



Departamento Promoción de la
Salud de la Mujer y el Recién Nacido
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

CLÍNICA SALUD COMUNITARIA -PUBERTAD Y ADOLESCENCIA-



Tutora:
Alicia Carrasco Parra

Estudiantes de tercer nivel de Obstetricia y Puericultura:

Catalina Duarte
Nicole Navarro
Mónica Novoa
Catalina Ojeda

Clínica de Salud Comunitaria I
Dirigido a: Curso 7° básico, Colegio Antumalal

ÍNDICE

1.	Programa educativo.....	pág.3-10
1.1.	Introducción.....	pág 4
1.2.	Información general.....	pág 5
1.3.	Propósito.....	pág 5
1.4.	Objetivo general	pág 5
1.5.	Objetivos específicos.....	pág 5
1.6.	Contenidos educativos.....	pág 6
1.7.	Metodología.....	pág 6-7
1.7.1.	Cronograma.....	pág 6
1.7.2.	Descripción de actividades.....	pág 6-7
1.8.	Indicadores de evaluación.....	pág 8-9
1.9.	Consideraciones éticas.....	pág 9
1.10.	Conclusión grupal.....	pág 9
1.11.	Bibliografía.....	pág 10
2.	Intervención feria de salud.....	pág 11-13
3.	Video educativo.....	pág 14-17
4.	Tips para el siguiente grupo	pág 17
5.	Reflexión final	pág 18
6.	Anexos.....	pág 19-22

PROGRAMA EDUCATIVO
-PUBERTAD Y ADOLESCENCIA-

INTRODUCCIÓN

Dentro de una íntegra educación sexual de acuerdo a cada etapa del ciclo vital, se encuentra lo referente a cambios y procesos durante la pubertad y adolescencia. Este es un tema de gran importancia para que niños, niñas y jóvenes sean capaces de conocer su propio cuerpo y comprender los cambios que suceden tanto a nivel físico, social y emocional, para que así puedan relacionarse con ellos mismos y su entorno de una manera agradable, sin discriminación y con empoderamiento.

La adolescencia se entiende como una etapa de la vida comprendida entre los 10-19 años, periodo que inicia con los cambios biológicos y finaliza en términos psicosociales. La pubertad por otro lado es el componente biológico de esta. [1] Es fundamental, que los niños, niñas, y jóvenes adquieran conocimiento sobre los cambios biopsicosociales que ocurren durante esta etapa.

Consideramos que en la actualidad de nuestro país, esta educación no es accesible para todos los grupos sociales, donde los colegios de estratos más bajos se ven perjudicados al recibir nula o escasa información. Por lo que nos convoca a todos como sociedad poder cambiar esta realidad a una donde los jóvenes, tanto hombres como mujeres tengan las herramientas necesarias para convivir de manera más equitativa, empática y poder tomar sus propias decisiones desde una base correcta, previniendo así futuros riesgos.

Es por estas razones que como grupo de estudiantes de tercer año de la carrera de Obstetricia y Puericultura de la Universidad de Chile realizamos el presente programa educativo enfocado en un grupo de estudiantes entre 11-14 años que cursan 7° básico del Colegio Antumalal de Cerro Navia, abarcando los siguientes temas: pubertad, adolescencia, menarquia, ciclo menstrual, pubarquia, telarquia, adrenarquia y cambios emocionales con el fin de que puedan reconocer estos cambios en sus propios cuerpos.

En primera instancia realizamos un diagnóstico con el objetivo de tener una idea de los conocimientos de los estudiantes en los temas anteriormente mencionados, y posterior a eso se realizó una planificación de diferentes actividades para realizar la intervención educativa. En general los resultados del diagnóstico mostraron una deficiencia en los conocimientos sobre pubertad y adolescencia. (Ver anexo 1). Por lo que, con este programa educativo esperamos acortar la brecha de educación sexual y reproductiva que existe en nuestro país, con el fin de empoderar a los estudiantes y que puedan tener más herramientas para comprender los cambios físicos y emocionales que están viviendo en esta etapa de su ciclo vital.

INFORMACIÓN GENERAL

Tema	Pubertad y adolescencia: cambios físicos y emocionales.
Comuna	Cerro Navia
Grupo objetivo	7mo básico
N° Participantes	26
Lugar	Colegio Antumalal
N° sesiones	1
Fecha	18/04/2023
Horario	09:50 - 11:20 AM
Responsables	Estudiantes de tercer nivel de Obstetricia y Puericultura: Catalina Duarte, Nicole Navarro, Mónica Novoa y Catalina Ojeda.
Presupuesto	\$4000

PROPÓSITO

Promover los conocimientos sobre cambios hormonales, físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad y adolescencia para que los estudiantes sean capaces de reconocer estos cambios en sus propios cuerpos como un proceso normal durante este período y así vivir este proceso de manera positiva y con seguridad.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el programa educativo los estudiantes de séptimo básico del Colegio Antumalal podrán comprender los cambios biopsicosociales durante la etapa de pubertad y adolescencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar mitos de la adolescencia y pubertad.
2. Diferenciar los conceptos de pubertad y adolescencia y sus cambios biopsicosociales.
3. Reconocer los términos de adrenarquia, telarquia, pubarquia y menarquia.
4. Identificar las características generales del ciclo menstrual.

CONTENIDOS EDUCATIVOS

En base a los resultados del diagnóstico realizado consideramos los siguientes temas:

1. Mitos de la adolescencia y pubertad
2. Definición pubertad y adolescencia y cambios biopsicosociales
3. Procesos biológicos de la pubertad (adrenarquia, telarquia, pubarquia y menarquia).
4. Características del ciclo menstrual.

METODOLOGÍA

a) Cronograma:

ACTIVIDAD	NOMBRE	TIEMPO
Bienvenida	“Nos volvemos a encontrar”	2 minutos
Caldeamiento	“Pares e impares”	10 minutos
División de grupos	“Dividamos el grupo en 4”	5 minutos
Integración del grupo	“Papa caliente”	15 minutos
Desarrollo de contenidos	“Las malas lenguas dicen”	10 minutos
	“Lluvia de idea y viaje en el tiempo”	10 minutos
	“Descubriendo mi cuerpo en pubertad”	10 minutos
	“Ruleta menstrual”	10 minutos
Evaluación	“¿Qué aprendimos hoy?”	7 minutos
Autoevaluación	“Carita feliz y carita triste”	5 minutos

b) Descripción de las actividades

1. Bienvenida: **“Nos volvemos a encontrar”**
Consiste en presentarnos nuevamente y explicar las actividades a realizar en la sesión de forma breve. Además, recordamos el contrato con los acuerdos que se mencionaron en el programa educativo anterior; no usar celular, participar, ser respetuosos.
2. Caldeamiento: **“Pares e impares”**
Actividad en el patio del colegio, se divide todo el curso en dos grupos, uno será el grupo par y el otro será el impares.

Se les explica las instrucciones del juego:

- Las monitoras (Catalina Duarte, Nicole Navarro, Mónica Novoa y Catalina Ojeda) irán dando indicaciones al grupo, el cual solo debe seguir dicha indicación si se antepone la palabra “pares-impares”. Ej: pares sentados (el grupo catalogado como par debe sentarse mientras que el grupo impar debe permanecer en su misma posición sin moverse)
- La persona que siga una indicación cuando no le corresponda (ej: seguir la indicación de los pares siendo grupo impar) quedará eliminado.
- La persona que no siga la indicación cuando si le correspondía (ej: quedarse quieto cuando le correspondía moverse) quedará eliminado.
- La persona que siga una indicación que no anteponga la palabra “pares-impares” antes, quedará eliminado.
- Las personas eliminadas estarán a cargo de una monitora y jugarán cachipun (equipo impar v/s par) y aquel estudiante que gane podrá volver con los “No eliminados”.
- El grupo que quede con más participantes al cabo de 10 minutos de iniciada la actividad gana.
- Al equipo ganador se le entregará un premio (dulces).

3. División de grupos: **“Dividamos el grupo en 4”**

Dividiremos el curso en 4 grupos para facilitar la actividad, Para ello, cada estudiante deberá tomar una tarjeta ya que estarán divididas por colores y así quedará designado en un grupo. Cada grupo, posteriormente irá rotando en cada estación. (cada una dirigida por una monitora)

4. Integración de grupo: **“La Papa caliente”**

La actividad consiste en armar un círculo pequeño con todos los integrantes del grupo pequeño. Se utilizará una papa y se le pedirá a los alumnos que se pasen la papa entre ellos mientras suena una canción, cuando ésta se detenga el integrante que tenga la papa en la mano tendrá que presentarse diciendo su nombre, comida favorita y cómo se siente el día de hoy. Se reanuda la canción y se realiza lo mismo, sin pasar la papa a quienes ya hayan hablado. Esto se realiza hasta que todos los integrantes se hayan presentado.

c) Desarrollo de contenidos

- **Mitos de la adolescencia: “Las malas lenguas dicen”:** En cada grupo se comienza la sesión y se le pide a un estudiante que saque un papel al azar. Los papeles tienen escritos mitos o verdades sobre la adolescencia y pubertad. (Ver anexo 2). Se le pide a los alumnos, en el sentido de las manecillas del reloj, que lean este papel en voz alta y decidan si consideran la frase como verdadera o falsa.
- **Lluvia de ideas y viaje en el tiempo:** En cada grupo se comienza la sesión realizando una pregunta general sobre ¿Qué saben sobre adolescencia y pubertad?.

Mientras ellos piensan la respuesta, se les entregan dos hojas de post-it a cada estudiante, donde se les pedirá que escriban su respuesta en cada uno de estos (uno para escribir su respuesta sobre pubertad y otro para adolescencia). A medida que vayan terminando, deben ir pegando los post-it debajo de la palabra pubertad o adolescencia según corresponda. Finalmente, las monitoras explican los conceptos de pubertad y adolescencia, comparando las respuestas de los estudiantes y viendo si sus ideas estaban acertadas o no, luego se muestran fotos de dos famosos (Millie Bobby Brown y Daniel Radcliffe) a los 12, 15 y 19, cada una representando una etapa de la adolescencia. Con esto buscamos poder explicar los cambios en los ámbitos psicológico, social, sexual y cognitivo que conlleva cada una de ellas, con énfasis en las emociones.

- **Descubriendo mi cuerpo en la pubertad:** En cada grupo se mostrará una silueta de cuerpo humano previamente confeccionado por las monitoras que tenga rotulado los procesos biológicos de la pubertad (adrenarquia, telarquia, pubarquia y menarquia) en el lugar del cuerpo donde se manifieste pero estarán cubiertos por un papel. Posteriormente se les pedirá a los estudiantes que uno a uno vayan sacando los papeles para poder explicar el proceso que ocurre en la etapa que están viviendo y que así puedan relacionarlo visualmente junto a una parte del cuerpo.
- **Ruleta menstrual:** Se utiliza un círculo con ruleta, enumerado desde el 1 al 28 que estarán representando cada día del ciclo menstrual. Al girar la ruleta (máximo 5 veces) quedará seleccionado un número al azar, detrás de cada uno de estos números estará escrito cada fenómeno que ocurre según el día del mes. Se dejará el número 1, 14 y 28 al igual que los días fértiles en otro color, para remarcar los hitos importantes dentro del ciclo. En la explicación de contenidos, se hará énfasis sobre los días fértiles e infértiles, inicio y fin del sangrado, duración normal promedio de un ciclo, aplicaciones que pueden usar para seguir su ciclo y aclarar o desmentir mitos sobre la menstruación. Por último, les llevaremos productos de higiene menstrual (toallas higiénicas, tampones y una copa menstrual) para que puedan conocerlos.

d) Recursos:

- Tarjetas identificadoras
- Lámpicas de colores
- plastificadas
- Tijeras
- Papas (4)
- Imágenes impresas de los actores
- Celular (el de 1 monitora para poner música)
- Toallas higiénicas
- Cartulinas y post it
- Tampones
- Plumones de colores
- Copa menstrual
- Hojas papel

9. INDICADORES DE EVALUACIÓN.

- Evaluación ¿Qué aprendimos hoy?

Se realizará una evaluación individual de tipo sumativa con contenidos vistos durante la sesión, para así evaluar si se lograron abordar correctamente los objetivos planteados. (ver anexo 3)

- Autoevaluación “Carita feliz y carita triste”.

Se le entregará a los estudiantes unas paletas de caritas y se les harán preguntas (ver anexo 4), los niños deberán responder girando la paleta hacia la carita feliz o hacia la carita triste de acuerdo a cómo se sintieron durante la sesión.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Dentro de la sesión consideramos importante recordar el contrato realizado con el grupo anterior, dentro de este consentimiento está; participación voluntaria, permiso para tomar fotografías, respeto mutuo, etc.

Además debemos recalcar que durante la duración de la sesión se respetarán todas las opiniones y comentarios, siempre velando por crear un ambiente de confianza que permita que los estudiantes puedan expresarse libremente. Es importante considerar el asentimiento informado de los involucrados para así respetar su autonomía y privacidad.

11. CONCLUSIÓN GRUPAL.

La creación de este programa educativo fue muy importante para nosotras ya que al realizar el diagnóstico inicial nos percatamos que la mayoría de estudiantes no sabían sobre procesos que ocurrían en su propio cuerpo. La planificación del programa educativo se enfocó en actividades dinámicas para mantener la atención de los estudiantes y lograr que los alumnos participaran activamente para poder entregar la información de manera eficaz.

Dentro de la sesión nos enfrentamos a diferentes obstáculos que dificultaron el desarrollo del programa educativo, el principal fue el tiempo, ya que este nos resultó poco para todas las temáticas que debíamos abordar. Sin embargo, al percatarse de esto fuimos capaces de acotar la información de modo de entregar la información más relevante y cumplir con nuestros objetivos. Sumado a esto, otra dificultad fue la falta de un líder que guiará la actividad para evitar problemas, tales como: la falta de tiempo. Por otro lado, en el curso pudimos notar diferentes personalidades que nos hacían trabajar distinto según cada grupo de alumnos, para lo cual cada una de nosotras tuvo que adaptarse para poder llegar de mejor manera a cada estudiante y poder entregar finalmente la información.

Con respecto a los objetivos establecidos en el programa educativo podemos decir que los cumplimos, ya que a pesar de las dificultades presentadas a lo largo de su desarrollo pudimos salir adelante. Además, al revisar los resultados de la evaluación final (Ver anexo 6) podemos notar una evidente mejoría con respecto al diagnóstico. (ver anexo 1). Sumado a esto, la autoevaluación de la sesión demostró que los alumnos la pasaron bien y que les gustó la actividad.

Para finalizar, esperamos que este programa haya sido útil y que los jóvenes puedan utilizar esta información para su propio bienestar, ya que consideramos que es importante que los estudiantes tengan acceso a información precisa para que puedan comprender y manejar todos los cambios biopsicosociales ocurridos durante la pubertad y adolescencia.

12. BIBLIOGRAFÍA.

1. Ingrid Leal Fuentes C de GF. Pubertad y Adolescencia [Internet]. 2022. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/search?q=adolescencia>



INTERVENCIÓN -FERIA DE SALUD-



INTERVENCIÓN: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

La intervención se realizó en la Facultad de Artes de la Universidad de Chile Sede Alfonso Letelier Llonca el martes 25 de abril de 2023 en la comuna de Santiago. En esta se entregó información a través de infografías y actividades didácticas.

Público objetivo: Estudiantes Facultad de Artes de la Universidad de Chile

Tema: Métodos anticonceptivos

Actividades:

- **Ruleta mitos v/s realidad:**

Se tenía una ruleta numerada del 1 al 16 en donde los asistentes debían girarla y obtener un número al azar. Posteriormente y según el número obtenido, se les leía un enunciado en donde ellos debían identificar si era verdad o era un mito. Si respondían a un solo enunciado, se ganaban un dulce o masticable y luego se les daba la opción de volver a girar la ruleta por la posibilidad de ganar condones ya sea internos o externos.

- **Actividad de los globos:**

Se tenía un tablero con globos para que los asistentes participaran por un premio (condones internos, externos o dulces). La idea era que usando un dardo intentaran reventar un globo que en su interior tenía un papel que podía decir "premio", "siga participando" o "pregunta sorpresa" (con este papel tenían la posibilidad de ganarse un condón si es que responden correctamente una pregunta que era sobre métodos anticonceptivos).

- **Enseñar a poner preservativos**

En esta actividad se pregunta inicialmente a los asistentes si saben sobre la existencia de los condones, tanto interno como externo para luego informar sobre lo más importante de cada uno. Con un pene y una vulva de plástico enseñamos la técnica correcta de como colocar y sacar cada condón. Aclaremos dudas y luego si la persona quiere realiza una demostración de lo que aprendió.

- **Pasapalabra**

Se tenía un roscón con las letras del abecedario, previamente pensadas con todas sus definiciones. Cada asistente tenía la oportunidad de jugar 3 letras, siendo el premio condones y dulces. En cada letra además se hizo educación sobre métodos anticonceptivos. Junto al roscón se proporcionó una mesa que contenía muestras de la mayoría de métodos anticonceptivos, para así profundizar sobre cada uno y que las personas pudieran verlos.

Experiencia

La experiencia de la intervención sobre métodos anticonceptivos fue muy gratificante, nos sentimos muy emocionados por participar activamente en estas actividades. Los estudiantes se mostraron muy participativos lo cual nos ayudó a desarrollarnos.

También tuvimos la grata experiencia de que los estudiantes, sin importar su género, estaban con una muy buena disposición de aprender a poner condones internos, haciendo las preguntas correspondientes al uso y beneficios.

Sumado a todo lo mencionado, nos gustó mucho que hicieran preguntas que iban más allá de solo conocer los diferentes métodos anticonceptivos, lo que nos permitió ver nuestras fortalezas y debilidades sobre nuestros conocimientos.

Consideramos que estas instancias nos hacen crecer como profesionales ya que nos entregan herramientas para poder comunicarnos mejor y la confianza en nosotras mismas, demostrándonos que sabemos más de lo que creemos.

Con respecto a la planificación de la intervención no se nos hizo difícil decidir sobre el tema, ni tampoco planear cada actividad porque sabíamos desde un principio que queríamos que fuera lo más participativo posible, pudimos llevar a consensos gracias a una buena comunicación y un buen trabajo en grupo.

Conclusión

En conclusión, la intervención fue una experiencia positiva y sentimos que ayudamos a la mayoría de los asistentes a entender mejor sobre métodos anticonceptivos, de una manera distinta a la convencional. Además creemos necesario que este tipo de intervenciones se repliquen en las demás facultades desde una visión con enfoque de género, equidad y autonomía.

Bibliografía:

1. Estados Unidos F de SPB de JH, CCP. Planificación familiar: Un manual mundial para proveedores. 3.ed. actualizada, 2019. OPS; 2020.

VIDEO EDUCATIVO
-Ciclo menstrual-

“Conociendo el ciclo menstrual”

Tema: Ciclo menstrual

Público objetivo: Jóvenes entre 10 y 15 años

Propósito: Promover los conocimientos sobre el ciclo menstrual para que los jóvenes sean capaces de reconocer el proceso y los cambios que ocurren, tanto en ellas mismas como en sus pares, y que así puedan vivir esta época con empatía y naturalidad.

Objetivos:

- Identificar qué es el ciclo menstrual y sus fases (folicular y lútea)
- Identificar mitos del ciclo menstrual, eliminando tabúes y estereotipos negativos.

Mensaje publicitario: “Sangrando-ando: Rompiendo los tabúes de la menstruación cíclicamente”

Planificación vídeo:

- ¿Qué es el ciclo menstrual?
 - Son los cambios que ocurren todos los meses en el cuerpo de las personas con útero con la finalidad de preparar al cuerpo para un posible embarazo. Este ciclo consta de dos fases una folicular y otra lútea, en donde habrá un aumento y disminución de diferentes hormonas como la LH, FSH, estrógenos y progesterona. También es importante saber que a la mitad del ciclo ocurre la ovulación que es la salida del ovocito desde el ovario. Dependiendo de si hay fecundación o no habrá dos caminos distintos, el primero es si hay fecundación, el cuerpo se seguirá preparando para sostener un embarazo mientras que si no hay fecundación, comenzará el sangrado. [1]
- Los mitos sobre el ciclo menstrual

Ahora, ¿rompamos algunos mitos sobre la menstruación?:

- “La menstruación es sucia”: esto es un mito que puede hacer que muchas mujeres se sientan incómodas o avergonzadas, cuando en realidad, la menstruación es algo natural. Es sangre que proviene de las paredes del útero, el endometrio, cuando éste se desprende cada mes al no haber un embarazo.
- “El dolor menstrual es normal”: si bien es normal sentir algunas molestias en la parte inferior del abdomen, el dolor intenso e invalidante debe ser un signo de alerta y tenemos que consultar con una matrona o un médico.
- “Las mujeres no pueden quedar embarazadas durante la menstruación”: Aunque es infrecuente, puede ocurrir debido a que los espermatozoides son capaces de permanecer vivos en la vagina hasta cinco días, aunque la mayoría mueren a las 48-72 horas. "Además, puede ocurrir que la ovulación sea algo más precoz de lo habitual". Es recomendable usar un método anticonceptivo adicional (preservativo) para evitar un embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual.

- “No puedo hacer ejercicio si estoy con la regla”: este mito es falso ya que realizar ejercicio durante los días de sangrado libera endorfinas que ayudan a aliviar los dolores menstruales y mejoran el ánimo. De todas maneras, esto es decisión de cada mujer ya que no todas prefieren hacer actividad física y eso también es normal. [2]

Para terminar, algunos tips:

- ¿Qué hacer cuando veo a una compañera manchada?: Hay que entender que es algo que le podría pasar a cualquiera, no es algo de lo que debemos burlarnos ni hacer comentarios inapropiados, por lo que es importante solo intentar avisarle a la compañera de una manera amable.
- ¿Cómo puedo afrontar el síndrome premenstrual? El Síndrome Premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas y signos físicos, psicológicos, cognitivos y del comportamiento que empiezan una o dos semanas antes del comienzo de la menstruación y desaparecen con esta. [3]
Síntomas: aumento de ansiedad, estado de ánimo deprimido, más facilidad de llanto, cambios de humor (irritabilidad, enojo), cambios en el apetito, problemas de concentración, dolor muscular y de cabeza, fatiga, hinchazón abdominal, brotes de acné, etc.
Es por esto que se recomienda el ejercicio físico, dieta saludable y el uso de algún antiinflamatorio.

Reflexión/conclusión grupal del proceso de elaboración:

Grabar este video fue una experiencia entretenida en la que quisimos entregar la información de la manera más clara posible y utilizando un formato cercano al público objetivo (Tik Tok).

Consideramos fundamental entregar información sobre el ciclo menstrual de modo de disminuir el estigma social que existe sobre la menstruación, Esto debido a que en los colegios se suele enseñar en términos más biológicos lo que es el ciclo menstrual y la menstruación, dejando de lado lo social y creencias erróneas que están inculcadas en la sociedad.

En conclusión, la educación es la base para poder disminuir la estigmatización negativa alrededor de la menstruación, para lo cual es fundamental informarnos desde fuentes confiables. Para finalmente, poder hablar de manera abierta y segura de este proceso totalmente normal en las personas con útero.

Bibliografía

1. Control de las irregularidades en el período menstrual [Internet]. Mayo Clinic. 2023 [citado el 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
2. Los falsos mitos sobre la menstruación más comunes [Internet]. Hospitalamoraleja.es. [citado el 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.hospitalamoraleja.es/es/actualidad/92/mitos-menstruacion>
3. La Tribu. E. Guía de Salud Menstrual [Internet]. Gob.cl. 2022 [citado el 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>

TIPS PARA EL SIGUIENTE GRUPO

Intervención educativa

- En el diagnóstico si realizan una encuesta realicen dos formas para evitar la copia.
- Evitar usar palabras como: anormal en las evaluaciones pues tienden a equivocarse por leer rápido.
- Designar a una persona encargada del tiempo y de liderar la actividad, para evitar excederse del tiempo designado para la intervención en el colegio.
- Si separan en grupos a los alumnos, no se estresen si algunos quieren estar juntos.
- A la hora de realizar una actividad con todo el curso junto suelen desconcentrarse así que recomendamos actividades más acotadas.
- Algunos estudiantes realizan preguntas muy personales, se debe decirles amablemente que se están desviando del tema.

Intervención Facultad de Artes

- Si entregan preservativos, también tengan dulces (algunas personas preferían los dulces)
- Realicen actividades que motiven la participación, principalmente juegos
- Recalcar que no sólo a las personas con relaciones heterosexuales les sirve sacar condones, ya que habían personas de disidencias sexuales que comentaban que no querían sacar condones porque “no los usarían” pero los preservativos de uso interno también pueden servir para relaciones entre mujeres (por ejemplo).

REFLEXIÓN FINAL

Las intervenciones educativas nos permitieron darnos cuenta de la importancia y poder de la educación sexual y reproductiva, y como esta sigue siendo un tema tabú en nuestra sociedad pero a la vez un tema del que la mayoría de las personas muestran interés. Creemos firmemente que si en un futuro se logra establecer actividades como estas en todos los territorios y comunidades podremos estar frente a una sociedad más equitativa y empoderada con respecto a su salud.

La implementación de las distintas actividades requirió de una planificación que nos permitió realizar cada una de las intervenciones de la mejor manera, siendo flexibles a los posibles inconvenientes, pero sin cambiar nuestro propósito principal que es finalmente entregar conocimientos para empoderar a la población.

Queremos destacar que no solo estas instancias nutren al público dirigido sino también a nosotras como futuras profesionales de la salud, ya que nos enorgullece poder ver que nuestra profesión tiene tanta importancia dentro de la sociedad, además nos sirve para poner a prueba nuestros conocimientos y desarrollar nuestras habilidades comunicativas.

ANEXOS

ANEXO 1. Resultados encuesta diagn3stica

1.1 Ítem verdadero y falso

Enunciado	Verdadero	Falso	No sabe
Los t3rminos pubertad y adolescencia significan lo mismo.	9	16	0
Los ciclos menstruales duran entre 21-60 d3as.	2	20	3
El ciclo menstrual se divide en dos fases: fase folicular y fase lútea.	9	10	6
La menstruación dura de 4 a 10 d3as como máximo.	14	7	4
La menarquia (primera menstruación) puede llegar entre los 10 y 16 años.	17	6	2
Ovulación se refiere a la liberación de un ovocito desde el ovario.	20	2	3
En la adolescencia hay cambios físicos y emocionales.	21	2	2
En la adolescencia no es normal darle importancia a la apariencia física.	8	13	4
Durante el primer año post menarquia existe irregularidad con los ciclos menstruales.	10	11	4
La pubertad le llega a todos a la misma edad	8	16	1

1.2 Ítem t3rminos pareados

T3rmino	Sabe	No sabe
Adrenarquia.	5	20
Telarquia.	5	20
Pubarquia.	6	19
Adolescencia.	6	19
Menarquia.	6	19
Pubertad.	3	22

ANEXO 2. Mitos y verdades sobre la adolescencia y pubertad

- Todas las mujeres que se manchan por la regla son descuidadas **MITO**
- Es bueno usar un método anticonceptivo en la primera relación sexual **VERDADERO**
- Es bueno que las relaciones sexuales tengan consentimiento **VERDADERO**
- La menstruación siempre llega en las misma fecha **FALSO**
- Los adolescentes son irresponsables y exagerados **FALSO**
- El sangrado del ciclo menstrual es algo de lo que hay que estar avergonzada **FALSO**
- Durante la adolescencia es habitual que se produzca un distanciamiento entre los adolescentes y sus padres **VERDADERO**
- Durante la regla las mujeres no deberían realizar actividad física **FALSO**
- La menstruación es algo sucio **FALSO**
- Lo ideal es pedir ayuda si me siento muy triste o irritable por un período largo de tiempo **VERDADERO**
- Es importante hablar sobre los cambios que ocurren durante la pubertad y adolescencia **VERDADERO**
- El único método anticonceptivo que protege contra las infecciones de transmisión sexual es el condón. **VERDADERO**

ANEXO 3. Evaluación Final

Verdadero o falso:

Enunciado	Verdadero	Falso
La pubarquia se refiere al desarrollo mamario.		
Es normal cuestionar nuestro alrededor durante la adolescencia.		
Todos los cuerpos son iguales.		
Es normal tener cambios de ánimo durante la adolescencia.		
Es normal que aparezca olor axilar durante la pubertad.		
Es anormal que los primeros ciclos menstruales sean irregulares.		
La copa menstrual solo se puede usar si ya se han iniciado relaciones sexuales.		

Preguntas de alternativas:

1. ¿Qué ocurre en la mitad del ciclo menstrual?
 - a. Menstruación
 - b. Ovulación
 - c. Días infértiles

2. ¿Cómo se llama la primera menstruación?
 - a. Telarquia
 - b. Pubarquia
 - c. Menarquia
3. ¿Qué es la adolescencia?
 - a. Etapa de los 10 a 19 años que trae consigo cambios físicos, emocionales y sociales
 - b. Proceso que se vive desde los 15 años que involucra solo cambios corporales
 - c. Etapa de los 12 a los 16 años que considera la adquisición de los caracteres sexuales secundarios
4. ¿Qué es la pubertad?
 - a. Es lo mismo que la adolescencia
 - b. Periodo dentro de la adolescencia correspondiente a los cambios biológicos
 - c. Son cambios emocionales como sentirse feliz, triste o enojado.
5. ¿Qué fenómenos ocurren dentro de la pubertad?
 - a. Adquisición de caracteres sexuales secundarios
 - b. Estirón puberal
 - c. Ambas son correctas

ANEXO 4. Preguntas carita feliz y triste

Preguntas:

1. ¿Cómo la pasaron en la actividad de hoy?
 - Carita feliz = bien
 - Carita triste = mal
2. ¿Te gustaron las actividades que realizamos el día de hoy?
 - Carita feliz = si me gustaron
 - Carita triste = no me gustaron

ANEXO 5. Resultados evaluación final

Item. 1 Verdadero y Falso

Enunciado	Verdadero	Falso
La pubarquia se refiere al desarrollo mamario.	6	20
Es normal cuestionar nuestro alrededor durante la adolescencia.	26	-
Todos los cuerpos son iguales.	2	24
Es normal tener cambios de ánimo durante la adolescencia.	26	-
Es normal que aparezca olor axilar durante la pubertad.	25	1

Es anormal que los primeros ciclos menstruales sean irregulares.	7	19
La copa menstrual solo se puede usar si ya se han iniciado relaciones sexuales.	15	11

Item 2. Preguntas de alternativas

Preguntas	Correcta	Incorrecta
¿Qué ocurre en la mitad del ciclo menstrual?	18	8
¿Cómo se llama la primera menstruación?	16	10
¿Qué es la adolescencia?	20	6
¿Qué es la pubertad?	18	8
¿Qué fenómenos ocurren dentro de la pubertad?	18	8

ANEXO 6 . Resultados carita triste y feliz

Pregunta	Feliz	Triste
¿Cómo la pasaron en la actividad de hoy?	26	0
¿Te gustaron las actividades que realizamos el día de hoy?	26	0