específica, pues bien, es tu turno de asumir ese rol con la temática del VIH, pregunta a tus padres, a tu mejor amigo, un vecino, novio o novia, y a tu profesor sobre qué es el VIH y cómo se trasmite. Considera todas las respuestas, recuerda que el cuerpo tiene su propio lenguaje y puedes herir susceptibilidades. Anota en los espacios los comentarios textuales de los entrevistados.

Recuerda: Las preguntas son: ¿Que es el VIH y cuáles son las formas de transmisión?

Mis Padres	Mi Mejor Amigo	Mi enamorada	Mi vecina	Mi Maestra

Comprobando lo aprendido:

1) Contesta (F) si es Falso o (V) si es verdadero

a) Los fluidos capaces de transmitir el VIH son: semen y liquido pre seminal, fluido vaginal, la sangre y la leche materna. ()

b) La vía sexual, sanguínea y peri natal son las únicas capaces de transmitir el VIH. ()

2) Establece tu conocimiento del riesgo en la transmisión del VIH, selecciona una alternativa.

Sexo anal y vaginal sin protección

Mucho	Mas o menos	Poco	Ninguno
-------	-------------	------	---------

Transfusiones sanguíneas

Mucho	Mas o menos	Poco	Ninguno
-------	-------------	------	---------

Sexo Protegido

Mucho	Mas o menos	Poco	Ninguno
-------	-------------	------	---------

Por tocarse o acariciarse

Mucho	Mas o menos	Poco	Ninguno
-------	-------------	------	---------

Por utilizar el mismo baño o los mismos platos y cubiertos

Mucho	Mas o menos	Poco	Ninguno
-------	-------------	------	---------

Habilidad para la Vida

Dramatización

De que me di cuenta en la dramatización

Los grupos generan presión entre sus miembros para garantizar la igualdad de las conductas y de esta manera, el control de sus integrantes.

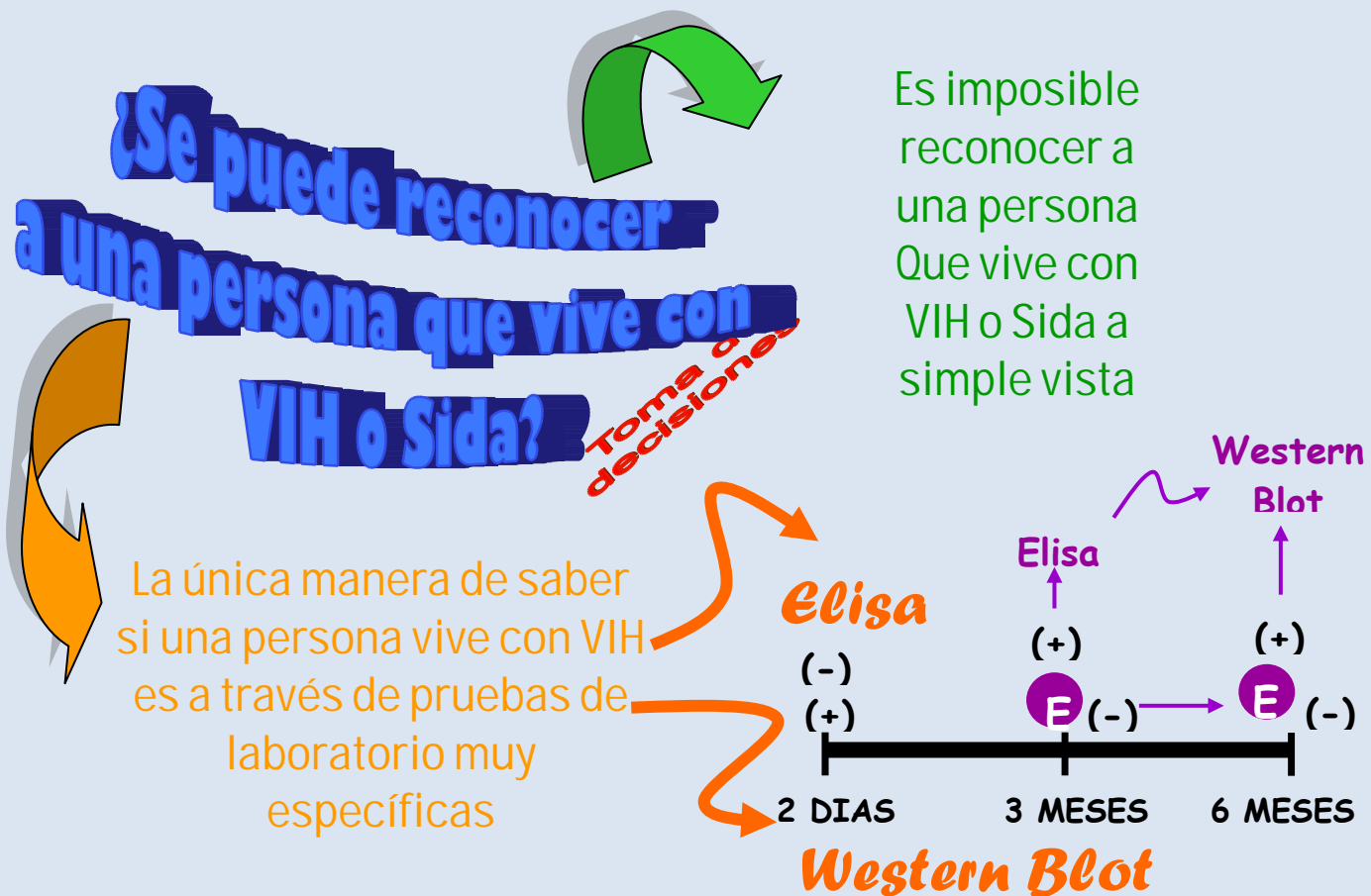
Manejar la presión de grupos, es la capacidad de las personas para resistir la influencia que ejercen los otros para que tomen una decisión determinada. De allí la importancia de tu pensamiento crítico y reflexivo para darte cuenta cuando estás siendo presionado para realizar una acción y puedas tomar tu propia decisión.

Cierre de Sesión



SESION 8

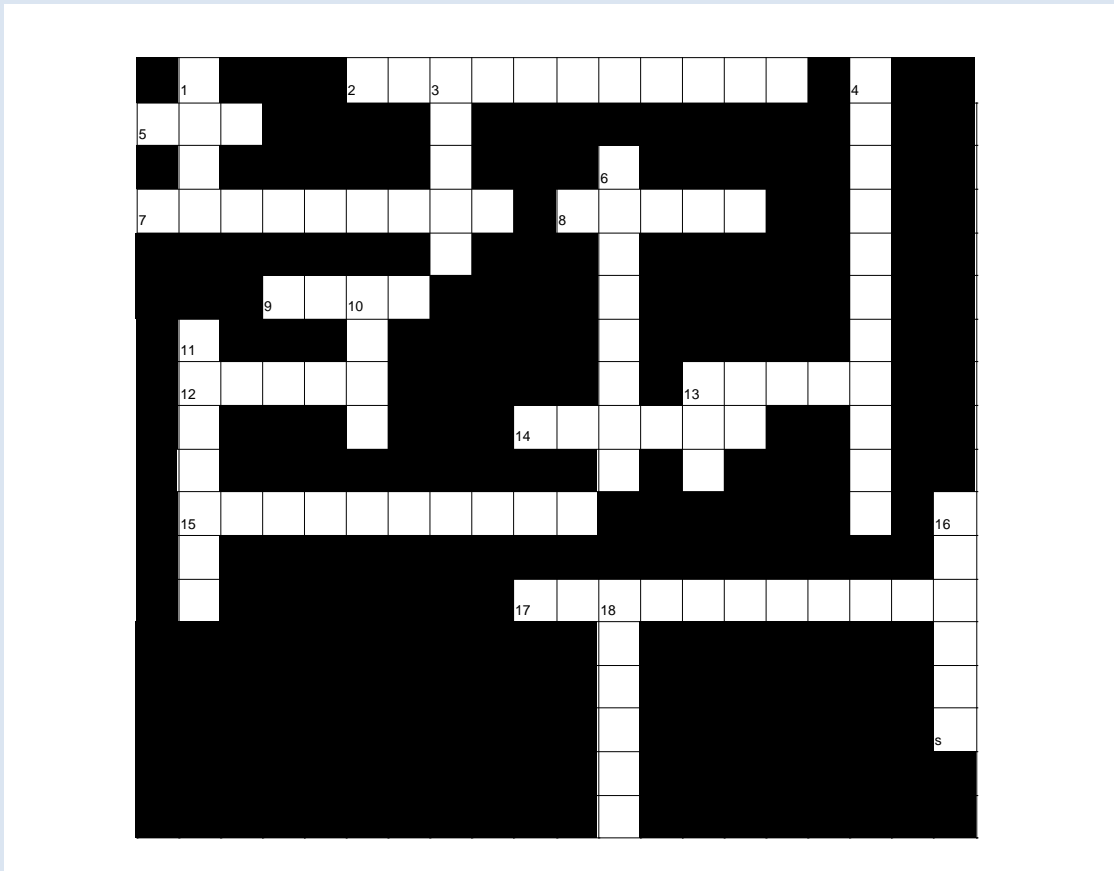
Pruebas de Laboratorio



- **Prueba Elisa:** Se encarga de medir anticuerpos de forma general, no mide la cantidad de virus en sangre. Es la prueba más común utilizada en la detección y aún así, de salir positiva, debe realizarse la prueba confirmatoria o Western Blot. La prueba ELISA tarda de 3.5 a 4 horas en dar resultados, pero la mayoría de los sitios de prueba envían las muestras a un laboratorio que las analiza en camadas y por lo tanto hay que esperar de una a dos semanas para obtener los resultados.
- **Western Blot:** Es una prueba confirmatoria, afirma los resultados de la Elisa. Se encarga igualmente de medir los anticuerpos; pero en este caso, los anticuerpos específicos desarrollados por el organismo contra el VIH.

Otro concepto que debes tener claro es el **PERIODO DE VENTANA**: Es el período transcurrido entre la adquisición del virus del VIH y la aparición de anticuerpos anti-VIH. Comprende aproximadamente de **3 a 6 meses**, dentro del cual se incluyen las personas que han pasado por situaciones de riesgo de infección por VIH y que debe tomarse en cuenta a partir del momento en el que se produce dicha situación. A la hora de realizar cualquier prueba de detección, se recomienda realizarla 3 meses después del momento de la situación de riesgo para que el organismo (en caso de transmisión) desarrolle suficientes anticuerpos como para ser detectados por los reactivos e instrumentos utilizados. En caso de que la prueba salga negativa, esta debe repetirse a los 6 meses de la situación de riesgo (3 meses después de la prueba anterior) para tener más seguridad de dichos resultados.

Actividad Lúdica : “El crucigrama Cuanto sabes de VIH y Sida”



HORIZONTALES

- 2. Prueba confirmatoria, que afirma los resultados de la Elisa
- 5. Virus de Inmunodeficiencia Humana

7. Las vías de transmisión del VIH son: La sexual, la perinatal y la -----
8. Vida microscópica que necesita de otra célula para reproducirse
9. Vía sexual que presenta el menor riesgo de transmisión de VIH
12. Prueba que se encarga de medir anticuerpos en forma general
14. Referente al sistema inmunológico
15. Sistema de representación caracterizado por frases como "te escucho" "me suena bien"
17. Carencia, debilidad

VERTICALES

- 1.- Síndrome de Inmunodeficiencia Humana
3. -Líquido espeso y blanquecino que segregan las glándulas genitales de los animales del sexo masculino
4. -No hablamos de contagio de VIH, sino de -----
6. -Conjunto de signos y síntomas
10. Vía sexual de mayor riesgo de transmisión del VIH
11. Periodo transcurrido entre la adquisición del virus del VIH y la aparición de anticuerpos
13. Programación Neurolingüística
16. Provincia del Ecuador con más casos reportados de VIH
18. Líquido segregado por un cuerpo

Comprobando lo aprendido

1.- Completa los espacios en blanco

- a) La única manera de detectar un caso positivo para VIH es pro medio de una.....
- b) El es el tiempo transcurrido entre la adquisición del virus del VIH y la aparición de anticuerpos anti-VIH

2.- Subraya la respuesta correcta

- Podemos reconocer que alguien tiene VIH por:

Delgadez	Manchas en la cara	Pruebas de Laboratorio
----------	--------------------	------------------------
- Prueba de Confirmación de VIH:

Elisa	Hemograma
Western Blot	

Sesión 9

Sexualidad

La Sexualidad es parte de la constitución y de la personalidad de todo ser humano. Es un conjunto de comportamientos que nos definen como hombre o como mujer y está relacionada con todo lo que hacemos. Los seres humanos somos seres sexuales.



Nuestra sexualidad se expresa en la condición de hombres y mujeres, se expresa en los sentimientos de afecto hacia nosotros mismos y hacia los otros y otras: se expresa en la

manera como nos vestimos, nos movemos, bailamos, escogemos nuestros actores favoritos.

Si entendemos la sexualidad como todo lo que somos, es importante ir más allá del concepto: se trata de conocer nuestro cuerpo, descubrirlo, sentirlo, cuidarlo y entender como nos relacionamos con nuestro entorno. Desarrollar tu autoestima y tu auto concepto permitirán internalizarlos y traducirlos en tu vida cotidiana en acciones de amor por ti mismo, cuidado de tu cuerpo; postergando el inicio de tu vida sexual y alejando de tí el riesgo de una infección de transmisión sexual (ITS) embarazos no planificados, aborto, abuso sexual y en general involucrarte con el pandillaje o en drogas que son determinantes de riesgo- !AMATE A TI MISMO!

La *Organización Mundial de la Salud (O.M.S)* define la sexualidad como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones. no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales."

AUTOESTIMA es la capacidad que tenemos para valorarnos, amarnos, apreciarnos y aceptarnos a nosotros mismos tal como somos.



Me amo y me apruebo tal y como soy!

AUTOCONOCIMIENTO es la imagen que tenemos de nosotros, el marco de referencia sobre el cual nos proyectamos, mientras que la autoestima es la medida de nuestro amor por nosotros mismos.

El mayor conocimiento de las necesidades sexuales de hombres y mujeres, la revaloración del placer y el reconocimiento del afecto y la responsabilidad como elementos importantes en su ejercicio, serán determinantes en la forma como se experimente y se viva: si con alegría, gusto y seguridad, sin temores y sin riesgos, o con dolor, angustia, miedo y consecuencias difíciles para el presente y el futuro.

La SEXUALIDAD y el AMOR

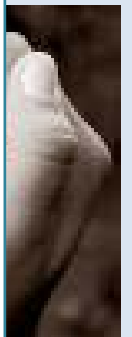
En la vida sexual el **AMOR** es importante porque con amor aumenta el interés por complacer al otro, la confianza para pedir satisfacción, invita a la conversación fraterna y a la búsqueda mutua de nuevas maneras de relacionarse y demuestra el interés por conocer lo que piensa y siente el otro.

Dicho en otras palabras, el amor propicia la cercanía física y emocional y la búsqueda compartida del placer, establece espacios de confianza que, a su vez, ayudan al descubrimiento de nuevas facetas y dimensiones de las personas que se aman, todo lo cual retroalimenta al amor, fortalece el respeto y amplía los límites y las posibilidades.

El placer sexual también se puede experimentar sin amor, se ha demostrado que si existe un ambiente de confianza, ambos miembros de la pareja se sienten a gusto y seguros, puede haber una grata y placentera relación sexual.

SABÍAS QUE.....

El sexo está presente en todos los niveles de organización biológica, excepto en los virus. Ya en los niveles más simples, las bacterias intercambian un cromosoma sencillo y largo que pasa desde el macho (por analogía), o célula donante, a la hembra, o célula



No obstante, cuando se experimenta con amor permite un compromiso e intimidad diferente, propicia el entendimiento mutuo y el apoyo emocional, promueve el bienestar y crecimiento de la pareja y la capacidad de contar plenamente con la otra persona en distintas circunstancias.

Otro punto que no debe olvidarse, es que cualquier calificativo que describa el amor sexual, será más realista si toma en cuenta las diferencias que existen en la manera en que lo perciben y conciben hombres y mujeres.

No necesariamente tiene los mismos significados, ni iguales maneras de expresarse, ni resultados similares para ambos sexos.

COMPROBANDO LO APRENDIDO

UNE CON LÍNEAS SEGÚN CORRESPONDA

Sexo	Capacidad de aceptarnos a nosotros mismos como somos
Sexualidad	Se refiere a la parte biológica
Autoestima	Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida en la cual se expresan Pensamientos, fantasías, creencias, valores de la persona

Sesión 10

Derechos Humanos

Son atributos, prerrogativas y libertades que se le reconocen a un ser humano por el simple hecho de serlo, e indispensables para una vida digna. Cuando hablamos de la palabra DERECHO hablamos de un poder, o una facultad de actuar, un permiso para obrar en un determinado sentido o para exigir una conducta de otro sujeto. Son llamados humanos porque son del hombre, de la persona humana, de cada uno de nosotros, por lo tanto, reclaman conocimiento, respeto, tutela y promoción por parte de todos.

Derechos Humanos Universales para las PVVS

“La extensión de la pandemia del Sida

en Latinoamérica, está relacionada con el empobrecimiento masivo y el crecimiento de las desigualdades sociales. Un importante sector de la población encuentra serias dificultades para hacer efectivo el ejercicio de sus derechos básicos, como la alimentación, la salud, la educación y el trabajo. Chicos y chicas han abandonado la escuela sin las herramientas necesarias para insertarse en el mercado laboral”

“ En este contexto, muchas de las personas que viven con VIH desconocen su serología, ya que no cuentan con los recursos para llegar al hospital a hacerse un test y recibir la atención adecuada” (Derechos Humanos y Sida: guía de promotores comunitarios)



- **En Roma** se los garantizaban solamente al ciudadano romano, que eran los únicos que podían formar parte en el gobierno, la administración de la justicia, la elección de los funcionarios públicos, etc
- **En Inglaterra** se libraron batallas en defensa de los derechos ingleses, para limitar el poder del Rey.
- **En 1789, en Francia** se propusieron un conjunto de principios fundamentales en las sociedades humanas y en las que debían basarse la constitución francesa. Dichos principios de llamaron :
“declaración de los derechos del Hombre y del Ciudadano”
- **El Septiembre de 1830** se firma la 1era Carta Constitucional del Ecuador y en el artículo 11 se contempla que:
“Los derechos de los ecuatorianos son: Igualdad ante la Ley y opción igual a elegir y ser elegidos para los destinos públicos teniendo aptitudes
-----”

Es importante reflexionar sobre los **Derechos Humanos Universales para las PVV**, a fin de que como joven, conozcas los mismos e incentives la construcción, promoción y defensa de los derechos de todos y en especial de las PVVS, como:

- *Derecho a no ser sometido (a) a aislamiento, cuarentena o cualquier tipo de discriminación.*
- *Derecho a la participación en todos los aspectos de la vida social.*
- *Derecho a la continuación de la vida civil, profesional, sexual y afectiva.*
- *Derecho a comunicar su situación de salud a quien el o ella desee.*
- *Derecho a asistencia y tratamiento, suministrados ambos sin ninguna restricción.*

Vivir con VIH o Sida muchas veces implica ser discriminado; evitar esta discriminación es una tarea de toda la sociedad.

Muchas veces la discriminación se combate con información clara y verdadera.

Ante el estigma, las personas prefieren ignorar su situación de VIH o Sida real o posible. Aumentando el riesgo de que el virus progrese rápidamente y se propague con mayor facilidad.

Cuando las PVVS son rechazadas, su autoestima baja. Y cuando esto ocurre son más propensos a hacer resistencia al tratamiento de antirretrovirales, trayendo como consecuencia que la salud de la persona disminuya.

COMPROBANDO LO APRENDIDO

Encierra en un círculo la respuesta que consideres correcta:

a) Derechos Humanos son:

- Acciones dirigidas a buscar el confort del individuo en la sociedad
- Atributos, prerrogativas y libertades que se le reconocen al ser humano por el simple hecho de serlo, e indispensables para una vida digna.
- Actividades dirigidas a encontrar soluciones políticas a la problemática del hombre.

b) Causa principal de la expansión del VIH en nuestros países:

- Empobrecimiento masivo y crecimiento de las desigualdades sociales.
- Incremento de trabajadoras sexuales en general
- Aumento del consumo de alcohol y drogas

Investiga 8 Derechos Humanos:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----



“MI CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN”

Te invitamos a convertirte en un **SALVADOR DE VIDAS** promoviendo información que aleje en los hogares, colegios y comunidades creencias que fomentan el estigma y la discriminación hacia personas que viven con VIH.

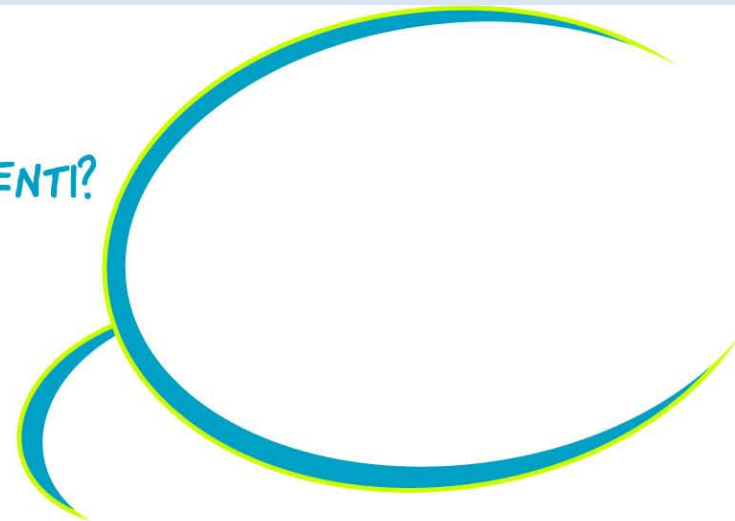
Debes diseñar un plan de acción para tu ***Campaña de sensibilización*** dentro de tu centro educativo para lo cual debes de:

- Elegir el nombre de tu campaña (Slogan)
- Seleccionar un tema relacionado a la prevención del VIH
- Determinar la población a la que te dirigirás.
- Definir el tipo de actividad que vas a desarrollar (foros, proyecciones, obras de teatro)
- Promover tu campaña con antes de su inicio y divulgar las actividades desarrolladas durante la misma

" MI CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN"				
SLOGAN	TEMA	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	INVOLUCRADOS

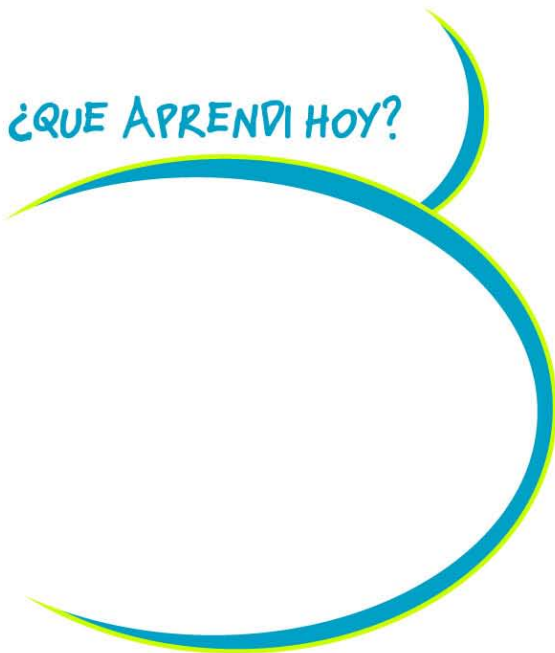
Cierre de Sesión

¿COMO ME SENTI?



**EN CONTACTO
CONMIGO MISMO**

¿QUE APRENDI HOY?



EN UNA PALABRA
¿QUE ME LLEVO?



Sesión 11

Formas de Prevención

El Virus de Inmunodeficiencia Humano (VIH) no se disemina fácilmente. Tu sólo puedes contraer el VIH si entran en tu organismo sangre o fluidos sexuales infectados. No puedes contraerlo a través de picaduras de mosquitos, tos, estornudos, al comprar utensilios del hogar ni al nadar en la misma piscina que alguien VIH positivo.



A continuación te detallamos las formas de prevención, para que puedas tener una visión general de los métodos que son aprobados en forma generalizada por entendidos en la materia.



Buscando una conducta asertiva: La asertividad es un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

La asertividad es una herramienta fundamental en el momento de la toma de decisiones, y vamos a sugerirte a continuación algunas formas de negociación del uso del preservativo como ejemplos de asertividad.

<i>Cuando tu pareja te dice:</i>	<i>Puedes responder:</i>
“No estoy enferm@, no he tenido relaciones sexuales en meses”	Gracias por decírmelo. Yo tampoco estoy enfermo/a. ¡Ah! Pero prefiero que uses un preservativo/Condón ya que cualquiera de nosotros dos podría tener una infección y no saberlo
“No siento nada. Es como usar un impermeable”	“Algunas personas dicen que reduce la sensación, pero estoy seguro/a que sentirás mucho más si seguimos. Abre el condón y comprueba cuán delgado es”.
“Es tan complicado y tiene un olor raro”	“Olvida el olor, de esta forma estaremos seguros, ya verás qué fácil es”
“Sólo por esta vez, sin condón”	“Con una sola vez basta para adquirir cualquier infección o quedar embarazada. ¡Vamos a protegernos!”
“No tengo un condón”	“¡Tranquilo/a yo tengo!”.
“Los condones son antinaturales, falsos y me quitan las ganas”	“Las ITS y en especial el VIH y el Sida, también me quitan las ganas.
“Nunca antes me pediste que usara un condón”	“Antes no sabía el riesgo al cual me exponía, ahora sé que el condón me protege” He aprendido a amarme a mi mismo/a, por eso quiero protegerme. Y porque te amo quiero protegerte.
“Si me detengo y me lo pongo, perderé mi erección”	“Si te ayudo a ponértelo, tu erección se mantendrá y seguirás teniendo ganas de tener relaciones sexuales.

Comprobando lo aprendido:

1.- Completa los espacios en blanco

a) Los métodos aprobados en la prevención del VIH son: -----, ----- y el -----.

b) La -----es el método más eficaz de protección contra embarazos , infección por VIH y otras ITS.

c) La efectividad del preservativo depende de la ----- y del -----

2.- Contesta (V) si es verdadero y (F) si es falso y justifica tu respuesta:

* La fidelidad como herramienta de prevención del VIH es 100% efectiva?

ACTIVIDAD: “Mis inquietudes

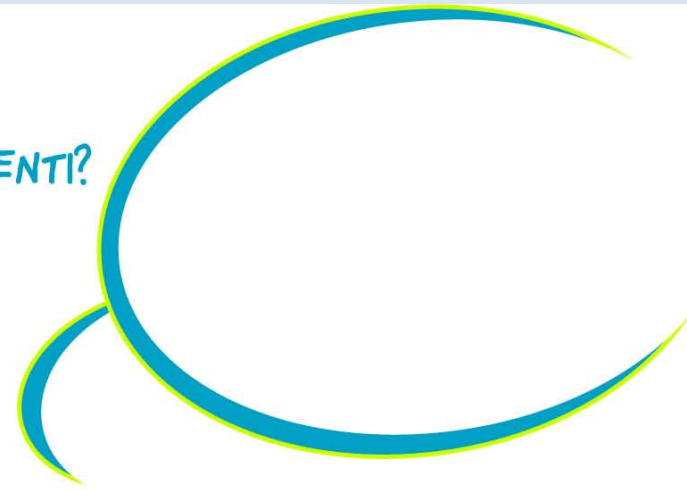


La sexualidad es un vasto campo de inquietudes para los jóvenes en formación, y en relación al tema se forman innumerables creencias, muchas de las cuales no tienen fundamentación ni valor científico que las respalde. A continuación citaremos algunas de las preguntas más frecuentes realizadas por adolescentes como tú. *Lo que harás es formular estas preguntas a 2 compañeros (1 varón y 1 mujer) anota todas sus respuestas de la siguiente manera V a las respuestas del varón y M a la de la de la mujer y agrádeceles por su sinceridad ante el ejercicio.*

EJECICIO MIS INQUIETUDES
<p>1.- <i>Estarías dispuesto a usar condón si tu pareja te lo propone? (En caso de haber iniciado tu vida sexual)</i></p> <p>V: M:</p>
<p>2.- <i>Es cierto que el preservativo reduce la sensación de placer?</i></p> <p>V: M:</p>
<p>3.- <i>Crees que tendrías la capacidad de ser totalmente honesto con tu pareja en el caso de haberle sido infiel con otra persona?</i></p> <p>V: M:</p>
<p>4.- <i>Es más seguro si se utilizan a la vez el preservativo masculino y el femenino en una relación sexual?</i></p> <p>V: M:</p>
<p>5.- <i>Como responderías a tu pareja si se niega a tener relaciones sexuales contigo porque quiere guardar abstinencia hasta el matrimonio o hasta sentirse más segura de la relación?</i></p> <p>V: M:</p>
<p>6.- <i>Crees que las personas pueden guardar su fidelidad a la otra?</i></p> <p>V: M:</p>
<p>7.- <i>Podrías definir en una palabra lo que es el sexo para ti?</i></p> <p>V: M:</p>

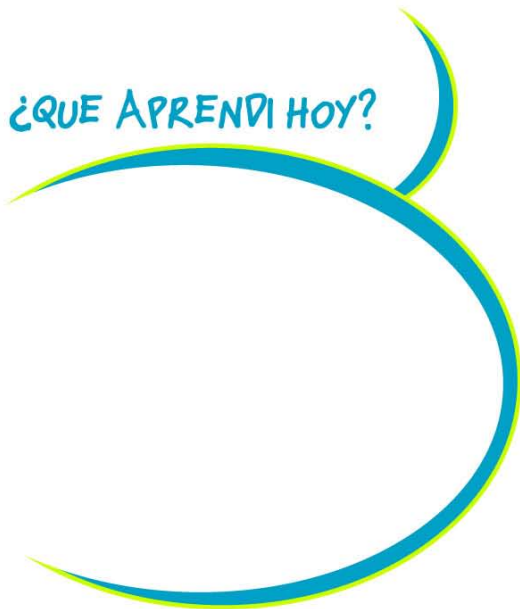
Cierre de Sesión

¿COMO ME SENTI?



**EN CONTACTO
CONMIGO MISMO**

¿QUE APRENDI HOY?



EN UNA PALABRA
¿QUE ME LLEVO?



Sesión 12

Proyecto de vida

*“Muchas veces confundimos **Sueños con Expectativas** sin darnos cuenta de que, mientras los sueños nos abren al mundo, las expectativas nos encierran en la espera pasiva de lo deseado”*

Jorge Bucay



EL BUSCADOR

Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente para quien *su vida es una búsqueda*.

Un día un buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir, a lo lejos. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. La rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspaso el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos eran los de un buscador, quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción ... *"Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días"*. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar... Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado, también tenía una inscripción, se acercó a leerla decía *"Llamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas"*. El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar, era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el

tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No ningún familiar – dijo el buscador - ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?.

El anciano sonrió y dijo: -Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda que fue lo disfrutado..., a la derecha, cuanto tiempo duró ese gozo. ¿Cuándo conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?...¿Una semana?, dos?, ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿El minuto y medio del beso?, ¿Dos días?, ¿Una semana? ... ¿y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ..., ¿y el casamiento de los amigos...?, ¿y el viaje más deseado...?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...?¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?... Así vamos anotando en la libreta cada momento, cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.

Anímate a tener tu propio registro de tiempo vivido.

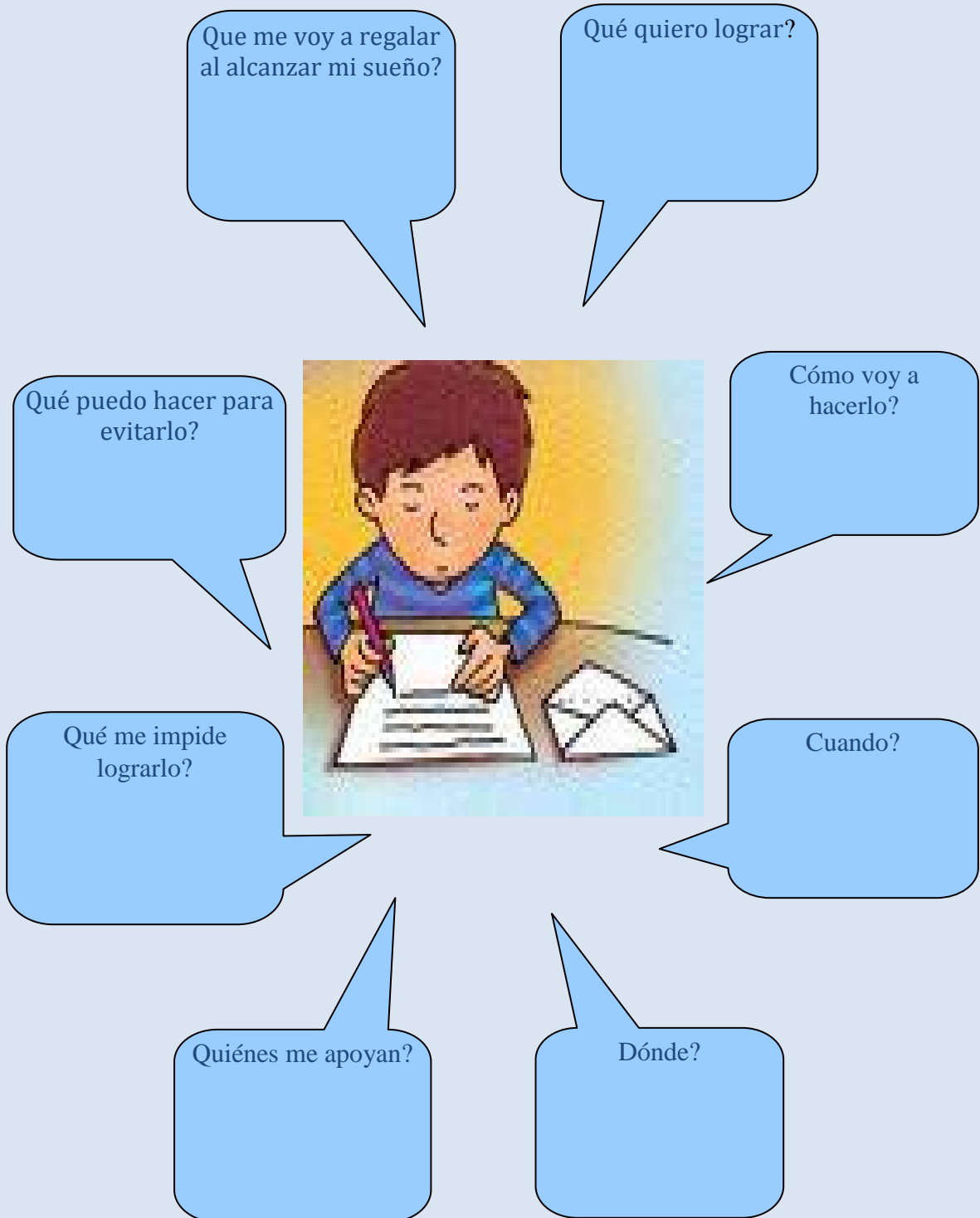


TUS MOMENTOS



SUMATORIA

PROYECTO DE VIDA



¿COMO ME SENTI?

**EN CONTACTO
CONMIGO MISMO**

¿QUE APRENDI HOY?

**EN UNA PALABRA
¿QUE ME LLEVO?**

The form consists of a central title 'EN CONTACTO CONMIGO MISMO' in bold black uppercase letters. Above it is a large, empty speech bubble with a blue and yellow border, containing the question '¿COMO ME SENTI?' in blue uppercase letters. Below the central title are two more large, empty speech bubbles with blue and yellow borders. The left one contains '¿QUE APRENDI HOY?' and the right one contains 'EN UNA PALABRA ¿QUE ME LLEVO?' in blue uppercase letters.

Sesión 13

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE ORATORIA SIMULACIONES



La **oratoria** es el arte de informar, impactar, conmover y entretener al público mediante el uso de la palabra.

INFORMANDO debidamente te entenderán; **IMPACTANDO** recordarán lo que dijiste; **CONMOVIENDO** los persuadirás y **ENTRETENIENDO** te prestaran atención.

Ten en cuenta lo siguiente: LO QUE se dice es muy importante, la MANERA de decirlo contiene el secreto del éxito.

Eres un **líder de opinión** en prevención de VIH y como tal respetar algunos parámetros como:

Cualidades físicas	Cualidades intelectuales	Cualidades morales
<ul style="list-style-type: none"> • Aseo personal • Cuidado en el vestir • Actitud mental positiva • Buena salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Memoria • Imaginación • Sensibilidad • Iniciativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Honradez • Puntualidad • Sinceridad • Congruencia • Lealtad

Considerando estos puntos vamos a continuación a sugerirte un modelo de simulación con la cual puedes llegar a tus compañeros, familiares, comunidades, etc.

1.- ¿CUANTO SABES DE VIH Y Sida?

Vamos a compartir la información sobre VIH y Sida que todo niño, niña o adolescente debe saber para protegerse y alejarse de las estadísticas de personas que viven con VIH o Sida... Ahora escuchen con atención..... (Pausa, en espera de la atención)

Lo que vamos a plantear a continuación es información vital para sus vidas (Exprésalo con firmeza para que logres toda la atención del grupo)



ESCUCHEN CON ATENCIÓN (En un tono suave que los invite a prestar atención)..... Lo primero que tienen que tener claro es que, el VIH y el Sida, son diferentes. Les explico:

EL VIH, es una vida microscópica que ataca al sistema inmunológico, lo debilita y solo se desarrolla en células humanas. Es el Retrovirus causante de la infección que puede conducir al Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (Sida).

Una vez que se **ADQUIERE**, el VIH entra en las células de nuestro sistema de defensas (Sistema Inmunológico) y toma el control, transformándolas en una fábrica de VIH. Y una vez que toma el control, el VIH hace copias de sí mismo y las envía a todas partes del cuerpo.

EL Sida, es el conjunto de signos y síntomas que se presentan por el debilitamiento del sistema inmunológico, y es adquirido. En algunas personas el desarrollo del Sida toma un largo tiempo, para otras el tiempo es menor.

EL VIH, no se transmite por besos, asientos de inodoro, compartir en la misma casa con una persona que vive con VIH, picaduras de insectos, contacto físico común y corriente, dar la mano o por abrazos.

Otro aspecto muy importante a saber es que es IMPOSIBLE reconocer a una persona que vive con VIH y Sida, a simple vista. *¿Como es posible saberlo? (Preguntas esto a tu audiencia)*

La única manera de saber si una persona vive con el virus es a través de pruebas de laboratorio muy específicas: La Prueba ELISA y WESTERN BLOT. ELISA reconoce los anticuerpos generales del organismo, y la WESTERN BLOT reconoce los anticuerpos específicos contra el VIH. Recuerden que siempre se hace primero la ELISA y dependiendo del resultado a la persona le será indicado realizarse la prueba WESTERN BLOT, por ser una prueba confirmatoria.

El tiempo entre una prueba y otra, depende del periodo de ventana. Es decir, se recomienda que una vez que la persona tuvo una situación de riesgo debe esperar 3 meses y realizar la ELISA, si el resultado es negativo, la persona debe esperar 3 meses más para repetir la ELISA y si el resultado es positivo se realiza la WESTERN BLOT.

Puedes preguntar a continuación: ¿El VIH se transmite o se contagia? (Recuerda ser respetuoso con todas las respuestas que te den)

El VIH es un virus **transmisible** y no contagioso como la gripe. Por ser un virus transmisible solo puede vivir dentro del cuerpo humano y al tener contacto con el oxígeno, es decir, al salir del cuerpo, muere.

Importante que recalques que una vez que el cuerpo adquiere el VIH, todos sus fluidos tienen presencia de virus, pero solo son capaces de transmitirlo: **La sangre, el líquido pre seminal, el semen, fluidos vaginales y la leche materna** ya que son los que tienen concentración suficiente para transmitir el virus de un cuerpo con VIH a un cuerpo sano. Las únicas vías específicas de transmisión son: la vía sanguínea, la vía sexual y la vía perinatal.

¿Como podemos evitar que el VIH llegue a nuestras vidas?

Aplicando las formas de prevención: La ABSTINENCIA SEXUAL (Cuando no somos activos sexualmente), la fidelidad (Si eres activo sexualmente, hazte al prueba y que tu pareja se la haga) y el uso del preservativo o condón. (Demostración del uso correcto del preservativo)

Para finalizar, tengan presente que una vez que la persona ha adquirido el VIH necesita: control médico, tomar los medicamentos como el médico le indica, educarse para aprender a vivir con el virus y sobre todo **Apoyo emocional a nivel familiar y social.**

Aplicando técnicas de Oratoria

Simulaciones

2. ¿USAS TUS HABILIDADES PARA LA VIDA?

Además de saber los conceptos de VIH y Sida, necesitamos poner en práctica día a día, nuestras habilidades para la vida porque nos permiten disfrutar una vida sana y responsable.

Las **habilidades para la vida**, son un conjunto de estrategias que nos capacitan para reconocer nuestras emociones y sentimientos, si las desarrollamos podemos comunicarnos efectivamente, manejar nuestros conflictos, sintiendo que somos mejores seres humanos con pensamiento crítico, reflexivo y seguros de nuestra toma de decisiones.

Es muy importante desarrollar nuestra autoestima, conocernos a nosotros mismos tanto física como emocionalmente. Una forma de conocernos es estar atentos a todas las transformaciones y señales físicas que nos da nuestro cuerpo: identificar las emociones y sensaciones que experimentamos.

Físicamente: Cuando estamos frente a una decisión importante, nos sudan las manos, nuestro corazón late más lento o rápido... en muchas ocasiones estas señales nos dan una alerta para pensar antes de tomar una decisión.

Para ver cristalizados nuestros sueños, también es importante que estemos atentos a cómo estamos manejando la presión con los grupos donde nos desenvolvemos, saber como y cuando decir NO. Estas habilidades nos permiten decidir POR NOSOTROS MISMOS y no que otros decidan por nosotros; es Saber ¿Para que hago lo que hago? En este momento puedes invitar a la reflexión entre tus compañeros con preguntas como ¿ Sera que hago lo que hago, porque mis amigos lo hacen?

Recuerden: Valórense, amen su vida. Un joven con autoestima saludable, selecciona pasatiempos saludables. Hace deportes. Tiene un proyecto de vida claro. Se preocupa por estudiar, aprender para satisfacer sus necesidades presentes y futuras. Contribuye con su entorno. Construye un

espíritu solidario. Tiene un pensamiento flexible. Respeta la diferencias de los comportamientos de las personas, rescatando lo positivo en ellas. Dedicar tiempo a la lectura y para ellos mismos. Disfruta de la soledad y también de la compañía de los demás. Confía en si mismo/a, en sus capacidades y habilidades. Es creativo/a haciendo uso de su potencial para dar respuesta a las necesidades del medio. Es capaz de expresar sus emociones y sentimientos hacia si mismo/a y hacia los demás. Se preocupa por el cuidado de su cuerpo, se alimenta de manera adecuada, teniendo buenos hábitos de limpieza y aleja la violencia de su vida.

Además, busca estrategias para la solución de problemas. Se preocupa por alcanzar el manejo de sus emociones evitando lastimarse y lastimar a los demás a través de palabras y acciones. Establece relaciones afectivas con personas de comportamientos saludables. Toma la decisión de postergar el inicio sexual hasta que esté listo/a física, emocionalmente... y cuando lo decide se protege y protege a su pareja. Es consciente de que si se encuentra bien satisfecho/a consigo mismo/a puede brindar más de sí a las personas de su entorno. Conoce sus derechos y deberes. Asume la responsabilidad sobre las decisiones que toma respecto a su vida, su salud y el ejercicio de su sexualidad sin culpar al destino, la familia, amigos/as. Acepta que comete errores y aprende de ellos, por eso se toma un tiempo para evaluar las consecuencias inmediatas y mediatas de sus acciones. Es capaz de buscar información, orientación y atención en los servicios de salud sexual reproductiva si lo necesita. Tiene capacidad para autoevaluarse sin autocensurarse y no emite juicios sobre otros. Reconoce que la experiencia de los adultos es un elemento que le ayuda en la toma de decisiones, promoviendo su capacidad de reflexión y toma de conciencia, es por ello que solicita orientación cuando lo requiere.

Los invito a incorporar a sus vidas estas acciones y se digan cada día afirmaciones positivas que los lleven a ser dinámicos, responsables, solidarios... Prográmense desde ahora para valorarse, protegerse, porque al protegernos y promover la prevención y la protección podemos entre otras cosas, cambiar el curso VIH. Vamos a reflexionar sobre todas estas ideas y juntos vamos a construir cada instante de nuestras vidas, el mundo en el que queremos vivir.

Si alguno se está preguntando: ¿Que tiene que ver el VIH con habilidades para la vida? Queremos decirle que tiene MUCHO que ver... Si yo me amo, me valoro y cuido mi cuerpo; alejo mi vida de un embarazo no deseado, el VIH y cualquier otra infección de transmisión sexual.

Estamos convencidos que la única manera de ganarle al VIH es : con conocimiento, autoconocimiento, con un buen manejo de la presión de grupos, tomando decisiones a conciencia y teniendo un proyecto de vida claro que nos permita alcanzar nuestros sueños.

Disfrutemos nuestra vida con alegría y compromiso. ¡Sigamos Adelante!

3. ! TODOS A DISMINUIR EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN!

Hemos aprendido sobre la importancia de saber VIH y Sida y cómo desarrollar habilidades para la vida para fortalecer la cultura de prevención y protección entre nosotros los niños, niñas y adolescentes. De esta manera estamos contribuyendo a erradicar el estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH o Sida en la sociedad.

Es muy importante que sepan que el estigma y la discriminación son las primeras causas que impiden erradicar el VIH y el Sida porque violan los Derechos Humanos de los niñ@s, adolescentes y adultos que tienen esta situación de salud y ello representa el motivo principal de mantener latente la epidemia mundial del Sida.

El **estigma**, desacredita la honra, reputación, prestigio, hace mala fama a alguien. Cuando estigmatizamos, damos trato de inferioridad a una persona o colectividad ya sea por motivos raciales, religiosos, políticos y de salud, entre otros.

La **discriminación**, es producto del estigma. Es cualquier forma de distinción, exclusión o restricción que afecte a una persona por razón de una característica personal, social o de otra índole.

Puede ser por acción u omisión, intencional o no intencional, directa o indirecta, sutil o abiertamente hostil.

Ante el Estigma, las personas prefieren ignorar su situación de VIH o Sida real o posible, aumentando el riesgo de que el virus progrese rápidamente y se propague con mayor facilidad. Cuando las personas que viven con VIH son rechazadas, su autoestima baja y cuando esto ocurre, son más propensas a deprimirse, a hacer resistencia al tratamiento antirretroviral - que hasta ahora es lo único que les ayuda a alargar su vida- trayendo como consecuencia que la salud de la persona disminuya.

Las Causas principales del estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH o sida (PVVs) son: La falta de información, falsas creencias, juicios morales, miedo a la infección, estar enfermo y a la muerte y también no darse cuenta que se está estigmatizando

**TODOS SOMOS IGUALES
SI LO CREES , VIVIRÁS EN SINTONIA CON LOS DEMÁS :)**

“La falta de información, falsas creencias, juicios morales, el miedo a la infección son causas de estigma y discriminación”

A partir de hoy los invitamos a promover en sus hogares, colegios, amigos y comunidades que eliminen de sus vidas acciones de estigma y discriminación hacia las personas que viven con VIH o Sida. Ya ustedes saben que es imposible reconocer a simple vista si una persona vive con VIH.

Las personas con VIH son seres humanos como nosotros que necesitan de nuestros abrazos, nuestro apoyo para compartir y disfrutar sueños. Conviértanse en **SALVADORES DE VIDAS**, multiplicando esta información y sobretodo, ofrece tu apoyo impregnado de amor, cariño y afecto a las personas con VIH o Sida que lleguen a tu vida y tengan la seguridad que tendremos un futuro mejor PARA TODOS. !Gracias!