

# **Manual** **para Jóvenes**

## **VIH y SIDA,**



## **Derechos Humanos y Género**

### **Coordinación**

Cristina de Azkarraga, Responsable del proyecto, UNESCO México  
Amaia Pérez, responsable del proyecto Oficina Regional de UNIFEM (México)  
Víctor Ortiz Aguirre, consultor para la elaboración de este material

### **Comentarios y apoyo**

Citlalin Castañeda, UNESCO México  
Jacqueline Groth, UNESCO Paris  
Tamil Kendal, UNFPA México  
José Moya, OPS México  
Lina Nykanen, ONUSIDA Ginebra  
Paola Palacios, PNUD México  
Jason Sigurdson, ONUSIDA Ginebra  
Aylin Taftali, UNESCO Paris  
Gerardo Zamora Monge, UNESCO Paris  
ONUSIDA Honduras  
ONUSIDA México

### **Ilustraciones**

Ramón Arturo Benegas Caballero  
Fernando Antonio Reyes Díaz  
Asociación Kukulcan, Tegulcigalpa

### **Agradecimientos**

Centro Nacional de Prevención del SIDA (CENSIDA)  
Asociación Queretana de Sexualidad (Querétaro)  
Escuela Secundaria Federal # 2 de Acapulco  
Estudiantes de la Escuela Preparatoria General Lázaro Cárdenas (Tijuana)  
Jóvenes del proyecto "Violencia Masculina: Prevenirla y Erradicarla (VIOMPE),  
coordinados por Ernesto Rendón Salazar  
Rosalinda Cano-Hays de Project Concern International  
Rosa Ma. Santiago Paloalto de GaVHI (Grupos de Amigos con VIH) Acapulco  
Jaime Javier Aguirre Martínez de Masculinidad y Políticas A.C  
Laura González, Directora del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral  
de la Familia (DIF Zaragoza).

© UNESCO 2007 / UNIFEM 2007

Impreso en México

Diseño e impresión: Pedro Carrasco / Producción Creativa



# Índice

Prefacio .....	5
Cómo usar este manual .....	7
Introducción .....	9
Estrategias y dinámicas para compartir la información .....	11
Tema 1: El VIH y el SIDA .....	41
Tema 2: Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) .....	51
Tema 3: El Género .....	53
Tema 4: Los Derechos Humanos .....	59
Anexos .....	65





## Prefacio

En el año 2001, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) publicó el Kit “**VIH/SIDA y Derechos Humanos**. Jóvenes en acción”, en el cual se proponen una serie de ideas para que las y los jóvenes actúen en los ámbitos del **VIH** y el **SIDA** y los **derechos humanos**. En dicho documento se estableció un lazo formal entre ambos aspectos, buscando una plataforma de acción para la lucha contra la discriminación, para la creación de espacios de diálogo en donde se abordasen aspectos como el **VIH** y el **SIDA** y su relación con los **derechos humanos**, específicamente con el derecho a la salud, a la libertad de pensamiento, de expresión y el derecho a acceder a la información.

Los contenidos del Kit fueron elaborados tras una serie de consultas con grupos de jóvenes. Este mismo procedimiento es el que se ha utilizado para este manual de educación inter pares “Manual para Jóvenes. **VIH y SIDA, derechos humanos y género**”. Basado en la idea del antes mencionado, este documento vio la necesidad de introducir el tema de **género**, ya que la igualdad y la equidad deben convertirse también en puntos de partida para el trabajo de **VIH y SIDA** con jóvenes. De ahí la estrecha colaboración con el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) para la elaboración de este manual.

UNIFEM por su parte, publicó en el año 2000 su manual de “**Género, derechos humanos y VIH/SIDA**”, con la colaboración del UNFPA.

La preparación del manual se realizó a través de un proceso basado en lecciones aprendidas en el campo durante la última década, las cuales se analizaron y sintetizaron dentro del marco conceptual de **género y derechos humanos**. Estas lecciones se han convertido en herramientas efectivas de aprendizaje para la provisión y el uso del conocimiento.

Para la elaboración de este documento se contó con dicho manual como referencia y también con la “Biblioteca Virtual de **Género y VIH**” de UNIFEM y ONUSIDA.

La educación inter pares significa que se imparte educación entre personas con iguales o similares condiciones o características, ya sea de edad, de **género**, de pertenencia étnica, de grado o de estatus. Es decir, enseñarse entre iguales. De esta forma, los y las jóvenes van transmitiéndose mutuamente los mensajes de prevención y atención con sus propias palabras y códigos. Se logra, por lo tanto, que sus compañeras y compañeros entiendan mejor el mensaje y, sobre todo, que se comparta información veraz, más creíble y comprensible que la impartida por una persona adulta, normalmente ajena a la cosmovisión de las personas jóvenes.

La educación inter pares se ha convertido en un concepto nuevo y popular después de entender la importancia de involucrar a la gente joven en la prevención del **VIH y SIDA**. Lo mismo ha ocurrido con el trabajo llevado a cabo por jóvenes promotores a favor de los **derechos humanos**.

Este manual se ha elaborado para ser usado por jóvenes en todos los lugares: en la escuela, en el parque, en la casa, en la comunidad, en la iglesia y en cualquier otro lugar de reunión. Para su elaboración, por supuesto, se les tuvo en cuenta a personas jóvenes, tanto mujeres como hombres.

Agradecemos el apoyo de Rosalinda Cano-Hays de Project Concern International (Tijuana), al grupo de estudiantes de la Escuela Preparatoria General Lázaro Cárdenas (Tijuana), a Rosa Ma. Santiago Paloalto de GaVIH (Grupos de Amigos con VIH) Acapulco, a la Escuela Secundaria Federal # 2 de Acapulco, Asociación Queretana de Sexualidad (Querétaro), a Jaime Javier Aguirre Martínez de Masculinidad y Políticas A.C, al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Iztapalapa que nos contactaron con los y las jóvenes que ayudaron a perfilar, definir y crear este manual.

Las ilustraciones de este manual están también hechas por jóvenes. UNIFEM, y ONUSIDA convocaron un concurso de dibujo en Honduras

en el que participaron los municipios de Campamento, Olancho; La Esperanza, Intibucá; Guaimaca, Talanga, Orica, Cedros, El Guante, Tegucigalpa, Comayaguela, Valle de Ángeles, Santa Lucía en el departamento de Francisco Morazán, San Pedro Sula en el departamento de Cortés y Taulabe en el departamento de Comayagua. Asimismo, se contó con la colaboración del Colegio Profesional de Superación Magisterial Hondureño (COLPROSUMAH), a través de la coordinación de las doce escuelas normales diseminadas por todo el país. Los ganadores del concurso fueron Ramón Arturo Benegas Caballero y Fernando Antonio Reyes Díaz, de la Asociación Kukulcan de Tegucigalpa, Honduras. Agradecemos el apoyo de María Tallarico, ONUSIDA Honduras y del Proyecto MARS de UNIFEM-UNOPS que hicieron posible este concurso.

Esperamos que este documento les sea útil a todos y todas ustedes y que con la colaboración de todos y todas logremos reducir la epidemia en nuestra subregión, al tiempo que impulsamos la promoción y el respeto de los derechos humanos.

Teresa Rodríguez

Directora

UNIFEM

Oficina Regional para México, Centroamérica,  
Cuba y República Dominicana

Luis M. Tiburcio

Director

Oficina de la UNESCO  
para México

## Cómo usar este manual

Este manual está dirigido a jóvenes como tú. Con toda la información, las dinámicas y las herramientas que se encuentran en él, tú puedes aprender por tu cuenta y compartirlas con tus amigas, amigos, y familiares.

Tiene varias partes que podrás ver diferenciadas por colores. La primera parte contiene dinámicas y actividades que puedes poner en marcha en cualquier lugar donde te encuentres. El siguiente apartado trata sobre el **VIH** y el **SIDA**. La tercera parte te explica un poco qué se entiende por **género**. Y, finalmente, la última parte se ocupa de los **derechos humanos**.

El manual tiene este orden porque gran cantidad de jóvenes como tú nos indicaron que esa era la mejor manera de trabajar según sus necesidades, así podrían ir combinando la lectura de estrategias y dinámicas, con el estudio de la información sobre los temas proporcionados.

Es muy importante que antes de hacer las dinámicas, leas atentamente la información que al final de este manual tienes sobre **VIH, SIDA, género y derechos humanos** para que puedas realizar mejor los ejercicios. Esto es esencial y fundamental porque sólo con información correcta, verdadera y actual podrás aprovechar mejor las dinámicas. Tienes a tu disposición una gran cantidad de información que te servirá para compartirla con tus amigas y amigos.

Al final del manual, tienes un glosario, es decir, un diccionario con las palabras que están señaladas en **rojo** a lo largo de todo el texto.

Finalmente, tienes un listado de referencias para consultar más información acerca de estos temas.

**¡Que te diviertas!**



## 1. Introducción

Desde que una persona deja de ser niño o niña y empieza a ser joven, se inician muchos cambios en el cuerpo y en la mente. Una parte muy importante de todo ese proceso es aprender muchas cosas que formarán parte de nuestras vidas para siempre.

Dentro de esas cosas, aprender a tomar decisiones es algo que nos puede ayudar mucho para lograr la vida que queremos tener.

Este Manual tiene la intención de apoyarte con información para que puedas tomar esas decisiones y también puedas apoyar a tus amigos y amigas en la toma de decisiones sobre el tema del **SIDA**.

Una **epidemia** es una enfermedad que se ha extendido a muchos individuos. Al Síndrome de Inmunodeficiencia **Adquirida (SIDA)** se le llama

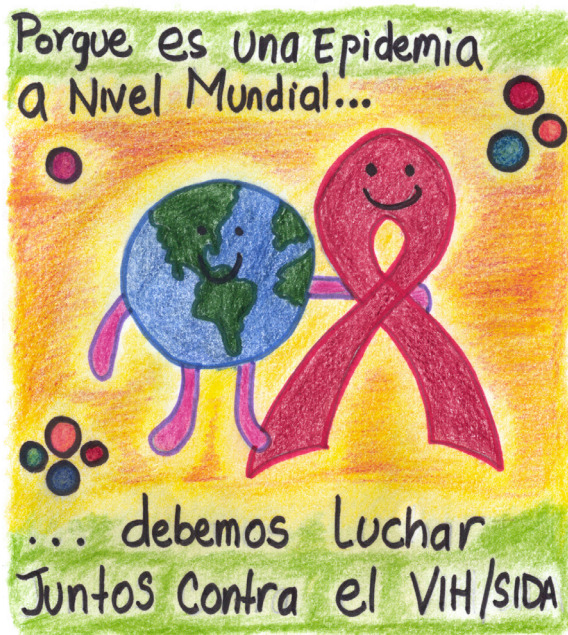
**epidemia** porque está presente a escala mundial y se ha extendido a muchos individuos.

Se han hecho muchos esfuerzos en todo el mundo, pero la **pandemia** sigue creciendo. El número de personas que vive con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (**VIH**) en todo el mundo se ha elevado de 37,5 millones en 2003 a 40,3 millones en 2005. Además, se calcula que en 2005 se produjeron cinco millones de nuevas infecciones y más de tres millones de muertes por causa de enfermedades relacionadas con el **SIDA**; de ellas, más de 500 000 eran de niñas y niños.

La gente joven es particularmente vulnerable al **VIH** y al **SIDA**. Globalmente, casi un cuarto de las personas que viven con **VIH** son menores de 25 años y, se calcula que cada día unas 6,000 personas entre 15 y 24 años se infectan con el **VIH**. Las chicas y las mujeres jóvenes son las más afectadas: su riesgo de contraer el **VIH** es 1,6 veces más alto que el de un chico joven.

Algunos factores hacen que los y las jóvenes sean más susceptibles a la infección entre los que se encuentran la edad, el desarrollo biológico y emocional y la dependencia económica. En muchas partes de nuestra región tienen acceso limitado a los servicios de salud y a recibir información fiable sobre la actividad sexual y lo que esto implica.

Las personas jóvenes no pueden protegerse a sí mismas si no conocen nada sobre **VIH** y **SIDA**. Para reducir la **vulnerabilidad** de los jóvenes a la infección y para aumentar las probabilidades de elaborar elecciones y decisiones sobre su salud, la información y la educación son claves.



Sin embargo, la experiencia ha demostrado que la información por sí sola no basta. Es necesario aprender a tomar decisiones, a comunicarse y a negociar. Es importante conocer el concepto de comportamientos de riesgo, sexo sin protección, abuso de alcohol y drogas, las posibles consecuencias de las mismas y cómo evitarlo, cómo acceder a servicios y apoyos.

Como ves, tu participación para detener la **pandemia** es fundamental. Este Manual ha sido pensado para apoyarte y darte algunas ideas que te pueden ser de mucha utilidad no sólo para que te cuides, sino también para que puedas informar a tus amigos y amigas sobre un tema tan importante.

En este Manual vas a encontrar dos cosas:

1) Información básica sobre **VIH**, **SIDA** y otras Infecciones de Transmisión Sexual (**ITS**), **género** y **derechos humanos**

2) Estrategias y dinámicas para que puedas compartir con tus amigos y amigas esa información.

Tú podrás hacer la combinación que te parezca mejor entre la información básica y la manera de compartirla. Acá te daremos algunas ideas. Lo más importante es que tengas toda la información que necesites, que dicha información sea correcta, verdadera y actualizada, y puedas utilizarla para tomar tus propias decisiones y transmitirla a tus amigas y amigos.

Sería muy interesante que utilices toda tu imaginación para crear nuevas formas de compartir este manual con tus amigos y amigas. Esto quiere decir que tú puedes leer el manual de diferentes formas: primero la información o las estrategias, o puedes comenzar por las dinámicas. Como a ti se te haga más interesante, pero recuerda que la idea es que puedas compartir la información a través de las estrategias y dinámicas.



## 2. Estrategias y dinámicas para compartir la información

En este capítulo encontrarás qué es una estrategia, diferentes ejemplos de cómo diseñarlas y algunos consejos que debes tomar en cuenta. Asimismo, tienes una lista de dinámicas con explicaciones paso a paso de cómo llevarlas a cabo. Recuerda que lo más importante es que manejes a fondo la información sobre los temas, así que es necesario revisar y leer los apartados sobre **VIH, SIDA, género y derechos humanos**.

### ¿Qué es una estrategia?

Es un conjunto de acciones que se lleva a cabo para lograr un determinado fin. En este caso, se trata de estrategias en grupo. Por ello, ES FUNDAMENTAL QUE CADA QUIEN SEPA QUÉ LE TOCA HACER, o sea, que se distribuyan las tareas y que de verdad se comprometan a realizarlas.

Para hacer toda una estrategia de intervención, necesitarás tomar en cuenta una serie de elementos y tenerlos claros antes de empezar a desarrollar las actividades. En primer lugar, debes formar un equipo de trabajo. En segundo lugar, debes hacer un pequeño diagnóstico para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el grupo al que me voy a dirigir?
- ¿Qué es lo que hacen?
- ¿Cuáles son sus edades?
- ¿Cuáles son sus niveles escolares?
- ¿Cuáles son sus intereses?
- ¿Cuáles son sus gustos?
- ¿Son grupos mixtos?  
¿Solo de chicas?  
¿Solo de chicos?
- ¿Qué papel juega cada uno?
- ¿Cómo se dan las relaciones de pareja o amorosas, entre ellos?
- ¿Qué piensan de tener múltiples parejas?
- ¿Cuáles son las situaciones en que pueden ponerse en riesgo?
- ¿Cuáles son sus prácticas de riesgo?



Esta información puede ser recolectada a través de entrevistas, discusiones de grupos, encuestas o como tú creas que sea mejor. A partir de la información se puede diseñar una campaña o taller o feria dirigida a este grupo y apoyarlo para que tengan información clara y verídica.

A continuación te damos sugerencias para diseñar estrategias en la escuela, con la familia o con tus amistades.

## Estrategias para la escuela

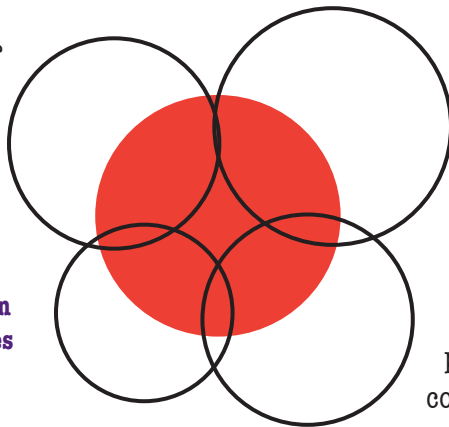
### • Periódico mural

En tu escuela puedes proponer hacer un periódico mural con alguno de los temas de este Manual (**VIH** y **SIDA**, Infecciones de Transmisión Sexual (**ITS**) **género**, **derechos humanos**).

Recuerda que aunque el periódico esté dedicado a un tema, siempre tiene relación con los otros; así que te sugerimos que integres siempre los temas, aunque sea uno en concreto al que le dediquen más espacio.

Por ejemplo, puedes organizar los temas del periódico con el siguiente esquema. Como ves, el tema central es el círculo del medio y los otros cuatro son temas relacionados.

**TIP: Recuerda que tener información verdadera permite tomar mejores decisiones.**



### • Compartir con otros grupos

Si en tu escuela lograste que un buen equipo de compañeros y compañeras se interesaran en los temas, puedes organizar pequeñas sesiones en las que puedan ir a otros grupos para compartir la información. Recuerda que es muy importante haber analizado y comprendido la sección de información de este manual.

**Tip: Trabajar con otros grupos es fundamental, pero no sólo con otros grupos de tu escuela, sino también con grupos que tienen otra cultura, otra religión, otras costumbres o son de otros pueblos o colonias. Al compartir con otros grupos también pueden**

**trabajar temas como la discriminación en sus diferentes modalidades y cómo dicha discriminación aumenta la vulnerabilidad al VIH. Además, de esta manera también se pueden discutir las diferentes condiciones que ponen en riesgo a las personas, sobre todo a las mujeres y las niñas.**

### • Comentar con maestros y maestras

Otra posibilidad es hablar con tus maestros y maestras para organizar alguna actividad que puede ir desde comentar en alguna clase los temas, hasta organizar algún evento relacionado con los temas en la escuela o en el barrio.

Ten en cuenta que hablar de estos temas a veces no es fácil porque no siempre hablamos de ellos con franqueza ya que son tabú y nos puede dar vergüenza. A veces a los maestros y las maestras también les puede dar vergüenza, y tus compañeros y compañeras pueden reírse o hacer bromas.

A s í que conviene pedirles su apoyo para que todo el grupo tenga la confianza de hablar con naturalidad y sin prejuicios.

### • Hacer nuestros propios materiales

Otra alternativa es que en equipo hagan sus propios materiales y que los trabajen durante las sesiones que tengan con otros grupos en la escuela.

Ten cuidado y pon mucha atención porque cuando uno hace sus propios materiales, incluso

en la forma de hacerlos, se nota qué y cómo están pensando sobre el **VIH**, y el **SIDA**, las formas de vivir de otras personas o cómo a veces ejercemos discriminación sobre los demás.

### • Exposiciones

En tu escuela puedes sugerir a tus maestros y maestras que se hagan exposiciones durante las clases acerca de los temas de este manual.

En este tipo de actividad, debes tener muy en cuenta dos cosas: primero, los comportamientos que mujeres y varones debemos evitar o debemos tener para reducir el riesgo de adquirir **VIH** y otras enfermedades; y, segundo, cómo las condiciones de vida y la discriminación hacia algunas personas o grupos de personas aumentan su vulnerabilidad al **VIH** y a la violación de sus **derechos humanos**.

### • Poner letreros en corredores, pasillos, puertas y baños

Otra alternativa es hacer una pequeña campaña en tu escuela donde se coloquen pequeños letreros con mensajes relacionados con los temas. Incluso, los letreros pueden ser escritos por tus propios compañeros y compañeras y colocarlos en lugares estratégicos dentro de la escuela.

Pueden ser mensajes muy ingeniosos y que motiven a las personas para que no discriminen a otras, conozcan sus derechos y la forma de ejercerlos, no tengan prejuicios para informarse sobre el **VIH**, el **SIDA**, las **ITS**, y la prevención y el tratamiento.

Conviene poner especial atención a la situación de las mujeres por varias razones. Primero, porque cuando son jóvenes aún no han desarrollado su cuerpo completamente y la mucosa que recubre la vagina es muy delicada, lo que las hace biológicamente más vulnerables ante el VIH y otras ITS. Segundo, porque existen factores culturales y sociales que históricamente han discriminado a las mujeres, lo cual contribuye a una mayor situación de vulnerabilidad social, cultural y económica.

### • Conmemorar un día o una fecha especial

Esta actividad te sirve para celebrar el día mundial del **SIDA**, el día contra la **violencia**, el día de las mujeres, el día de los **derechos humanos**, el día de la juventud o el día de una celebración o de un grupo específico.

Esta alternativa puedes realizarla no sólo en tu escuela, sino en cualquier otro sitio donde convivas a diario con otras personas: tu barrio, el parque, etc. Se pueden organizar mesas de información, conferencias sobre el tema, integrar periódicos murales, hacer alguna obra de teatro, etc.

En las referencias al final del manual puedes encontrar una lista de los días que se pueden conmemorar y links a páginas que proponen actividades.

Esta es una buena estrategia para poner en práctica la comprensión y el conocimiento que tengan del **SIDA** y otras **ITS**, así como para discutir sobre la discriminación de las mujeres, de determinados grupos de personas o de situaciones específicas donde la discriminación está muy presente, por ejemplo el día mundial contra el **SIDA**.

- **Convocatoria para eventos**

Puedes hacer la convocatoria para los eventos mediante volantes o un cartel y colocarlo en un sitio transitado; o también un mensaje en el radio o a través de altoparlantes (bocinas) para llamar a la gente.

Recuerda siempre incluir pequeños mensajes, pequeñas frases (slogans) que motiven a las personas hacia la prevención y hacia la búsqueda de información clara y completa. Lo más importante es involucrar a las personas jóvenes como tú en la prevención del **VIH** y de las **ITS**, la lucha contra la **discriminación** relacionada con el **VIH** y los **derechos humanos**.

- **Hacer un taller de cómo poner un condón**

Esta actividad la puedes hacer en tu escuela o en una fiesta. Se trata de explicar paso a paso cómo se usa correctamente un condón. Luego, puedes hacer algún concurso de preguntas y respuestas sobre el uso correcto del condón. El premio puede ser un “diploma a la persona más informada”.

- **Concurso de canciones sobre el tema de prevención**

Puedes organizar un concurso de canciones que hablen sobre la prevención y que la premiación se realice el 1° de diciembre, que es el Día Mundial contra el **SIDA**. También puede ser concurso de poesías, carteles, dibujos, folletos o investigaciones que realicen ustedes en su comunidad.



Muchas de las canciones que escuchamos contienen mensajes que promueven la violencia de **género** y la dominación de los varones contra las mujeres. Así que puedes cambiar las letras para que los mensajes hablen de equidad de **género** y de los **derechos humanos**, sobre todo los derechos de las mujeres; y también promover que todas y todos nos informemos y no tengamos vergüenza de preguntar nuestras dudas sobre la sexualidad y la prevención.

**TIP: Pon atención a lo que escuchas en la radio y la televisión.**

- **El amigo secreto**

En tu casa, barrio, equipo deportivo o escuela, etc., puedes proponer jugar durante una semana al amigo secreto. Pero en vez de dar regalos, el amigo secreto dejará mensajes de prevención, o podrá escribirte las preguntas que tenga sobre el tema. Al final de la semana pueden hacer una reunión donde se expongan todos los mensajes, las preguntas y las respuestas.

A veces se piensa que no conviene hablar de ciertos temas de la sexualidad. El “amigo secreto” permite trabajar los temas tabú (o prohibidos) y también los estereotipos (Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad como algo que no se puede cambiar).

**TIP: Antes de hacer la reunión, asegúrate de haber buscado las respuestas a todas las preguntas.**

- **Concurso de Juegos de palabras con significados de prevención**

Aparte de esos juegos, también puedes cambiar letras de canciones hacia mensajes de prevención o hacer un concurso de Albures (o juegos de palabras con doble sentido) que lleven mensajes de prevención y de información.

**Tip: El sentido del humor ayuda mucho a relajarnos cuando el tema puede causar un poco de incomodidad.**

- **Producción de artículos con mensajes de prevención**

En este caso, puedes hacer una campaña de pulseras hechas por jóvenes o un concurso de playeras con frases innovadoras que inviten a la prevención y a buscar información.

Esta actividad es muy adecuada para que las mujeres puedan estar más informadas sobre el derecho a decidir sobre sus cuerpos, su sexualidad y cómo prevenir el **VIH** y las **ITS**.

## **Estrategias con los amigos**

- **Integrar los temas en las pláticas con los amigos y amigas**

En la calle, o en el parque o en la cancha o durante el descanso en la escuela, siempre nos encontramos con amigos y amigas y platicamos de diferentes temas. Así que podrías integrar los temas de este manual en las charlas con tus amigos y amigas.

En un ambiente informal y relajado compartimos más fácilmente nuestras dudas. Por eso es mucho más importante que tengas buena información, pues así podrás apoyar más a tus amigos y amigas.

**TIP: Asegúrate de conocer muy bien la información que te damos en el manual. Tus amigos y amigas quedarán sorprendidos de todo lo que sabes.**

- **Aprovechar costumbres y tradiciones**

Los hábitos de las personas te pueden ser de mucha utilidad. Por ejemplo, mucha gente se reúne los domingos para dar vueltas en una plaza central o un parque.

En un espacio público, donde la gente acostumbra a reunirse, puedes hacer diferentes cosas. Desde poner una mesa y dar información o incluso distribuir folletos que tú y tus amigos y amigas pueden elaborar, hasta hacer una pequeña obra de teatro para dar la información básica sobre

los temas. No olvides que a veces hay que solicitar el permiso y apoyo de las autoridades de tu localidad para usar espacios públicos. Pero como se trata de cuidar la salud, seguramente te lo darán.

Tip: **En una plaza pública podrás observar muchos estereotipos sobre cómo nos comportamos mujeres y varones. Anótalo y discútelo con tu grupo.**

### • Hacer una fiesta

Una muy buena idea es hacer una súper fiesta en la que todo mundo se sienta muy feliz y pedirles a las personas de confianza que entre las pláticas comenten el tema y pidan que se pase la voz.

Durante la adolescencia, es el momento de formar y construir tu propia identidad, y eso con frecuencia se hace en las fiestas donde nos encontramos con otras personas. Imaginate qué buena estrategia es que en esas pláticas donde nos vamos conociendo ya esté integrada la prevención del **VIH** como parte de la identidad de las personas adolescentes.

TIP: **Hay que planificar la fiesta: que tipo de fiesta será, qué se debe comprar, dónde se va a hacer, quiénes van a venir, quiénes comentarán los temas...**

### • Juntarse para ver una película sobre el tema

Hay muchas películas que tratan **VIH**, **SIDA**, discriminación, homofobia, **derechos humanos**

o un tema relacionado. Si vas al cine a ver una o rentas una en casa, discute con tus amigos y amigas después de haberla visto.



Casi siempre, las películas nos muestran muchas posibilidades sobre como se supone que deben ser los hombres y las mujeres, y de qué formas se supone debemos relacionarnos entre nosotros y con las otras personas. Esta estrategia permite analizar con una mirada crítica los roles de **género**, las relaciones afectivas, las relaciones entre personas jóvenes y adultas, las diferentes formas de **discriminación** hacia diferentes personas y grupos de personas. Además, esta estrategia permite pensar cómo la discriminación y algunas formas de relaciones entre las personas nos pueden llevar a tener prácticas de riesgo y cómo podemos prevenirlas.

TIP: **Es muy importante que si surgen dudas, utilices la información que viene en este manual o en las referencias para buscar las respuestas a todas tus preguntas.**

### Estrategias con la familia

Es importante hablar de estos temas regularmente con tu familia. Así podrás compartir la información y apoyar a tus familiares para

que tengan la información correcta sobre qué es el **VIH**, el **SIDA**, las **ITS**, el **género** y los **derechos humanos**. De este modo, ayudas a reducir la vulnerabilidad en torno al **VIH**, a la discriminación y a la violación de sus **derechos humanos**.

- **Hacer un programa para pláticas en casa**

Muchas personas se juntan en casa para alguna demostración de productos. Puedes aprovechar estas reuniones para hacer un programa de charlas sobre prevención de **VIH** e **ITS** a domicilio. Incluso con tus amigos y amigas pueden organizar una serie de pláticas en las casas para que sus familias también estén informadas.

Esta estrategia es muy conveniente para combatir las excusas de “no tengo tiempo” que muchas personas ponen para no involucrarse en temas de **derechos humanos**, **discriminación**, **VIH** y su prevención. Esta estrategia puede ser de utilidad, pues puedes hacer la reunión en la casa de quien “no tiene tiempo”.

Tip: **Recuerda siempre tener preparada la información antes de asistir a las reuniones.**

### ¿Qué es una dinámica?

Comúnmente se le llama dinámica al conjunto de actividades y ejercicios realizados en grupo de manera ordenada y dirigida, los cuales a través de actividad física permiten al grupo reflexionar sobre un tema específico. Es decir, es una manera de aprovechar el juego para analizar diferentes temas que, sin jugar, suelen ser más complicados de discutir.

En este apartado, tienes algunas sugerencias para que tú puedas hacer las dinámicas o inventar las propias y compartir con amigos y amigas la información sobre los temas de este manual. Ya sea en espacios abiertos, como la calle, la esquina, el parque, o la cancha; o en espacios cerrados, como la sala de tu casa, un salón de clases, estos juegos o dinámicas de grupos te permitirán compartir información sobre muchos temas.

El aspecto más importante antes de empezar a hacer las dinámicas es tener y manejar la información de manera correcta y con mucha seguridad porque vas a transmitirla a otras personas jóvenes como tú.



Recuerda que en los apartados sobre **VIH**, **SIDA**, **ITS**, **género** y **derechos humanos** encontrarás información sobre estos temas en concreto y sobre cómo la discriminación y la violación de muchos **derechos humanos** aumentan la vulnerabilidad al **VIH** y también profundizan la violación de los **derechos humanos** de las personas con **VIH**.

Estos son los puntos principales que debes considerar para diseñar una dinámica de grupo:

- Tema: ¿Cuál es el tema que vas a trabajar con esta dinámica y qué relación tiene con temas cercanos?
- Objetivo: ¿Qué quieres lograr con esta dinámica?
- Población: ¿A quién va dirigida? En este punto, la colaboración del grupo es muy importante. Así que, cuando inicies, aclara al grupo que su apertura para participar y colaborar será de mucha ayuda.
- Contenido: ¿De qué se trata, paso a paso?
- Indicaciones: ¿Qué instrucciones vas a decirle al grupo en cada paso? Las consignas (instrucciones) deben ser muy claras.
- Tiempo: ¿Cuánto tiempo dura cada paso? Hay dos cosas que debes tener en cuenta: primero, el ritmo de la sesión tiene que ser muy ágil; y, segundo, el tiempo de cada ejercicio sea el adecuado: no apresurarlo pero tampoco dejar que se alargue mucho.
- Material: ¿Qué necesitas?
- Análisis: ¿Cómo vas a interpretar lo que suceda en la dinámica para rescatar la información y facilitar la reflexión del tema?

### ¿Cómo se hace esto?

Tienes que saber que las dinámicas y los juegos no son el objetivo final de este manual, son el medio para lograr un objetivo mayor: que las personas jóvenes como tú tengan la información correcta y necesaria sobre **VIH**, **SIDA**, **género** y **derechos humanos** para que puedan transmitirla a otras personas jóvenes. De esta manera tanto estas otras personas jóvenes y tú podrán tomar mejores decisiones y protegerse mejor ante el **VIH**.

Por lo tanto, **la mera información no basta para llevarnos a la prevención**. Hay que realizar una serie de procesos para utilizar esa información y sacarle provecho. Los juegos y las dinámicas son sólo el principio.

A estos procesos se les llama metodologías, que en este caso consisten en una serie de herramientas para saber cómo utilizar la información, qué hacer con ella después de la dinámica, cómo sacarle provecho y cómo incorporarla a la toma de decisiones de las personas jóvenes.

Aquí te daremos dos ejemplos de metodologías. La primera se le llama **ISRTA** y la segunda, **DDDAS**. Diferentes especialistas en “educación de pares” o educación entre pares” (de tú-a-tú) han elaborado estas metodologías. En los siguientes párrafos encontrarás que significan estas siglas y en que consiste cada una.

Con respecto a ISRTA, el objetivo es que las dinámicas garanticen que el grupo viva el siguiente proceso a lo largo de toda la sesión:

INFORMACIÓN – SENSIBILIZACIÓN  
– REFLEXIÓN – TOMA DE DECISIONES  
– ACCIÓN  
(ISRTA)

**Información:** se trata de lograr que todas las personas tengan y comprendan la misma información.

**Sensibilización:** con esto queremos que todas las personas no sólo tengan información sino que sean capaces de comprender toda la situación, que la sientan, que puedan “ponerse en los zapatos de otros”.

**Reflexión:** quiere decir que cada persona pensará con mucha profundidad qué pasa con cada punto de la información

**Toma de decisiones:** conforme cada cual reflexiona la información y su propia vida, podrá ir tomando las decisiones que más le convengan. Por ejemplo: cómo decirle a su pareja que van a usar condón, cuándo y cómo empezar a tener relaciones sexuales, cómo decirle a su pareja que no quiere tener relaciones sexuales, etc.

**Acción:** cuando una persona toma decisiones, quiere decir que se está comprometiendo para llevarlas a la práctica. O sea, la acción nos hace recordar las decisiones que hemos tomado para no dejarlas nada más como una idea, sino para realizarlas en nuestra vida diaria.

La segunda metodología que te presentamos es DDDAS. Es muy parecida a la anterior. El significado de DDDAS y su explicación son los siguientes:

DINÁMICA-DISCUSIÓN-DATOS-  
ANÁLISIS-SÍNTESIS  
(DDDAS)

**Dinámica:** realizar una dinámica a fin de que el grupo se mueva, piense, participe y, lo más importante, les provoque reacciones sobre el tema. Aparte de trabajar el tema, la actividad te sirve para crear confianza entre las personas del grupo.

**Discusión:** luego de realizar la dinámica, conviene que hablen de lo que sintieron, de cómo relacionan lo que sucedió en la dinámica con lo que pasa en la vida real, de qué pueden hacer para cambiar esas situaciones.

**Datos:** después de discutir, puedes presentar la información que hay sobre el tema, qué dicen los expertos y los científicos, que dicen las investigaciones y las estadísticas, qué dicen las entrevistas y los testimonios, etc.

**Análisis:** ya que tienen los datos, puedes iniciar un análisis para que el grupo diga qué le hacen pensar los datos, si tienen que ver con sus propias experiencias, si descubrieron cosas nuevas, etc.

**Síntesis:** para terminar, la síntesis se trata de que el grupo diga qué es lo que aprendieron y qué de verdad pueden hacer en su vida diaria para protegerse y ayudar a otras personas a que se protejan del **VIH** y otras **ITS**.

Como puedes ver, ambas metodologías se parecen mucho. Selecciona una de ellas o utiliza elementos de ambas para diseñar tu estrategia en las dinámicas. Recuerda que los juegos son sólo el inicio y que es muy importante que tengas toda la información que necesites y que esta sea correcta, verdadera y actualizada. Para ello tendrás que leer la sección correspondiente en este manual.

### • Para romper el hielo

Para poder diseñar una dinámica, te sugerimos que antes reflexiones sobre algunos puntos que con frecuencia afectan a las personas van a participar en dicha dinámica, en este caso, personas adolescentes o jóvenes, sobre todo en cuanto a sus relaciones amorosas y afectivas.

Es muy importante que hagas una pequeña presentación de las personas participantes, por ejemplo que digan su nombre, de dónde vienen y a qué dedican su tiempo libre, por ejemplo, o cualquier otro dato que pueda servir para

agrupar a las personas por gustos (deportes, películas, edades, etc.).

Del mismo modo, es muy conveniente que hagas una pequeña reflexión sobre lo que implica tener información y saber que esto puede cambiar y darle otras opciones a tu propia vida. Con esto puedes tener más claridad sobre los objetivos y las formas de hacer las dinámicas.

Por ejemplo, puedes empezar discutiendo y conversando sobre qué piensan de los siguientes puntos y cómo se pueden transformar en factores de riesgo y mayor vulnerabilidad al **VIH** e **ITS**.

- Celos
- Identidad
- Posesividad: apego excesivo a la pareja
- Deseo
- No querer perder a la pareja
- **Vulnerabilidad** ante el deseo del otro, o sea, dejarse influenciar fácilmente por otras personas
- Dependencia
- Rebeldía ante los padres o maestros
- Pérdida de sí mismo
- Pensar “A mí no me va a pasar”
- Pérdida de **autonomía**
- No poder decidir por sí mismo o sí misma
- Búsqueda permanente de que la otra persona me apruebe
- Fascinarse en la otra persona, cuando en realidad es como un espejo donde a uno le gusta mucho mirarse

Esto es sólo un ejemplo, tú puedes empezar con otros.

Ahora te sugerimos una serie de dinámicas, pero recuerda que las puedes modificar de acuerdo a las necesidades de cada grupo. Tú y tus amigos y amigas pueden adecuarlo a un espacio abierto o cerrado, o pueden inventar nuevos juegos.



### • **Dinámica 1: Preguntas y Respuestas**

Esta dinámica sirve muy bien para compartir la información básica sobre algún tema. Aquí ponemos el ejemplo con el tema del **VIH** y el **SIDA**. Las preguntas y respuestas son las que con mayor frecuencia hace la gente sobre el tema.

- Hacer dos equipos.
- Al equipo A se le distribuye la lista de preguntas de la 1 a la 5
- Al equipo B se le distribuye la lista de preguntas de la 6 a la 10.
- Cada equipo tiene que discutir y dar respuesta a cada pregunta de su lista.
- Una vez que han terminado de trabajar, cada equipo leerá sus resultados y entre todos y todas discutirán si el resultado fue acertado y aportarán ideas para dejar la información muy clara y precisa
- Al finalizar les entregan las respuestas correspondientes para que cada equipo pueda analizar y completar sus respuestas originales.
- Y nuevamente se comparte delante de todo el grupo cómo quedaron las respuestas finales.
- Verifica que las respuestas finales sean correctas.

A continuación de proponemos un listado de preguntas y respuestas sobre el tema del **VIH** y el **SIDA** y en el ANEXO III puedes encontrar otro listado; pero recuerda que a este ejercicio le puedes cambiar el tema y, por ejemplo, hacer un listado de preguntas y respuestas sobre **derechos humanos**, o sobre **Género**:

**1. Se puede averiguar si una persona vive con el VIH o SIDA sólo con mirarla.**

**Falso**, una persona puede vivir con el **VIH** y no tener síntomas de enfermedad. Durante la primera etapa de la infección por **VIH**, que puede ser un periodo de más de 15 años, la persona parece sana y no tiene signos o síntomas de enfermedad.



Cuando aparecen enfermedades e infecciones específicas la persona llega a la etapa **SIDA**. Tampoco en esta etapa se puede ver a simple vista si una persona vive con el **VIH** o **SIDA** porque la persona se enferma gravemente de enfermedades e infecciones comunes, como la gripe o la tuberculosis.

Además, hay que considerar que los síntomas de muchas otras enfermedades se parecen a los síntomas de una persona que vive con VIH o **SIDA**, por lo que solamente con estudios de laboratorio se puede saber si una persona tiene o no **VIH** o **SIDA**.

**2. Se puede contraer el VIH compartiendo cuchillos, tenedores y vasos.**

**Falso**, para poder transmitir el virus se necesita una cantidad suficiente de virus y una puerta abierta (una herida). Los flujos corporales que más cantidad de virus contienen son la sangre, el semen, el líquido pre-eyaculatorio la leche materna y el flujo vaginal. Saliva, sudor y lágrimas contienen tan poco virus, que no es suficiente como para transmitir el virus.

**3. Es posible que una madre que vive con el VIH transmite el virus a su bebé al dar leche materna.**

**Correcto**, una madre que vive con el **VIH** puede transmitir el virus a su bebé, durante el embarazo, el parto o al dar leche materna. Con el debido uso de tratamiento antirretroviral a la madre y el bebé, su puede reducir de manera importante la posibilidad de transmitir el **VIH** al bebé.

**4. Se puede contraer el VIH teniendo relaciones sexuales si no usa condón con una persona que vive con el VIH.**

**Correcto**, el condón es una medida de prevención eficaz contra la transmisión del **VIH**. También lo es la **abstinencia** (no tener relaciones sexuales durante un tiempo) y la **monogamia** (tener una sola pareja siendo fieles mutuamente sin que ninguna de las dos personas viva con el **VIH**).

**5. Existe una medicina que previene la transmisión del VIH.**

**Falso**, no existe una vacuna para protegerse de la transmisión del **VIH**. Además una vez



Si me utilizas  
correctamente yo  
te protejo del VIH

viviendo con el virus no se puede quitarlo; no existe cura del **VIH** ni del **SIDA**. Sí existen medicamentos **antirretrovirales** que mejoran la calidad y la duración de la vida.

**6. El VIH debilita la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones.**

**Correcto**, el virus destruye las células del sistema inmunológico que se llaman **CD4**. Estas células protegen el ser humano: combaten infecciones y enfermedades. Al destruir estas defensas la persona queda más y más vulnerable frente a enfermedades e infecciones que no son peligrosas para otras personas que tengan un sistema de defensa funcionando normal.

### 7. Los insectos pueden transmitir el VIH.

**Falso**, el virus solamente puede sobrevivir unos segundos fuera del cuerpo humano.

### 8. El VIH es el virus que causa SIDA.

**Correcto**, vivir **VIH** no es lo mismo que tener **SIDA**. **SIDA** es la etapa final de la infección por el **VIH**, y tiene síntomas y signos específicos.

### 9. El VIH es problema de homosexuales y de trabajadoras y trabajadores sexuales.

**Falso**, el **VIH** es problema de todas las personas que tienen o han tenido relaciones sexuales o están o han estado en contacto con sangre de otras personas. No es necesario tener muchas relaciones sexuales para estar en riesgo de una transmisión del **VIH**: solamente una relación sexual puede ser suficiente para la transmisión del virus. Todos y todas estamos en riesgo de la transmisión del **VIH**.

### 10. Las personas que viven con el VIH o con SIDA deben ser aisladas en las clínicas y los hospitales.

**Falso**: en el caso de que la intención sea proteger a los demás pacientes, pues las personas que viven con **VIH** no representan peligro alguno para los demás porque el **VIH** es transmisible (o sea, no da por casualidad) y no contagioso, como por ejemplo la gripe.

Nota. En el caso de que la intención sea proteger a las personas que viven con el **VIH**, éstas deben tener todas las medidas de

seguridad hospitalarias que requieran, incluido el contacto restringido con otras personas debido a su debilidad. El sistema inmunológico de las personas que viven con **VIH** o **SIDA** es severamente debilitado, y poner estas personas en salas con otros pacientes que tengan enfermedades contagiosas es un peligro para las personas que viven con el **VIH**.

Basado en:

<http://www.ops.org.bo/its-vih-sida/?TE=20040628161718>



## • **Dinámica 2: otras versiones de Preguntas y Respuestas**

También puedes trabajar esta dinámica de otra manera:

- Formar cuatro equipos.
- A los equipos A y B repartirles a cada uno las preguntas de la 1 a la 5.
- A los equipos C y D repartirles a cada uno las preguntas de la 6 a la 10.
- Una vez que analicen y respondan, cada equipo lee frente al grupo sus respuestas y se precisa la información que sea errónea.
- Luego A y B forman un solo equipo juntos; C y D forman otro equipo juntos.
- Se les distribuyen las respuestas que aparecen en este Manual (no las que produjeron en equipo); comparan y enriquecen sus respuestas.
- Se vuelven a leer frente al grupo y se analizan las dudas que con mayor frecuencia se tienen sobre el tema también puedes poner todas las preguntas en una caja y hacer una tómbola o rifa, o jugar al “pozo del tesoro”: y que cada persona tome una pregunta y dé la respuesta.

## • **Dinámica 3: Teatro Guiñol o de títeres**

Una vez que hayas trabajado la información básica de algún tema, puedes tener como siguiente ejercicio el Teatro Guiñol, que es muy divertido

porque genera un ambiente muy creativo en el grupo, y consiste en:

- Formar varios equipos, por ejemplo de 4 personas
- Pedirles que inventen una historia donde los personajes actúen la información básica del tema que hayan trabajado.
- Pero como nadie tendrá guiñoles ni títeres, tendrán que improvisarlos con lo que tengan a la mano. Hay quien ha usado piedritas, calcetines, bolsos, teléfonos celulares, billetes, etc. Y como teatro pueden usar una mesa, una tela o armar un telón con ropa, etc.
- Cuando cada equipo haya terminado de crear su obra y sus títeres, lo presentan frente al grupo.



Es de mucha utilidad que al terminar cada presentación analicen los puntos más importantes y discutan sobre la actuación de cada personaje.

Por ejemplo: que cada quien diga qué hubiera hecho, qué opción hubiera sido mejor, en qué se equivocaron y en qué no, etc.

## • **Dinámica 4: Corriendo y Tocando**

Esta dinámica es muy útil para tener poder experimentar lo fácil que es adquirir el **VIH** y otras **ITS**. Y también permite pensar sobre

las relaciones de **Género** y la situación de las **Personas que Viven con VIH**. Consiste en:

- Durante 3 minutos corremos por lugar tocando a las otras personas pero evitando ser tocados; si alguien es tocado deberá quedarse inmóvil.
- Una vez que la mayoría del grupo ha quedado inmóvil, se suspende el juego y se analiza qué sucedió.
- En algún lugar (pizarrón o cuaderno) se anotan las frases “clave” (las más importantes) que surjan en el grupo. Por ejemplo: “no pude evitarlo”, “me cuidé por un lado pero no por el otro”, “me tomaron por sorpresa”, etc.
- El coordinador o la coordinadora pregunta al grupo:
  - ¿qué simbolizó correr por el lugar?
  - ¿qué simbolizó tocarse?
  - ¿qué diferencias encuentran entre tocarse y reír?
  - ¿qué tiene que ver esto simbólicamente con la sexualidad?
- El coordinador o la coordinadora aclara que durante el juego “tocarse” simbolizaba tener relaciones sexuales. Pregunta al grupo:
  - o ¿jugamos igual los hombres y las mujeres?
  - o ¿a qué se deben las diferencias?
- El coordinador o la coordinadora relaciona las frases anotadas (en el pizarrón o en un cuaderno, subrayando con distinto color las que dijeron las mujeres y las que dijeron los varones) con la decisión de tener o no relaciones y con la negociación de prácticas seguras o protegidas. Por ejemplo: Muchas veces decimos “no pude evitarlo”, “me cuidé por un lado pero no por el otro”, “me tomaron por sorpresa”, etc., y justo esas son situaciones en las que nos ponemos en riesgo de adquirir el **VIH** y otras **ITS**.
- Luego pregunta: ¿quién de ustedes se rió?
- Una vez que el grupo responda, aclara que la risa equivale a vivir con **VIH**. Dado que es difícil que durante el juego no hayan reído, muy

probablemente la mayoría del grupo, o todo, “este viviendo con **VIH**”. Se invita a todo el grupo a reflexionar los siguientes puntos:

- ¿por qué la risa simboliza en este ejercicio haber adquirido el **VIH**?
- ¿cómo se sienten ahora que “viven” con **VIH**?
- ¿a quién se lo van a decir?
- ¿cómo creen que esas personas van a reaccionar?
- ¿a quién no se lo van a decir?
- ¿por qué no lo van a decir?
- ¿qué información tienen sobre los cuidados que necesitan?

### • **Dinámica 5:** **La sesión de información**

Con esta dinámica puedes ejemplificar delante de tus amigos y amigas una sesión de información como cuando uno acude a realizarse la prueba de detección del **VIH**.

El ejercicio consiste en:

- Una de las personas actuará como personal de salud y la otra como usuaria de los servicios.
- La persona usuaria solicita hacerse la prueba de detección del **VIH** y la otra le explica toda la información sobre el tema.
- La persona usuaria pregunta todas sus dudas, de acuerdo con las prácticas que haya tenido y que la hayan puesto en riesgo, hasta que la información le queda clara.
- Cuando terminen esta “escena” pueden hablar con todo el grupo para ver qué dudas tienen.

### • **Dinámica 6: La telaraña**

Con esta dinámica puedes trabajar diversos temas y, entre otros objetivos, te puede servir

para conocer las dudas que las personas tienen sobre la información básica de algún tema; o también te puede servir para saber qué tan claras les ha quedado dicha información. Consiste en:



- Necesitas conseguir previamente una madeja de hilo resistente
- El grupo se distribuye por todo el lugar.
- La primera persona que tenga la madeja, pregunta sobre el tema que hayan trabajado, usando la forma “qué es lo más...”. Por ejemplo, si el tema trabajado fue **SIDA**, la persona puede preguntar: “¿Qué es lo más impresionante del **SIDA**?”
- La persona 2 contesta, recibe la madeja, se enreda un poco con el hilo y formula su pregunta a la persona 3. Por ejemplo: “¿Qué es lo más fácil del **SIDA**?”. La persona 3 contesta y al formular su pregunta a la persona 4, le pasa la madeja.
- Y así, cada persona irá pasando la madeja a la siguiente persona, a la vez que van formulando

su pregunta, para ir formando una telaraña en la que todo el grupo quede atrapado.

- Para desenredar al grupo, puedes plantear una pregunta clave, con la que cada persona se irá desenredando de la telaraña. Por ejemplo: “De acuerdo con tus comportamientos personales ¿qué harías para evitar ponerte en riesgo de adquirir **VIH**?”
- Cada persona se va desenredando de la telaraña gracias a su respuesta.
- Al final, puedes hacer una síntesis de los puntos más importantes que hayan surgido durante este ejercicio.

### • **Dinámica 7:** **Los Colores**

Con esta dinámica puedes provocar una reflexión sobre las ideas que las personas tienen en cuanto a las palabras que escojas para asociarlas con algún color. Se trata de:

- Proponer un listado de palabras al grupo.
- Pedirles que a cada palabra le asocien un color.
- Una vez que cada persona termina, frente a todo el grupo, cada persona explica por qué asoció tal color con tal palabra.
- Para terminar, se hace una síntesis de cómo asociamos unas cosas con otras, cómo le vamos dando significado a las cosas, y cómo podemos cambiar esos significados.

El siguiente es un ejemplo de cómo un grupo trabajó este ejercicio:
- SIDA : rojo por el moño rojo y la sangre
- Condón: transparente por el plástico, látex
- Sexo oral: rosa por la boca
- Beso en la boca: rojo por el amor, porque siempre pintan los besos rojos
- Amor: rojo por los corazones de San Valentín
- Contacto boca ano: negro por el “beso negro”
- Pasión: de todos colores, en ese momento es ya incoloro por la variedad de sensaciones
- Vagina: rojito, rosita, rosa oscuro porque es su color
- Embarazo: blanco (embarazadas relucientes) –gris (embarazos no deseados) negro (está adentro, no lo vemos)... color pastel como los bebés, morado como cuando nacen
- Caricia: beige (porque me recuerda una tela suavcita), rosa más tenue (porque es menos intenso que el rojo-amor, no llegar a lo pasional porque es muy tierno)
- Pene: negro (recuerdo un pene de ese color), azul (por ser algo del hombre), café (por la piel)
- Contacto boca pene: amarillo (porque imagine una estrella), verde (no sé), anaranjado (porque es color candente)
- Contacto boca vagina: rojo (por la mezcla de colores que se da durante el contacto)
- Noviazgo: rosa (por el enamoramiento)
- VIH: morado (dicho de inmediato) (porque así representan en muchas partes el virus de ese color)
- Virginidad: blanco por la pureza, por el vestido
- Primera relación: gris (porque es un intermedio entre negro y blanco y en ese espectro se puede dar una primera relación), rosita (por la ilusión de la primera vez), amarillo (por brillante, porque puede ser muy bonito), verde (sigue, adelante), morado (incertidumbre, engaño)
- Sexo anal: gris (porque es duda: sí o no. Gris oscuro por fuerte, menos que grotesco... rudo), anaranjado (porque suena parecido)
- Senos: cafés (por la piel café, por la conjunción de colores), azul (por azul del cielo, azul del mar, infinito, posibilidad de alimentarnos, lindo y grande en lo sublime y en cuanto a posibilidades. Azul por los balones y pelotas de los niños que son azules), rosa (por color de piel)
- Gonorrea: amarillo (por la pus, por color de enfermo)

### • **Dinámica 8: Las Siluetas**

Con esta dinámica pueden reflexionar sobre los factores que llevan a una persona a ponerse en riesgo de adquirir el **VIH** y sobre los cambios que suceden en las vidas de las personas cuando alguna de ellas tiene **SIDA**. Se trata de lo siguiente:

- Previamente hay que recortar una serie de siluetas de cartón, para formar tantos juegos de siluetas como equipos formes en el grupo
- Las siluetas son de diferentes personajes, por ejemplo: una mujer, un hombre, un niño, una niña, una mujer mayor, un hombre mayor,

un bebé, una joven, un joven, etc. Cada juego puede ser de 5 a 10 siluetas.

- Luego de distribuir a cada equipo un juego de siluetas, tendrán que hacer una historia sobre una familia, le le pondrán nombre a los personajes y se pondrán de acuerdo para representar una escena “típica” de la familia.

- Cada equipo presenta al grupo su escena.

- Después cada equipo volverá a hacer de nuevo la historia de esa familia, pero cinco años después y con uno de sus miembros viviendo con **SIDA** (o con **VIH**). Cada equipo decidirá quién será el personaje viviendo con **SIDA** (o con **VIH**).

- Nuevamente cada equipo presentará al grupo su escena.

- Para finalizar, analizan todos los factores que llevaron a los personajes a adquirir el **VIH**, qué cambios hubo en las vidas de las familias y qué podrían hacer para mejorar su calidad de vida.



Además de discutir las maneras de reducir o eliminar los riesgos facilita la integración de los equipos de trabajo, ya que requiere que cada persona diga por qué coloca cada uno de los mensajes en cierto lugar, para lo que se necesita que se analice y se discuta cada práctica.

También aclara la diferencia entre sexo seguro (donde no hay ninguna forma de penetración, por tanto, ninguna posibilidad de intercambio de fluidos que puedan llevar **VIH**) y sexo protegido (donde hay penetración o contacto entre mucosas, pero usando alguna barrera como el condón, diques de látex o papel film).

### • **Dinámica 9:** **Tiro al blanco:** **Sexo seguro y sexo protegido**

Esta dinámica sirve para trabajar las maneras de protegerse del **VIH** y **SIDA** y de otras **ITS**. Funciona muy bien para generar discusiones que faciliten la reflexión sobre los diferentes niveles de riesgo de las prácticas sexuales.

- Antes de hacerla, hay que preparar los círculos (dianas) para el tiro al blanco.
- En círculos concéntricos de papel o tela, de diferentes colores, se marcan 4 áreas: el círculo interior significa “alto riesgo”, el siguiente “mediano riesgo”, el otro “bajo riesgo” y el más exterior “nulo riesgo”.



- Lo más importante de este ejercicio es que ACLAREN POR QUÉ CLASIFICAN tal práctica en tal nivel de riesgo.
- Una vez que todos los equipos hayan terminado, explican al grupo entero por qué pusieron tal mensaje en tal círculo.
- En grupo se va analizando si la colocación del mensaje fue correcta.
- Para terminar, en grupo se discute cómo podrían hacer para llevar todas las prácticas al mínimo o nulo riesgo.

### • **Dinámica 10:** **otra versión del Tiro al Blanco**

- El número de dianas que se hagan dependerá del número de equipos que vayan a trabajar: una diana por equipo.
- Cada participante escribirá en pequeñas tiras de papel algunas de las prácticas sexuales que conozca: desde besos, caricias, hasta relaciones con penetración. Conviene que cada participante utilice varias tiras para tener mayor variedad.
- Otra idea puede ser que escriban tres diferentes tipos de mensajes:
  - Las distintas cosas que se hacen cuando se tienen relaciones sexuales
  - las prácticas donde hay riesgo
  - las prácticas donde la gente CREE que hay riesgos
- Cuando todos los miembros del equipo hayan terminado de escribir sus mensajes, cada uno va colocando cada uno de sus mensajes en el círculo que corresponda y dirá por qué la puso ahí y no en otro.

Funciona igual que la anterior, pero en este caso, en vez de que el grupo escriba sus propios mensajes, acá aparece un listado de posibles prácticas sexuales.

Entonces, antes tendrías que preparar las tiras de papel con los mensajes y luego distribuir un juego de mensajes por cada equipo.

- Cada participante, por turno, tomará un mensaje del conjunto de mensajes colocados boca abajo para que no las puedan escoger por su contenido. La leerá en voz alta y la colocará en el círculo que crea conveniente, argumentando por qué de su decisión.
  - El grupo discute si la colocación fue correcta o no.
  - De la misma manera, se discute al final cómo se hace para llevar todas esas prácticas al mínimo o nulo riesgo.
- El listado de mensajes es el siguiente y, con toda intención, en muchos mensajes no se aclara si

hay alguna protección de por medio o no, justo para generar la discusión en los equipos:

- Ser picado por mosquito que salió del cuarto de una persona que vive con **SIDA**
- Sexo oral con condón
- Usar un sanitario después que lo usó una persona que vive con **SIDA**
- Persona adolescente (hombre o mujer) violada por el ano
- Tener muchas parejas sexuales
- Ser fiel a tu presente pareja, pero cambiar de pareja con frecuencia
- Comer en el mismo plato que come una persona que vive con **SIDA**
- Usar drogas inyectables y compartir la misma jeringuilla
- Eyacular sobre piel no lastimada
- Tener relaciones sexuales con un médico
- Dar respiración boca a boca a una persona que vive con **VIH**
- Tener relaciones sexuales con una persona desconocida
- Coito anal
- Tener sexo seguro con una persona que vive con **SIDA**
- Recibir un beso en la boca de una persona que vive con **SIDA**
- Tener relaciones sexuales con una universitaria
- Besar en la piel
- Manejar con guantes a un paciente que está sangrando
- Tener relaciones sexuales con un obrero
- Masturbación mutua
- Tener una relación sexual con una persona que ayer tuvo una orgía
- Tomar alcohol los fines de semana
- Abstinencia sexual
- Ir al dentista
- Fidelidad
- Coito anal utilizando condón
- Masturbarse

- Pincharse con una aguja que lleva sangre con **VIH**
- Usar drogas
- Coito oral o anal con un hombre vasectomizado
- Recibir una transfusión sanguínea

### • **Dinámica 11: Textos y pretextos**

Esta dinámica está pensada para trabajar sobre los roles de género. Por ello es muy importante que te leas el apartado sobre género que se encuentra dentro de este manual.

- El grupo formará un círculo y por turnos cada persona pasará al centro a dar un pretexto para no proteger sus relaciones sexuales de ninguna forma.
- El grupo le responderá con frases que invitan a la prevención, como si estuvieran hablando con su pareja pero de manera muy convincente, para hacer muy atractivas las prácticas seguras y las protegidas.
- Así van pasando hasta que todo el grupo haya dado un pretexto.
- En grupo se reflexiona sobre los factores de la cultura y la sociedad que influyen en las relaciones de género entre mujeres y hombres, que impiden la prevención y que facilitan la violación de los derechos humanos.

### • **Dinámica 12: Noviazgo**

Muchas personas jóvenes como tú inician en esta edad relaciones afectivas con otras personas. Si tienes novio, novia o tus amigos y amigas tienen alguna relación afectiva, esta dinámica puede ser divertida para compartir.

- En grupo se habla de cuáles son los momentos más importantes de un noviazgo.



- Se toma nota (en pizarrón o cuaderno) y se analiza en grupo cuáles son los momentos que se escogerán para hacer una “obra de teatro” en equipos.

- Para hacer esta “obra de teatro” es importante que tomen en cuenta las diferencias que hay entre hombres y mujeres en cuanto a: cuerpo, sexualidad, capacidad de decisión, información sobre sexualidad y prevención, posibilidad de hablar sobre el tema (“permiso social”)

- En dos o tres equipos, prepararán durante diez minutos la “obra de teatro” de las “escenas clave” del noviazgo.

- En algunas ocasiones, en este ejercicio algunos grupos han propuesto temas como:

- Dominación masculina de los hombres sobre las mujeres.
- Coqueteo con otras personas
- La declaración
- Los pleitos
- Las reconciliaciones
- Quedarse en casa ajena para hacer la tarea
- Las invitaciones al cine o a la discoteca
- Conocerse, amistad, confianza, atracción

- Desconfianza, qué tipos de pareja son y qué tipo de persona son
- O también han trabajado la escena de “La primera vez”

- La primera declaración
- El primer beso
- La primera salida
- La primera pelea
- La primera vez que dijiste a tus padres que tenías un noviazgo
- La primera vez que descubriste un engaño

- Cada equipo la representa en un máximo de cinco minutos y se enlistarán (en un pizarrón o cuaderno) los momentos y frases más destacados que tengan relación con **SIDA**, género y los derechos humanos.

- Se analizan en grupo los posibles riesgos de adquirir **VIH** y otras **ITS** que tienen las y los jóvenes cuando están por iniciar su vida sexual o ya la han iniciado.

- Para terminar, el grupo analiza si hay otros riesgos aparte de los que hayan reflexionado.

### • **Dinámica 13: Los contornos**

Este ejercicio facilita explorar qué pensamos de los hombres y las mujeres. O sea, pueden analizar qué piensan los hombres de los hombres y de las mujeres; y que piensan las mujeres de los hombres y de las mujeres. Esta dinámica funciona muy bien para:

- Hacer visibles los estereotipos de género
- Reflexionar sobre la dinámica entre géneros
- Reflexionar la relación entre lo social y lo natural

La dinámica consiste en:

- Se necesitan dos hojas grandes de papel y marcadores de colores.
- Formar dos equipos: uno de mujeres y otro de hombres.

- El equipo de mujeres dibujará en un papel una silueta de hombre y adentro de la silueta escribirá todos los atributos que, según ellas, pertenecen a los hombres.

- El equipo de hombres dibujará en un papel una silueta de mujer y dentro de la silueta escribirá todos los atributos que, según ellos, pertenecen a las mujeres.

- Cada equipo expone su trabajo y recibe los comentarios del otro equipo.

- Para continuar, los equipos intercambian sus siluetas: ahora las mujeres trabajarán con la silueta de mujer que dibujaron los hombres, y los hombres trabajarán con la silueta de hombre que dibujaron las mujeres.

- En un listado afuera de la silueta enlistan los atributos que SÍ son parte de su propio sexo y descartan aquellos en los que no se reconocen (Insistir en la diferencia entre sexo y género).

- Cuando vuelven a exponer su trabajo frente al otro equipo, se reflexiona sobre cómo los factores del género facilitan el riesgo. Por ejemplo, que importe más cumplir el rol de género que practicar la prevención: que la mujer tenga que actuar como “ignorante” de temas relacionados con la sexualidad; que el varón deba actuar con prepotencia; y otras actitudes que llevan a prácticas de riesgo.

- También se reflexiona por qué los varones y las mujeres nos identificamos con ciertas características y no con otras; y por qué las mujeres atribuyen ciertas características a los varones pero los varones no las reconocen como propias; y por qué los varones atribuyen ciertas características a las mujeres, pero ellas no las reconocen como propias.

- Para finalizar se reflexiona sobre qué pasaría si invirtiéramos las características en las que supuestamente nos reconocemos como mujeres o varones: ¿qué pasa cuando una mujer actúa como se supone que actúa un hombre, o un

hombre actúa como se supone que actúa una mujer? (Insistir en la diferencia entre sexo y género y que los roles de género no son naturales, por eso se insiste en la frase “se supone”).

## • **Dinámica 14: Los Moldes**

Cuando quieran explorar con mayor profundidad el tema de género y violencia, esta dinámica puede ser de gran ayuda. Se trata de:

- Cada participante tendrá un poco de plastilina, masa, barro o cualquier material no tóxico que sirva para hacer una figura.

- Cada persona hará una figura humana (hombre o mujer, la que prefieran) en un momento de violencia.

- Luego expone ante el grupo por qué hizo esa figura y cuál es su relación con la violencia (por ejemplo, si la ejerce o la recibe).

- En grupo se analizan los factores que nos hacen vivir la violencia.

- Y también se reflexiona sobre qué cosas tendríamos que cambiar para evitar ponernos en riesgo y evitar ejercer la violencia a fin de que las diferencias entre géneros dejen de ser injustas.

Otra forma puede ser, en vez de hacer figuras de algún material, disfrazarse con ropas de papel y hacer esculturas o también “obras de teatro” donde se analice el papel de los personajes en tanto que hombres o mujeres frente a la violencia.

Para terminar, pueden hacer un resumen de las características que nos relacionan con la violencia, así como de las nuevas características que necesitamos para tener relaciones de género equitativas y no ponernos en riesgo de violencia.

## • **Dinámica 15:** **Los Mitos**

Esta dinámica es muy buen apoyo para revisar los mitos de tenemos sobre la sexualidad. Consiste en:

- Discutir en grupo, uno por uno, los mitos que aparecen en la lista preguntándose cuáles son verdaderos y cuáles son falsos.
- Como todos estos mitos son falsos, cuando el grupo concluya que alguno es verdadero, conviene reflexionar sobre por qué es falso y cómo estas creencias pueden llevarnos a problemas de salud sexual y reproductiva, tanto a varones como a mujeres.
- Al final de la dinámica debe quedar claro que ninguno de estos mitos son ciertos, por lo tanto debes leer muy bien la información que incluye este manual en los otros capítulos.
- Te volverás ciego si te masturbas.
- Te saldrán verrugas en las manos si te masturbas.
- La masturbación puede llevar a la homosexualidad.
- Las mujeres no se masturban.
- Tener “sueños húmedos” significa estar enfermo.
- Si besas a tu pareja puede hacer que te embaraces.
- No puedes salir embarazada la primera vez que tienes relaciones sexuales.
- No puedes salir embarazada si tienes relaciones sexuales de pie.
- Quedas embarazada sólo si tienes relaciones sexuales por la noche.
- No puedes salir embarazada si el varón retira el pene de la vagina antes de eyacular.



- Si la mujer se lava el área genital inmediatamente después de tener relaciones sexuales, ella no puede quedar embarazada.
- El esperma de un adolescente varón todavía no está maduro; por tanto, él no puede embarazarse a una chica.
- Tomar un baño con un varón puede producir un embarazo.
- Te puedes volver loco si no tienes sexo con regularidad.
- Te puedes enfermar si te excitas sexualmente y luego no tienes relaciones sexuales coitales.
- Si los chicos no tienen relaciones sexuales, el esperma se queda en el cuerpo y se manifiesta en forma de granos.
- Un “verdadero hombre” está siempre dispuesto a tener sexo.
- La mujer no puede disfrutar del sexo en la misma forma que el varón.

- Una mujer embarazada debe recibir esperma durante el sexo, así su bebé será saludable.
- El sexo no es “real” si no hay penetración
- No puedes infectarte con el **VIH** si tienes sexo con una virgen.
- Tener sexo con una mujer virgen puede “limpiarte” del **VIH**.
- Cuando una mujer dice no, ella realmente quiere decir sí.

Al terminar la lista, hay que preguntar si conocen algún otro ejemplo de “conocimientos comunes” sobre la sexualidad y también analizarlo para ver si es cierto o falso.

Para cerrar el ejercicio hay que resumir los efectos dañinos de los mitos resaltando que ellos:

- innecesariamente generan temor en las personas
- impiden que las personas descubran o acepten hechos relacionados con la sexualidad y por tanto perpetúan su ignorancia
- pueden impedir que los y las adolescentes practiquen sexo seguro y protegido
- pueden ser usados como formas de persuadir a una pareja renuente a tener sexo, para que tenga sexo de cualquier forma.

Basado en: Gender and HIV/AIDS Electronic Library on CD-ROM. UNIFEM Copyright United Nations Development Fund for Women (UNIFEM February 2005)

### • **Dinámica 16: Sopa de letras**

Con esta dinámica podrás reflexionar sobre cómo el género influye en los trabajos que se permiten a los hombres y los que se permiten a las mujeres. Con esto podrán analizar qué consecuencias tienen las diferencias que marca el género.

- Prepara en una hoja de papel grande una “sopa de letras” donde estén escondidos cinco oficios que se supone son “exclusivos” para mujeres y en otra hoja cinco oficios que se supone son

“exclusivos” para hombres. Por ejemplo:

S	I	R	V	I	E	N	T	A	G	Q	O	P	K	N	Y
Ñ	E	E	S	A	D	M	N	P	F	W	T	O	U	G	T
L	M	C	Ñ	Ñ	S	O	O	U	V	E	G	I	J	G	E
K	N	O	R	A	O	I	S	Y	N	R	M	U	H	R	D
J	B	C	S	E	X	Y	E	U	M	T	A	Y	G	E	C
H	V	I	E	M	T	D	U	T	I	A	E	T	F	M	B
G	F	N	S	I	N	A	Q	O	E	N	F	R	D	J	I
F	G	A	O	E	I	S	R	P	L	M	A	E	S	Y	U
D	H	R	T	N	P	U	S	I	P	M	K	W	A	T	A
S	J	F	I	T	O	S	A	E	A	O	R	Q	Z	R	H
A	I	G	T	U	X	P	M	M	Ñ	L	T	A	E	D	X
P	U	H	N	T	T	T	U	S	D	G	H	D	X	C	Y
O	Y	G	A	C	X	O	Y	D	F	F	N	S	C	V	H
I	T	F	T	V	Z	R	O	E	Y	A	M	D	V	B	T
U	R	D	O	B	C	T	S	L	V	H	E	F	B	L	R
Y	E	D	I	N	U	U	E	A	B	V	D	G	N	H	E
T	W	F	U	M	M	H	L	V	P	T	C	H	M	G	D

- Pide al grupo que se divida en dos equipos y cada uno trabajará con una de las hojas.
- Cuando hayan encontrado los oficios escondidos, se discute en grupo por qué esos oficios se piensa y se supone que son exclusivos para las mujeres o para los hombres (roles de género) y enfatizar que esto no es cierto. Por ejemplo:

S	I	R	V	I	E	N	T	A	G	Q	O	P	K	N	Y
Ñ	E	E	S	A	D	M	N	P	F	W	T	O	U	G	T
L	M	C	Ñ	Ñ	S	O	O	U	V	E	G	I	J	G	E
K	N	O	R	A	O	I	S	Y	N	R	M	U	H	R	D
J	B	C	S	E	X	Y	E	U	M	T	A	Y	G	E	C
H	V	I	E	M	T	D	U	T	I	A	E	T	F	M	B
G	F	N	S	I	N	A	Q	O	E	N	F	R	D	J	I
F	G	A	O	E	I	S	R	P	L	M	A	E	S	Y	U
D	H	R	T	N	P	U	S	I	P	M	K	W	A	T	A
S	J	F	I	T	O	S	A	E	A	O	R	Q	Z	R	H
A	I	G	T	U	X	P	M	M	Ñ	L	T	A	E	D	X
P	U	H	N	T	T	T	U	S	D	G	H	D	X	C	Y
O	Y	G	A	C	X	O	Y	D	F	F	N	S	C	V	H
I	T	F	T	V	Z	R	O	E	Y	A	M	D	V	B	T
U	R	D	O	B	C	T	S	L	V	H	E	F	B	L	R
Y	E	D	I	N	U	U	E	A	B	V	D	G	N	H	E
T	W	F	U	M	M	H	L	V	P	T	C	H	M	G	D

- Es importante que analicen:
  - de dónde y cómo aprendimos esas ideas que nos hacen pensar que las mujeres y los varones solamente pueden hacer ciertos oficios y no otros.
  - qué pasa si las mujeres hacen oficios que se supone son de hombres o los hombres hacen oficios que se supone son de mujeres
  - ¿habrá verdaderamente algo exclusivo de las mujeres o algo exclusivo de los hombres?

### • **Dinámica 17: La Fiesta**

Esta dinámica trata sobre los derechos humanos de las Personas viviendo con **VIH** (PVV). Recuerda que en la sección de información aparecen estos temas y es mejor leerlos antes de empezar la dinámica. Lo más importante es tener información clara, correcta y actualizada.

La dinámica consiste en:



- El coordinador o coordinadora pide la participación de alguna persona voluntaria. De manera separada, sin que el resto del grupo escuche, a esta persona voluntaria, le dará la consigna: "Tienes que investigar quiénes son los personajes que tus compañeros y compañeras van a representar durante la fiesta que en un momento iniciaremos. Tienes que hablar con todas las personas y enterarte de todos los detalles de sus vidas para que al final puedas adivinar quiénes son. Tú detienes la dinámica cuando grites ¡BASTA! "
- Luego, sin que la persona voluntaria escuche, quien coordine la dinámica dará al grupo la siguiente consigna: "Estaremos en una fiesta, por tanto estaremos cantando, bailando, etc. lo que se hace en una gran fiesta. Hay una persona voluntaria que va a tratar de hablar con ustedes. Pero, sin que se note, CON TODA SUTILEZA, no le presten atención; ignórenla. Observen con disimulo sus reacciones y las del resto del grupo, para analizarlas después".
- Una vez dadas las instrucciones por separado, se inicia la fiesta, quien coordina toma nota de las reacciones de todo el grupo.
- Cuando la persona voluntaria grita "¡Basta!" o transcurridos 10-15 minutos, se detiene el ejercicio y sentados en círculo se analizan las reacciones, sentimientos, pensamientos, momentos de la dinámica, etc.
- El coordinador o la coordinadora, para iniciar la plática, pregunta: "¿Por qué hemos trabajado esta dinámica dentro del tema **VIH** y **SIDA**?". A fin de sintetizar los efectos de la marginación, el estigma y los prejuicios. Es importante señalar que quien ejerce la marginación también pasa por un proceso de crisis, y que muchas veces es en contra suya, simplemente por no poner en duda los rumores y la mala información.
- El análisis concluye con una reflexión sobre la frase: "El virus afecta más las mentes que los cuerpos"

• **Dinámica 18:**  
**Los Derechos humanos de las**  
**Personas que viven con VIH (PVV)**



1. A cada participante se le reparte uno o más de los artículos del documento “Los Derechos humanos de las personas que viven con **VIH** en México” para que lo lean con atención (ANEXO III). Este documento relaciona en catorce apartados los derechos básicos de las personas que viven con **VIH** en México con base en la Constitución General de la República y otras leyes vigentes. Fue elaborada conjuntamente por el grupo **GIS-SIDA**, Mexicanos contra el **SIDA** y CONASIDA. La Comisión Nacional de Derechos Humanos, la aprobó en 1992.
2. Se pide la participación voluntaria de las personas para contar su historia y que el grupo pueda analizarla de acuerdo con los artículos, relacionándolos con experiencias de su vida para analizar en dónde y cómo se violaron los Derechos humanos.
3. Es importante analizar en esas historias cómo las relaciones de género injustas favorecen la violación de los derechos humanos y aumentan los riesgos de adquirir el **VIH**.

Gender and HIV/AIDS Electronic Library on CD-ROM. UNIFEM  
 Copyright United Nations Development Fund for Women  
 (UNIFEM february 2006).

• **Dinámica 19:**  
**Los derechos humanos de las**  
**Personas Viviendo con VIH (PVV)**

Con esta dinámica pueden reflexionar sobre la importancia de respetar los derechos humanos, sobre todo de las personas que viven con **VIH**.

1. En grupo se habla de las experiencias que conozcan sobre violación de los derechos humanos de las PVV.
2. Luego se forman dos equipos para que resuelvan un caso, cada uno, de acuerdo con los derechos humanos de las PVV (Anexo III).

La idea es que analicen en dónde y cómo fueron violados los derechos humanos y qué habría de hacerse para resolver la situación



**Caso 1**

A los 17 años, una estudiante obtiene una beca para estudiar Derecho en una universidad extranjera. Se siente muy feliz de tener esta posibilidad y comunica la buena noticia a su familia y a sus amigos... Dos semanas antes de la fecha de partida, el patrocinador de la beca le avisa que la universidad exige que se someta a un examen médico en una clínica. Allí le toman varias muestras de sangre y orina. No le dicen

concretamente qué análisis están efectuando. Dos días después recibe una carta donde se le comunica que su beca ha sido anulada porque es seropositiva y el país al que debía ir no concede visas a las personas infectadas por el **VIH**. Además, la universidad en la que debía matricularse no acepta estudiantes seropositivos.

### Caso 2

Al finalizar sus estudios, un joven de 21 años propone matrimonio a su novia de hace mucho tiempo. Ella acepta. Él es seropositivo y ella lo sabe. Según las costumbres de su cultura, para que puedan casarse los tíos tienen que dar su consentimiento. Un mes antes de la boda, un tío de la joven, que es médico, comunica a su familia que una vez que el joven había donado sangre se había descubierto que era seropositivo y que, por lo tanto, no puede casarse con su sobrina. Tanto el joven como su novia se sienten destrozados porque el tío ha informado a la mayoría de la comunidad acerca de su condición de seropositivo y ha negado su consentimiento a la boda.

Una vez que cada equipo haya analizado su caso, de acuerdo con los derechos humanos de las PVV, presenta el resumen de su discusión frente a todo el grupo.

Al terminar cada presentación, se discute si no hay otros derechos que hayan sido violados y se presentan las siguientes cuestiones importantes de cada caso:

#### Cuestiones importantes del Caso 1:

- Violación de su derecho a la vida privada por las siguientes razones:

- test del **VIH** efectuado sin su consentimiento
- comunicación de los resultados a terceros: el país y la universidad a los que tenía previsto trasladarse.

- Violación del derecho a la educación debido a su seropositividad.

- Violación del derecho fundamental a la protección contra la discriminación, por su condición de seropositividad, por el país y la universidad de que se trata.

- Violación del derecho a circular libremente por el país mencionado.

#### Cuestiones importantes del caso 2:

- Violación del derecho fundamental a la protección contra la discriminación por su condición de infectado por el **VIH**.

- Violación del derecho a casarse del joven y la joven.

- Violación del derecho del joven a la vida privada.

Casos tomados de: UNESCO/ONUSIDA. EL VIH/SIDA Y LOS DERECHOS HUMANOS. Jóvenes en Acción. París. 2001.

• **Dinámica 20:**  
**Otra versión de los derechos humanos de las Personas Viviendo con VIH (PVV)**

Es igual que la anterior, pero tiene cuatro casos más cortos:

Caso 1:

“Nadie me explicó nunca los riesgos. Se supone que las chicas no deben hacer preguntas sobre cuestiones relacionadas con el sexo. Había escuchado que la primera vez no era posible quedar embarazada o atrapar el **SIDA**. Ahora, para mí ya es demasiado tarde.”

Cuestiones importantes:

- información insuficiente porque no se la brinda, pero tampoco se la busca
- relaciones de género
- por no tener información se presta atención a rumores equivocados
- necesidad de ayuda para no quedarse en la desesperación



Caso 2:

“Mi hijo es seropositivo. Sabemos que existen remedios que quizás podrían mantenerlo sano acaso durante mucho tiempo, pero son muy caros, no podemos pagarlos. Nos da mucha rabia que, por ser pobres, nuestro hijo no pueda vivir mucho tiempo.”

Cuestiones importantes:

- No se tiene acceso a medicamentos indispensables para proteger el derecho a la vida y el derecho a la salud
- Necesidad de apoyo para tener información y alternativas

Caso 3:

“Cuando mi jefe descubrió que yo era seropositivo, me dijo que me fuera. Le expliqué que el doctor había dicho que los demás empleados no corrían ningún riesgo, pero me contestó que no quería tener problemas.”

Cuestiones importantes:

- Despido injustificado.
- Hay discriminación relacionada con el **VIH**.
- Se niega el derecho al trabajo.

Caso 4:

“Una joven fue al hospital a dar a luz y los médicos le hicieron un análisis de sangre y descubrieron que era seropositiva. Se lo dijeron a su marido, pero no a ella. Él la repudió y no le permitió ver más a sus hijos.”

Cuestiones importantes:

- No se respeta la vida privada: derecho a la intimidad.
- No se respeta la confidencialidad
- Se pierde la dignidad
- Violación del derecho a recibir información.



### • **Dinámica 21:** **Los lugares de cada quien**

Con esta dinámica puedes reflexionar sobre los factores que influyen en cómo vemos a las personas, el género y los prejuicios con que nos tratamos. La dinámica consiste en:

1. Previamente tienes que dibujar algunos espacios. Por ejemplo, en una hoja de papel muy grande, dibujas varios espacios: una casa, una iglesia, una cárcel, una escuela, el paraíso y el infierno, etc. Pueden agregar más lugares, pero es esencial que incluyas los lugares mencionados.
2. También tienes que recortar varios personajes. En un cartón puedes dibujar y luego recortar: un papá, una mamá, unos hijos, un sacerdote, un hombre homosexual, una mujer lesbiana, un obrero, una maestra, una trabajadora sexual, etc. Puedes incluir muchos personajes con muchas características diferentes.
3. Luego le pides al grupo que coloquen cada personaje en el lugar que crean conveniente.

4. Cuando terminen de colocar todos los personajes en sus lugares, se debe reflexionar por qué los pusieron ahí y qué pasaría si los colocaran en otros sitios.

5. Es **MUY IMPORTANTE** tratar los siguientes temas.

- Los derechos humanos son iguales para todas las personas. Nadie puede renunciar a ellos y nadie puede negarlos a los demás. Por lo tanto, todos los personajes de esta dinámica tienen los mismos derechos que tú y que todas las demás personas.
- La ignorancia sobre cuáles son los derechos humanos de cada persona afecta a su capacidad de protección ante violaciones de sus derechos y por lo tanto, en este caso, aumenta su vulnerabilidad ante el **VIH**, el **SIDA** y las **ITS**.
- Los prejuicios y estereotipos que tenemos hacia otras personas y otras realidades están basados en información incorrecta y en la ignorancia. Por ello, lo mejor que podemos hacer es informarnos y educarnos sobre cada tema con información real, clara y actualizada con personas especializadas.
- La discriminación basada en prejuicios y estereotipos es una violación de los derechos humanos. (Ver Anexo I. Declaración Universal de los derechos humanos, artículo 7). Como resultado de esta discriminación otros derechos humanos son también violados.
- La discriminación aumenta la vulnerabilidad al **VIH**.

6. Al final de la actividad deben quedar muy claro cada uno de estos puntos y ningún personaje debe permanecer en aquellos lugares considerados de castigo o negativos, como por ejemplo la cárcel o el infierno.



## TEMA 1

# El VIH Y EL SIDA

Aquí podrás encontrar la información de cada uno de los temas: **VIH**, **SIDA**, género, derechos humanos. Al final de cada tema, te sugerimos la dinámica con la que puedes trabajarlo.

### • VIH

Estas letras son las iniciales de Virus de Inmunodeficiencia Humana, que es el virus que, a la larga, puede causar el **SIDA**.

Los virus, al igual que las bacterias, son organismos de tamaño tan pequeño (microscópico) que no se ven a simple vista.

Algunos de esos microorganismos ayudan mucho a nuestro cuerpo; por ejemplo, para hacer la digestión.

Pero otros nos causan enfermedades; por ejemplo, la gripe.

El **VIH** es un tipo particular de virus que destruye las defensas que nuestro cuerpo tiene contra las enfermedades.

Una de las características más peligrosas del **VIH** es que puede estar dentro del cuerpo de una persona, pero no se le nota nada durante años y la persona tampoco siente nada raro en su cuerpo. O sea, **EL VIH NO SE SIENTE NI SE NOTA**.

### • SIDA

Estas letras son las iniciales de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, que es la última fase de todo el proceso, cuando el **VIH** ya destruyó muchas de las defensas de las personas y las deja expuestas a cualquier enfermedad. Se llama Síndrome a la situación de una persona cuando tiene varios signos y síntomas de varias enfermedades a la vez. Un signo es lo que se ve: por ejemplo, manchas en la piel. Un síntoma es lo que no se ve, pero se siente; por ejemplo, un dolor de cabeza. Entonces un síndrome es un cuadro clínico, como lo llaman en medicina, muy complejo porque una enfermedad puede complicarse con otra.

La palabra Inmunodeficiencia se refiere a que el sistema de defensas del cuerpo, o sistema inmunológico, está fallando.

Adquirida quiere decir que no es natural al ser humano, sino que es algo que se adquirió en algún momento.



(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2 y 5 para compartir la información anterior)

### • ¿Cómo se transmite el VIH?

Es muy fácil protegerse del **VIH** porque se transmite de muy pocas formas y, además, ya sabemos de cuáles:

#### Vía sexual

- Por tener relaciones sexuales con penetración (coito) sin ninguna protección
- Por tener relaciones sexuales sin penetración que incluyan prácticas de riesgo como sexo oral sin protección o poner en contacto fluidos corporales (semen, líquido pre-eyaculatorio, sangre, fluidos vaginales) en contacto con órganos sexuales, mucosas o heridas.

#### Vía sanguínea

- Por transfusiones de sangre y otros productos derivados de la sangre
- Por compartir objetos que pueden picar o cortar (objetos punzocortantes: agujas, navajas)

#### Vía perinatal

- Cuando la madre tiene **VIH** lo puede transmitir a su hija o hijo antes, durante o después del parto; por eso se llama “perinatal”, o sea “alrededor del nacimiento”, porque la madre puede transmitir el **VIH** por la placenta, o al momento de nacer porque suele haber sangrado, o durante la lactancia.

(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2, 4, 5 y 9 para compartir la información anterior)



### ¿Qué fluidos corporales transmiten el VIH?

Cuando una persona vive con **VIH**, los fluidos de su cuerpo que pueden llevar suficiente concentración de **VIH** como para transmitirlo, y con los que hay que evitar el contacto directo, son:

- Semen
- Líquido pre-eyaculatorio
- Sangre
- Secreciones vaginales
- Leche materna

Solamente a estos fluidos se les considera infectantes. Ningún otro fluido es peligroso en la



vida cotidiana. El personal médico puede estar expuesto a otros fluidos que pueden llevar el **VIH**, y por eso se les recomienda que siempre se protejan y lleven a cabo las medidas universales de precaución; pero en nuestras vidas diarias solamente esos son los fluidos que pueden llevar **VIH**.

### • ¿Cómo no se transmite el VIH?

Como dijimos, el **VIH** sólo se transmite de las formas que se indican arriba, así que cualquier otra forma que se te ocurra NO transmite el **VIH**. Por ejemplo:

EL **VIH** NO SE TRANSMITE POR:

- Besar
- Abrazar
- Picadura de insectos o mordedura de animales
- Compartir los utensilios de cocina (platos, cucharas, vasos, etc.)
- Convivir con una persona que vive con **VIH**
- Lágrimas, sudor o saliva
- Compartir cualquier instalación pública (cines, baños, piscinas, transportes, etc.)
- Compartir ropa
- Estornudar o toser

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 4, 5, 6, 9, 15 y 16 para compartir la información anterior)**



### • ¿Cómo hay que protegernos del VIH?

- Practicar Sexo Seguro:

Se trata de cualquier práctica donde NO HAY NINGUNA POSIBILIDAD de compartir los fluidos corporales que pueden transmitir el **VIH**. Por ejemplo: caricias mutuas, besos, abrazos, etc. Pero recuerda que la imaginación es una forma maravillosa de compartir, jugar y descubrir; por ejemplo, puedes enviarle mensajes amorosos por internet o por teléfono celular a tu pareja, bailar, masturbarse junto a su pareja (masturbarse es estimular los propios genitales), etc. El límite es tu imaginación; pero recuerda que si quieres practicar Sexo Seguro, cualquier cosa que hagas será SIN INTERCAMBIAR FLUIDOS CORPORALES INFECTANTES.



- Practicar Sexo Protegido

(Aquí puedes hacer una demostración sobre el uso de los condones)

Se trata de cualquier práctica donde puede haber contacto con líquidos corporales infectantes, pero se protegen con diferentes barreras de látex o de plástico. El Sexo Protegido se refiere a varias prácticas. Veamos:

- Cuando se tienen relaciones sexuales con penetración, ya sea por boca, vagina o ano, usar correctamente el condón femenino o el condón masculino te ayudará a protegerte. Más abajo se explica cómo se usan correctamente.

- Cuando se tienen relaciones sexuales donde hay contacto de la boca con el ano o la vagina, el uso de una barrera de plástico (como el “papel-film” o “papel autoadherente” que se usa para preservar comida) o una barrera de látex (como los diques dentales que usan los dentistas) se coloca entre la boca y la parte del cuerpo de tu pareja para evitar el contacto directo.

- Usar correctamente condón femenino o condón masculino.

- NO SE USAN LOS DOS A LA VEZ, con uno basta.

- Toma en cuenta que al usar alguno de los dos condones, la sensación será diferente a si no usaras nada. Esto es importante porque muchas veces la gente no quiere usar condón porque dice que “no se siente lo mismo”. Por supuesto que no se siente lo mismo, pues estás utilizando un condón.
- Otro punto importante es que el uso del condón nos ayuda a prevenir embarazos no deseados.

- HAY QUE EVITAR LAS REINFECCIONES:

Aún cuando una persona viva ya con el **VIH**, es fundamental que se siga protegiendo no sólo para no transmitir el virus a otras personas, sino también para evitar las reinfecciones. Si se vuelve a exponer al virus y éste entra en su cuerpo, aumentará la cantidad de virus y esto acelerará el desarrollo del **SIDA**.

**(Puedes utilizar las dinámicas 4, 5, 6, y 9 para compartir la información anterior)**

### El condón femenino

El condón femenino es una bolsa que se pone en la vagina, y puede dar a la mujer más control para protegerse a sí misma y a su pareja. La decisión de utilizar condón o no, tradicionalmente viene del hombre. El condón femenino hace posible que las mujeres decidan sobre el uso del condón. El condón femenino es el único método disponible con el que las mujeres pueden controlar y les provee protección tanto del embarazo como de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el **VIH**.



Está fabricado con poliuretano y no tienen efectos secundarios. Los cambios de temperatura no le afectan y es más fuerte que el látex. Este condón es más amplio que el condón masculino y tiene dos anillos, uno por dentro y otro por fuera. El condón femenino protege más contra **ITS** porque cubre gran parte de los genitales femeninos y la base del pene. El precio de un condón femenino es más alto que un condón masculino, porque el poliuretano es un material más caro que látex y la fabricación es más cara.

Pasos para el uso correcto del condón femenino  
Primero: coloca siempre el condón antes de una penetración. Una ventaja del condón femenino es que se puede colocar hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales, entonces no es necesario interrumpir el acto sexual. Verifica que no esté dañado y que la fecha de vencimiento no esté pasada o que la fecha de fabricación esté dentro de los 5 años de su fabricación.



1. Ponte en una posición cómoda.



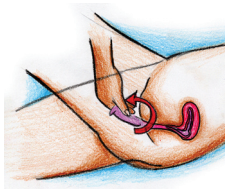
2. Sostén el condón con el extremo abierto colgando hacia abajo. Aprieta el anillo interno del condón con el dedo pulgar y el dedo medio. Sostén el dedo índice entre el dedo pulgar y el dedo medio y continúa apretando el anillo interno del condón.



3. Sosteniendo todavía el condón con los tres dedos de una mano, con la otra mano separa los labios de la vagina. Coloca el condón en la entrada del canal vaginal y suéltalo



4. Ahora con el dedo índice por dentro del condón empuja el anillo interno dentro de la vagina hasta pasar por el hueso púbico. Unos 2,5 centímetros del condón con el anillo externo quedarán fuera del cuerpo.



5. Para sacar el condón aprieta y da vuelta al anillo externo, para mantener el semen en el interior de la funda. Sácalo con cuidado y arrójalalo en la basura, no en el baño.

Fuente:

<http://www.ops.org.bo/its-vih-sida/?TE=20040628161712%20>

Utiliza un condón nuevo con cada relación sexual. Si deseas utilizar lubricantes, utiliza sólo los que sean solubles al agua y nunca utilices nada grasoso. Coloca una a dos gotas de lubricante en el extremo de la funda por fuera, alrededor del anillo del condón por dentro, o donde consideres necesario. Usar condón femenino no duele.

## El condón masculino

Un condón masculino es una funda que se pone en el pene erecto para prevenir el intercambio de fluidos corporales durante las relaciones sexuales. Se lo usa desde el siglo XVI, y ahora más que nunca nos protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el **VIH**. En las últimas décadas los fabricantes de condones han logrado de fabricarlos muy delgados para incrementar la sensación, pero sin aumentar el riesgo de que se rompa. Así que es muy alta la protección que nos puede brindar.

- Ideas que te pueden ayudar para el uso del condón:

- Utilizar un condón no es signo de desconfianza hacia tu pareja, sino una manera de ser responsable, de cuidarse a sí mismo y a su pareja.
- Conviene hablar del uso del condón antes de tener relaciones sexuales, pues muchas veces, por no hablarlo a tiempo, uno no sabe cómo proponerlo cuando ya va a tener la relación
- Hay que tener siempre a mano el condón. O sea, el momento para comprarlo no es cuando se van a tener ya las relaciones, sino mucho antes.
- Poner el condón a la pareja puede ser parte de la relación sexual. Así que no es una interrupción de la relación sexual
- Si no has utilizado condones antes, puedes ensayar cuando estés solo y ponértelo. Así, cuando vayas a tener la relación sexual tu cuerpo ya está acostumbrado a usarlo.

- Uso consistente: Usa el condón en cada relación sexual, desde el principio de la relación hasta el final.

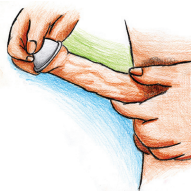
- Pasos para el uso correcto del condón:



1. Coloca siempre el condón antes de que el pene toque la vagina, la boca o el ano de la pareja. Verifica que el sobre del condón tenga una burbuja de aire, que no esté dañado y que la fecha de vencimiento

no esté pasada o que la fecha de fabricación esté dentro de los 5 años de su fabricación.

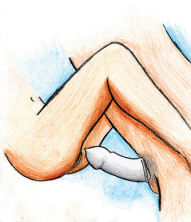
Abre el sobre con las yemas de los dedos, pues las uñas o los dientes pueden rasgar el látex.



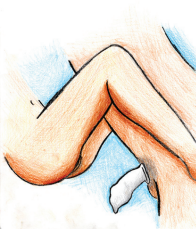
2. Luego de sacarlo, hay que colocarlo en la punta del pene ya erecto (levantado, parado), en el sentido en que se desenrolla el condón hacia fuera, dejando un espacio libre en la punta del condón para retener el semen.



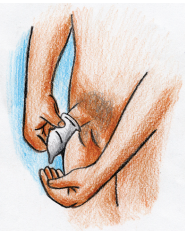
3. Desenróllalo hasta la base del pene y comprueba que no hayan quedado adentro burbujas de aire, pues se podría romper durante la penetración.



4. Después de la eyaculación, y cuando el pene aún esté erecto, retira el pene, sujetando el condón para evitar que se quede dentro del cuerpo de tu pareja



5. Una vez afuera, hay que quitar el condón con cuidado (de preferencia con un pañuelo desechable) para que el semen no se derrame, y desecharlo en la basura.



6. Utiliza un condón nuevo si tienes relaciones sexuales otra vez o si tienes relaciones en otro sitio (vagina, boca o ano). Los condones NO SE RECICLAN.

Fuente:

<http://www.ops.org.bo/its-vih-sida/?TE=20040628161711>

Muchas veces los condones ya traen lubricante; pero si no trae o deseas usar más, solamente se recomienda usar lubricantes SOLUBLES EN AGUA. Si se usa cualquier otro tipo de sustancias (cremas, aceites, etc.) el condón se puede romper

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2, 5 y 16 para compartir la información anterior)**

### • Tratamiento temprano de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

El condón no sólo te protege del **SIDA** o previene embarazos no deseados, sino que también te protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (**ITS**). Más adelante veremos cuáles son las **ITS**, pero lo importante es detectarlas y atenderlas lo más pronto posible. De lo contrario, las mucosas genitales pueden dañarse y transformarse en grandes puertas de entrada para el **VIH**.

### • Reducir el número de parejas sexuales

Si pensamos lo que quiere decir la palabra probabilidades, entenderemos por qué se sugiere reducir el número de parejas sexuales: simplemente porque así reduces las probabilidades de tener prácticas de riesgo. Sin embargo, no hay que olvidar que lo más importante es la protección; de poco serviría reducir el número de parejas sexuales si uno tiene prácticas de riesgo.

### • Retrasar el comienzo de las relaciones sexuales

Muchas investigaciones en el mundo señalan que cuando las personas tienen información sobre su sexualidad, riesgos y posibilidades, en qué condición están, qué tanto pueden enfrentar el nacimiento de su bebé, etc., toman sus decisiones con mayor conciencia. Esto quiere decir que no toman las cosas a la ligera o que no hacen las cosas sin prevenir todo lo que les puede suceder. O sea, cuando uno tiene la información pertinente hace las cosas con mayor conciencia.

Esas investigaciones han demostrado que cuando la gente joven tiene información sobre su sexualidad, no empiezan su vida sexual a lo loco o cuando se les presenta la primera oportunidad, o porque su pareja decide por ellas, sino cuando **LO DECIDEN CON CONCIENCIA**.

### • Fidelidad mutua

Esta estrategia funciona cuando las personas, aparte de no tener **VIH**, se comprometen de verdad a no tener relaciones sexuales con otras personas. Incluso hay quien se compromete a no tener relaciones sexuales desprotegidas con

otras personas, porque entienden la fidelidad de otra forma: no poner en riesgo a su pareja.



Hay que tener mucha madurez para comprometerse con esta estrategia, pues muchas veces creemos en las promesas de amor, pero la otra persona no las está cumpliendo y nos pone en riesgo de adquirir **VIH**. De hecho, cuando las personas no cumplen su promesa, la fidelidad se transforma en una práctica de mucho riesgo, porque la gente piensa que está protegida, cuando en realidad está en mucho riesgo y hasta puede tener ya **VIH**.

Los y las jóvenes con mucha frecuencia se ponen en riesgo aún cuando son fieles a sus parejas, pues justo por ser fieles deciden no proteger sus relaciones sexuales. Pero aunque con todas sus parejas sean fieles, no se dan cuenta de que cambian de pareja con frecuencia, ya que

generalmente la adolescencia y la juventud son etapas en las que estamos buscando pareja. Así, se ponen en riesgo cada vez que inician una nueva pareja y se prometen fidelidad.

### • **Abstinencia sexual**

La abstinencia sexual se refiere a no tener relaciones sexuales. Si alguien quiere eliminar totalmente la posibilidad de que el **VIH** entre a su cuerpo por vía sexual, esta es una buena alternativa. Sin embargo, tendrá que tener cuidado también de la vía sanguínea, pues la abstinencia sólo funciona en la vía sexual.

Hay personas a las que no les causa mayor problema no tener relaciones sexuales; pero hay otras a las que les puede causar diferentes alteraciones emocionales o físicas. Así que cada quien tiene que decidir de acuerdo con sus propias necesidades o inclinaciones.

Es importante no tener relaciones sexuales cuando tengas úlceras o llagas en los genitales, ya que cualquier lastimadura es una gran puerta de entrada para cualquier enfermedad. Si tienes alguna lastimadura en los genitales es muy recomendable que acudas a un médico para que te revise y tengas el tratamiento adecuado.

### • **Cruzar el uso o abuso de sustancias (alcohol, drogas) con sexo**

El uso o abuso de sustancias por sí mismo no transmite el **VIH**. Pero cuando uno está bajo los efectos de sustancias o alcohol suele ser más difícil mantener la decisión de no exponerse a prácticas de riesgo. Así que se recomienda no mezclar el uso de sustancias con las relaciones sexuales, para que la mente pueda estar conciente de lo que hacemos.

- **No compartir agujas, jeringas, objetos punzo cortantes o cepillo dental**

Como se considera que todos estos objetos son de uso personal, es un buen hábito de higiene no compartirlos. No sólo se trata de no exponerse al **VIH**, sino también de evitar otras enfermedades (como la hepatitis) que se pueden adquirir al compartir estos objetos.



- **Sangre Segura**

Se le llama sangre segura a la que ha sido probada en laboratorio para asegurarse de que está libre de **VIH**. Se la usa cuando hay que hacer una transfusión de sangre, por ejemplo en una intervención quirúrgica. Los paquetes de sangre que han sido probados en laboratorio tienen una etiqueta verde que indica que se trata de “sangre segura”.

- **Realizarse la prueba de detección de VIH**

Cuando una persona ha tenido alguna práctica de riesgo (relaciones sexuales sin protección, pinchazo con aguja, etc.) es recomendable que se realice la prueba de detección del **VIH**. Para esto, hay que dejar pasar tres meses después de la práctica de riesgo y hasta entonces realizarse la prueba. Lo anterior es para garantizar que la persona haya pasado por el **PERIODO DE VENTANA**.

Este periodo es el tiempo que tarda el cuerpo en producir suficiente cantidad de anticuerpos contra el **VIH**. En realidad, la prueba ELISA detecta si hay una presencia excesiva de anticuerpos en la sangre. De ser así, el resultado de la prueba es POSITIVO y hay que realizar una segunda prueba, confirmatoria, llamada WESTERN BLOT. Si esta segunda prueba también sale positiva, indica que la persona tiene **VIH** en su cuerpo.

Si la prueba de ELISA sale negativa, no es necesario hacer ninguna prueba confirmatoria. Se recomienda tener un seguimiento, o sea practicarse otra vez la prueba ELISA, cuando la persona tiene un alto nivel de exposición al riesgo; por ejemplo, cuando su pareja vive con **VIH** y han tenido relaciones desprotegidas durante mucho tiempo. Como puede ser difícil enfrentar un resultado positivo, es muy conveniente que cuando las personas se realicen la prueba, tengan la asesoría pre-post, o sea, la asesoría previa a la realización de la prueba (donde tienen derecho a recibir toda la información y a que les respondan todas sus dudas); y también la asesoría posterior a la prueba, en donde reciben su resultado. Si alguien recibe un resultado positivo es muy

importante que tenga el seguimiento médico y el apoyo psicológico, pues muchas veces la gente se enferma más a causa de la angustia, que del **VIH**.

Aunque aún no existe cura para el **SIDA**, ya existen muchos medicamentos que retrasan el

avance del virus, y muchos otros que pueden prevenir las infecciones oportunistas.

**(Puedes utilizar las dinámicas  
3, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16 y 17  
para compartir la información anterior)**



## TEMA 2

### Las ITS

Las **ITS** son las Infecciones de Transmisión Sexual, es decir, que se transmiten al tener relaciones sexuales sin protección. La mayoría de ellas se manifiestan a los pocos días de haberlas contraído; pero lo peligroso es que a veces aunque desaparezcan los síntomas, la enfermedad sigue en el cuerpo, aunque los síntomas mejoren, y las complicaciones pueden aparecer mucho tiempo después, incluso años después.

Si alguien tiene algunos de los siguientes síntomas de **ITS** urge que reciba atención médica pues, atendidas a tiempo, muchas de las **ITS** se pueden curar.

Recuerda que **NO SE RECOMIENDA LA AUTOMEDICACIÓN**, es mejor que acudas con un médico para que te atienda.

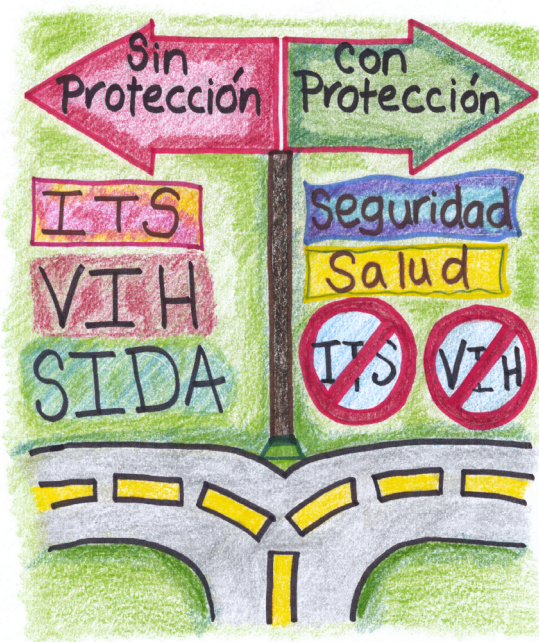
Los síntomas pueden ser:

- Flujo vaginal
- Secreciones por el pene
- Ardor o dolor al orinar
- Dolor durante el coito
- Dolor en la parte inferior del abdomen
- Picazón en el área genital
- Llagas o úlceras en los genitales
- Verrugas en los genitales

- Sangrado vaginal anormal o más abundante
- Sangrado vaginal después del coito
- Testículos hinchados o con dolor
- Inflamación de ganglios en la ingle

Las **ITS** más frecuentes son:

- Sífilis
- Gonorrea
- Vulvovaginitis o vaginosis (flujo vaginal)
- Herpes genital
- Virus de papiloma humano
- Enfermedad pelviana inflamatoria
- Hepatitis B
- **VIH Y SIDA**



No podemos explicar exhaustivamente cómo es cada una, pero si quieres más información puedes consultar en el centro de salud más cercano o en el siguiente sitio web:  
[www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/types.htm](http://www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/types.htm)

No hay que olvidar que a veces se transmiten varias enfermedades a la vez; incluso durante una sola relación sin protección. Recuerda: **LAS DIVERSAS ITS Y EL VIH SE PUEDEN PREVENIR UTILIZANDO EL CONDÓN.**

Si alguna persona tiene alguno o varios de los síntomas, es urgente que reciba la atención médica adecuada, pues cuando las **ITS** son detectadas y tratadas a tiempo, casi todas son

curables. De lo contrario, no sólo aumentan las posibilidades de contraer el **VIH**, sino que también pueden ser mortales.

Por último, los y las jóvenes corren más peligro cuando:

- Tienen un acceso difícil y limitado a la información clara y sin prejuicios acerca de las **ITS**. No disponen de pruebas de sangre para saber si tienen o no **VIH**.
- No tienen orientación o asesorías confidenciales y apropiadas sobre el tema del **VIH**.

- No tienen la posibilidad de negarse a tener relaciones sexuales no deseadas o sin protección, dentro o fuera del matrimonio.
- Se ocultan las tendencias o prácticas sexuales debido a las prohibiciones sociales, culturales, religiosas o jurídicas (por ejemplo, si tienen relaciones sexuales con personas de su mismo sexo).
- Las comunidades locales rechazan a las PVV y obligan a mantener en secreto el tema.

**(Puedes utilizar las Dinámicas 5, 6, 7, 9, 11, 12, 18, 19 y 20 para compartir esta información)**



## TEMA 3

### El Género

Cuando hablamos de **género** nos referimos a las diferencias culturales que existen entre mujeres y hombres. Como se trata de diferencias culturales, esto quiere decir que no son naturales, sino creadas por la cultura al paso del tiempo.

Si bien es cierto que nacemos con diferentes órganos genitales (pene o vagina, son la parte externa), no es natural que las mujeres o los varones debamos comportarnos de una determinada manera o que unas personas tengan más derechos que otras. De la cultura en la que nacemos aprendemos a comportarnos de una manera

determinada. Y como se trata de un aprendizaje, se puede cambiar y ser de otra forma.

Hay muchas cosas que nos gustan de estos comportamientos aprendidos, tanto para mujeres como para hombres, pero hay muchas otras cosas que no nos gustan y que podemos cambiar. Es muy frecuente que se nos niegue la posibilidad de comportarnos de alguna manera; por ejemplo, cuando alguien nos dice que las mujeres no deben ser bruscas o que los varones

no deben llorar. A veces el **género** es como una etiqueta que nos obliga a comportarnos de una manera determinada.

En resumen, el concepto **género** comprende

aquellas reglas, normas, costumbres y prácticas a través de las cuales las diferencias biológicas entre las mujeres y los hombres se transforman en diferencias sociales. Esto incluye además relaciones de poder. Como resultado, tanto mujeres y niñas como hombres y niños son valorados de manera diferente y tienen oportunidades desiguales en la vida.



Esta desigualdad en las relaciones de **género** implica un desigual ejercicio de los derechos humanos también. Y como ya verás después en el apartado sobre **derechos humanos**, cuando las personas no pueden ejercer plenamente sus derechos y son discriminadas, se ven más expuestas al **VIH**, en este caso. Por ejemplo, cuando una mujer no puede decirle a su pareja que usen condón porque “qué van a pensar de ella, si hasta condones trae”, o cuando un varón solamente quiere tener relaciones sexuales

pero sin protegerse “porque para eso son los machos”, estas son expresiones de desigualdad de **género** con claras consecuencias en el ejercicio de los derechos humanos y de la vulnerabilidad al **VIH**.

Si nos ponemos a pensar detenidamente, hay muchas ideas en nuestra cabeza que nos obligan a actuar de maneras que a veces no quisiéramos. Y es justo porque pensamos que si no actuamos lo que dicta esa idea, dejamos de ser mujeres o varones.

Incluso, cuando alguien tiene relaciones sexuales con personas de su mismo sexo, con frecuencia pensamos que “está mal” y las juzgamos y marginamos. Pero todo eso tiene que ver con las ideas que tenemos sobre qué es ser mujer y qué es ser varón, es decir con lo que se supone que es, según la cultura y las normas sociales, el ser hombre y el ser mujer.

Es importante que respetemos las decisiones de cada quien, pues **cada persona toma sus decisiones de acuerdo con lo que piensa, con su historia personal y en el ejercicio pleno de sus derechos humanos**.

La tolerancia es una idea fundamental para poder convivir con otras personas y reconocer que en cada quien hay un ser humano. Convivir y compartir con diferentes tipos de personas siempre nos enriquece mucho, porque podemos conocer sus puntos de vista y esto nos ayuda a tomar nuestras propias decisiones.

Una mujer sí puede pedirle a su pareja que tengan relaciones protegidas. Un varón sí puede tomar en cuenta las necesidades de su pareja y protegerla, al mismo tiempo que él se protege de cualquier enfermedad. Cada persona, cada pareja puede decidir cuándo y cómo tener relaciones protegidas, comunicándose y hablando abiertamente de sus decisiones. O sea, se trata de tomar decisiones concientes y no de funcionar como máquinas que tienen vergüenza de hablar de su sexualidad.

**(Puedes utilizar las Dinámicas 6, 11, 15, 17 y 21 para compartir esta información)**

- **La vulnerabilidad al VIH y las mujeres**

Las mujeres son cuatro veces más vulnerables a infectarse con el **VIH** que los hombres. En el mundo, las mujeres entre 15 y 24 años son 1,6 veces más vulnerables que los chicos jóvenes a contraer la infección: el área de los genitales femeninos expuestos al semen y otros fluidos sexuales es más grande que la del hombre. Además, el semen contiene más concentración de virus en comparación con los fluidos vaginales. A pesar de esto, las mujeres tienen muy poco control sobre la elección de una manera de protegerse, ya que generalmente no pueden ejercer el derecho de tomar sus propias decisiones, y las toman por ellas, ya sea sus compañeros sexuales, sus parejas u otros hombres cercanos a ellas.

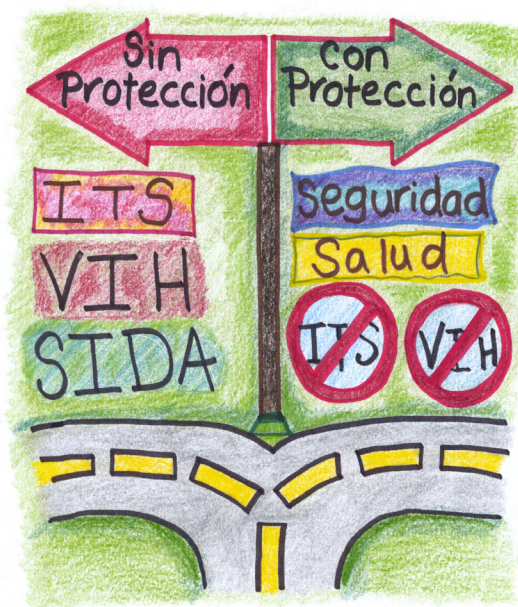
También, en el caso de las mujeres vayan a ser madres, tienen más riesgo de necesitar transfusiones de sangre, pues es frecuente que durante el parto se requiera. Además las mujeres tienen más riesgo debido a factores sociales como la pobreza y la desigualdad de oportunidades (inequidad de **género**) entre varones y mujeres.

Estas son algunas de las razones por las que cada vez hay más y más mujeres viviendo con **VIH**. Y como dijimos, si las relaciones de **género** son producidas por la cultura y por eso se pueden transformar, **una forma de ayudar a detener la epidemia es que las mujeres puedan ejercer sus derechos plenamente y de esta manera puedan ejercer su derecho a protegerse y que sus parejas las apoyen**.

**(Puedes utilizar las dinámicas 13, 15, 17 y 21 para compartir la información anterior)**

## • La diversidad sexual

Uno de los temas que son muy importantes dentro de la perspectiva de **género**, es la **diversidad sexual**. Se refiere a que existen muchas maneras de vivir la sexualidad y que todas las personas tienen el derecho a vivirla de manera plena y satisfactoria.



La cultura y las normas sociales proponen un tipo de “mujer” y un tipo de “varón”. Sin embargo, la realidad es más amplia que una sola manera de ser mujer y una sola manera de ser hombre.

Por ello, cuando se parte del hecho de que sólo se puede ser mujer u hombre de una determinada manera, se promueve la discriminación de muchas personas y de grupos sociales.

Hay hombres que tienen sexo con mujeres y también hay hombres que tienen sexo con hombres. De la misma manera hay mujeres que tienen sexo con hombres y mujeres que

tienen sexo con mujeres. Pero esto es solo una parte de la sus vidas porque la identidad de las personas tiene mas aspectos que solamente la sexualidad. También, el tema de la **diversidad sexual** incluye a las personas que sienten que dentro tienen un sexo aunque su cuerpo sea de otro sexo (transgénero) o que incluso se operan para tener el sexo con el que se identifican (transexual). Todas estas formas son una decisión que cada quien toma, como ya dijimos, de acuerdo con sus preferencias. Lo importante es no ponerse en riesgo de adquirir ninguna enfermedad y poder respetar las decisiones de cada quien.

Hay varios países en el mundo que han elaborado legislación específica para que estas personas puedan ejercer sus derechos plenamente, ya que esto lucha contra la discriminación y también disminuye la vulnerabilidad al **VIH**.

Es muy importante que recuerdes que todas las personas tienen los mismos derechos que tú y que por lo tanto cuando alguien sufre estigma por no ser como “se supone que debe ser”, es una forma de violación de sus **derechos humanos** y, por lo tanto, un obstáculo para hacer frente al **VIH**.

**(Puedes utilizar las dinámicas 3, 6, 11, 15 y 21 para compartir la información anterior)**

## • Género y homofobia

La homofobia es el odio y rechazo contra quienes tienen relaciones sexuales con personas de su mismo sexo. Al ser rechazadas, casi siempre estas personas ocultan su preferencia sexual. Al no reconocer o no poder asumir su preferencia sexual o sus prácticas sexuales, es más difícil que tengan sexo seguro o protegido.

La homofobia y la discriminación hacia estas personas es una violación de sus **derechos humanos** y hace más difícil la prevención del **VIH**. Es muy importante luchar contra la homofobia y lograr que estas personas sean respetadas por sus amigos, en la escuela, en la iglesia, en la colonia y en cualquier institución.

**(Puedes utilizar las Dinámicas 3, 6, 11, 15, 16, 17 y 21 para compartir la información anterior)**

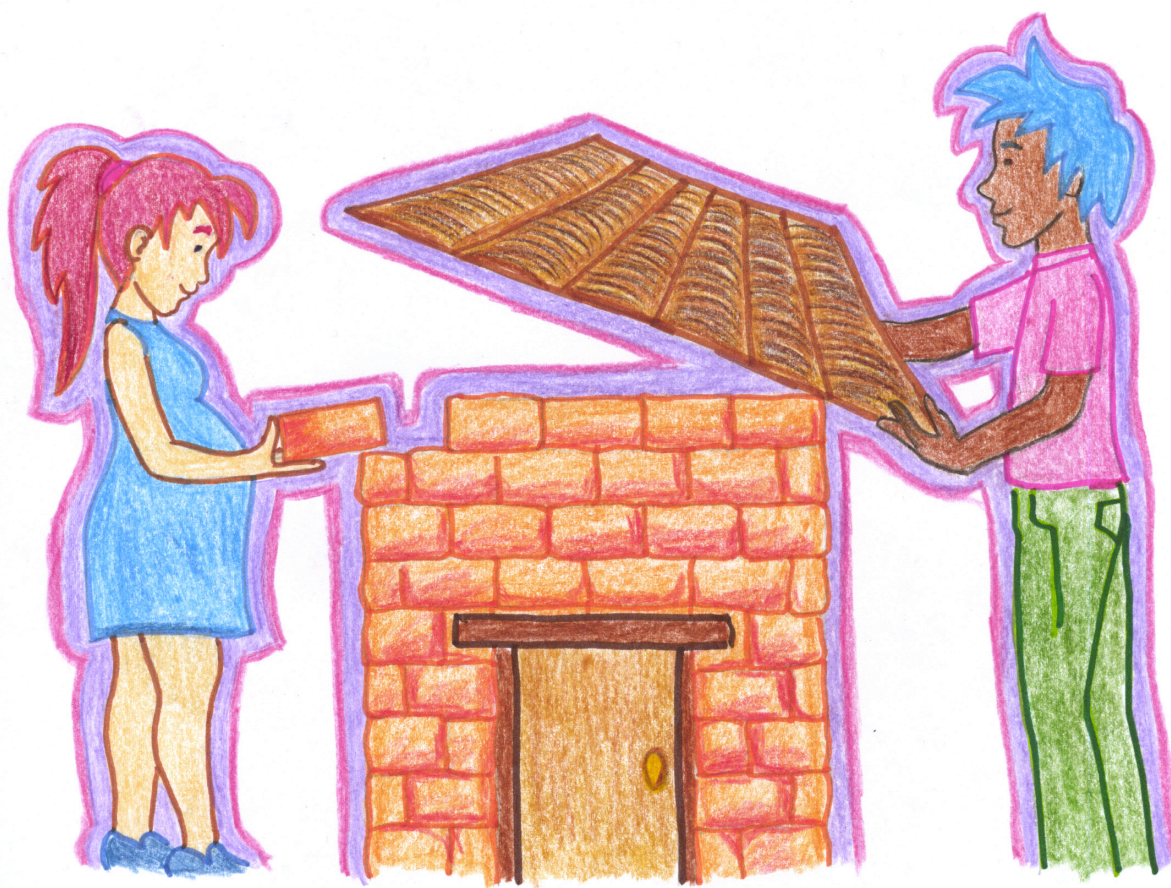
#### • **Género y violencia:**

Una de las consecuencias más terribles de las desiguales relaciones de **género** es la **violencia**,

cuyas víctimas son quienes se encuentran en condición de desigualdad en el ejercicio de sus derechos.

Con frecuencia se dan muchos casos donde los hombres golpean a sus parejas o las tratan con otras formas de **violencia** que, aunque no sea **violencia** física, no dejan de ser **violencia**. Por ejemplo: el maltrato mediante palabras ofensivas o la constante burla, humillación o desprecio hacia su pareja o las mujeres de su familia.

También hay otras formas de **violencia** que a veces se piensa que son “naturales”, como cuando hay problemas económicos en la familia y se prefiere que los niños varones vayan a estudiar a la escuela y sus hermanas se queden



a “ayudar” en la casa. Esto es consecuencia de la desigualdad en el ejercicio de los **derechos humanos** de las mujeres con respecto a los hombres.

Muchas mujeres no aceptan esta situación, pero se tienen que callar, porque si protestan pueden provocar más violencia contra ellas.

Hay otras formas de **violencia** que se dan, por ejemplo, entre hermanos y hermanas. O cuando se descalifica todo el tiempo a una persona.

Si bien se dan casos en que las mujeres también son **violentas**, es cierto que en la mayoría de los casos son los varones quienes ejercen la **violencia** hacia las mujeres o hacia los niños y niñas. Entre muchas razones, es la inequidad de género la causa.

Inequidad de **género** se refiere a las relaciones injustas que establecemos en la sociedad, donde los varones tienen más derechos que las mujeres; por ejemplo, a los varones se les pagan mejores salarios por hacer los mismos trabajos que hacen las mujeres, o nadie los molesta, les dice cosas ni los toca en la calle como a las mujeres, o no viven tanto el acoso sexual que las mujeres viven en sus trabajos, o ellos son quienes deciden por ellas si tendrán o no **sexo protegido**, o cuándo van a tener relaciones sexuales, etc.

Otra forma de inequidad y **violencia** contra las mujeres consiste en menos oportunidades que los varones para tener una educación o ganar dinero. Esto las pone en mayor riesgo de adquirir el **VIH** y otras **ITS**, pues son sometidas a **violencia de género**, abuso, obligadas a tener sexo a cambio de dinero o regalos y no pueden protegerse contra esas prácticas de riesgo.

También el tráfico de personas, los matrimonios forzados o a corta edad, la explotación sexual o prostitución. Muchas mujeres son obligadas a la prostitución pues es la única forma en que pueden ayudar económicamente a sus familias.

Como la adolescencia es la etapa en que los y las jóvenes están afinando su identidad y también ensayando en el noviazgo su vida de pareja, justo es el mejor momento para informarse y tomar decisiones sobre cómo tener una vida sana tanto física como psicológicamente.

En algunas culturas se espera que las mujeres jóvenes no sepan ni hablen de sexualidad, pues si lo hacen son mal vistas. Y se espera que los varones sepan y hablen de sexo y que tengan muchas parejas; pero tampoco tienen información verdadera sobre el **SIDA** y otras **ITS**. Ahora tú sabes que tanto las mujeres como los hombres tienen derecho a recibir información correcta y actualizada sobre el **VIH** y el **SIDA**, y a recibir los bienes y servicios necesarios para la prevención de la infección, y si se da el caso, para recibir el tratamiento.

En el caso de los varones, con mucha frecuencia se piensa que deben aceptar retos, comportarse de manera desafiante y hasta agresiva, son forzados a demostrar todo el tiempo su masculinidad, su virilidad, que deben ser valientes y no mostrar sus emociones. También se cree que deben tomar muchos riesgos, como el sexo sin protección, el abuso de sustancias, tener muchas relaciones sexuales con muchas parejas, para demostrar que son varones. Esto los lleva a ponerse en riesgo e impide que aprendan a cuidarse y a cuidar a su pareja.

Otro factor en contra de los varones es que no buscan atención médica porque los han hecho

creer que eso es solamente para los débiles. Y también los han hecho pensar que deben saber todo, por tanto no buscan información, esconden su falta de conocimiento y les da vergüenza preguntar y obtener más información sobre sexualidad, **VIH, SIDA** y otras.

Esto hace que les sea difícil platicar con su pareja las dudas que tienen sobre la sexualidad, no importa si su pareja es mujer o varón. A los varones les ayudaría mucho dejar de pensar que lo tienen que saber todo, pues les sería más fácil que buscar información y platicarla con su pareja.

Casi siempre nos comportamos de la manera en que lo hemos aprendido de nuestras familias, barrios, escuelas, amigos y amigas. Y con frecuencia se espera mucho de los varones pero

se les dan pocas oportunidades; por esto se sienten presionados y resuelven las cosas a como las han aprendido: con **violencia**.

Es muy importante que las mujeres y los varones, siendo conscientes de las inequidades de **género** y los **estereotipos**, logremos cambiar nuestras formas de pensamiento, nuestras prácticas diarias, la forma injusta en que nos relacionamos y ejercemos el poder, pues de esto depende que logremos que los y las jóvenes no nos pongamos en riesgo, decidamos sobre nuestras vidas con la mayor información verdadera posible y nos mantengamos con salud, lograr relaciones más parejas, equitativas. Y esto es un trabajo para varones y mujeres, un esfuerzo para, juntos, ser mejores.

Basado en HIV/AIDS and Gender: Fact Sheet overview. (No.2, 3,5,10,11)  
UNAIDS Interagency Task Team on Gender and HIV/AIDS 2005

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 3, 6, 11, 15, 16  
17 y 21 para compartir la información anterior)**

## TEMA 4

# Derechos Humanos

### • ¿Qué son los Derechos humanos?

El concepto de **derechos humanos** hace referencia a aquellos derechos que tienen todas las personas por el simple hecho de serlo. Se basan en el respeto a la dignidad y el valor de cada persona sin discriminación alguna.

Es decir, son inherentes (que no se pueden separar) a los seres humanos y **universales**. Por lo tanto, no se pueden hacer distinciones o discriminaciones basadas en raza, color, sexo, lengua, religión, opinión política, origen social o nacional, propiedad, nacimiento o cualquier otra cuestión.

Nadie puede ser privado de sus **derechos humanos**. Es decir, son inalienables. Todos los **derechos humanos** tienen la misma importancia entre sí, por eso se dice que son indivisibles. Y son interdependientes porque la violación de un derecho afecta necesariamente a los otros derechos.

El respeto, la protección y la promoción de los **derechos humanos** son la principal responsabilidad de los Estados y los gobiernos.

Los **derechos humanos** comprenden los derechos civiles y políticos, así como los derechos económicos, sociales y culturales.

Los derechos civiles y políticos son por ejemplo el derecho a la vida, a la libertad, a no ser víctima de torturas, a la libertad de expresión. Los derechos económicos, sociales y culturales son, por ejemplo, el derecho a la salud (a

recibir atención médica), a la educación (a estudiar hasta el nivel que tú quieras), a una vivienda digna (un lugar donde vivir que tenga las condiciones adecuadas de salud y bienestar), al trabajo, etc.

Estos derechos se encuentran en la legislación internacional y en los instrumentos internacionales: tratados y declaraciones, tales como la **Declaración Universal** de los **Derechos humanos**, (la puedes encontrar en el Anexo I), el Pacto Internacional de Derechos Económicos,

Sociales y Culturales, Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (**CEDAW**) y Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial (**ICERD**).

Puedes encontrar los principales instrumentos internacionales de derechos humanos en la página web de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos humanos, <http://www.ohchr.org/spanish/law/index.htm>.



Los principios relativos a los **derechos humanos** concernientes al **VIH** y **SIDA** no son derechos separados, sino los mismos derechos que se encuentran en los instrumentos internacionales arriba mencionados.

Además, existen algunas herramientas que son importantes pues contienen estándares. Por ejemplo, en el caso del **VIH** y **SIDA**, existen las Directrices internacionales sobre el **VIH/SIDA** y los derechos humanos elaboradas por el Programa Conjunto de las Naciones Unidas para el **VIH/SIDA** y la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos humanos. Este documento lo puedes consultar en el Anexo II.

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2, 6, 16, 18 y 19 para compartir la información anterior)**

Tip: te recomendamos que antes de trabajar la Declaración de los Derechos Humanos, la revises bien porque hay palabras que son muy importantes de entender, así podrás explicársela mejor a tus compañeros y compañeras.

### • ¿Por qué los derechos humanos son importantes en relación con el VIH y el SIDA?

La protección y promoción de los **derechos humanos** son esenciales para prevenir la transmisión del **VIH** y para mitigar el impacto social y económico de la pandemia. En primer lugar, porque la promoción y la protección de los derechos humanos reducen la vulnerabilidad a la infección del **VIH**. En segundo lugar, porque disminuyen las consecuencias adversas en aquellas personas infectadas y afectadas por el **VIH**. Y, finalmente, porque empoderan a las personas y a las comunidades para hacer frente a la pandemia. En los siguientes ejemplos

podrás entender mejor estos puntos de unión entre el **VIH**, el **SIDA** y los **derechos humanos**.

### • Derechos humanos y vulnerabilidad al VIH

Las violaciones a los derechos humanos aumentan la vulnerabilidad a la infección de **VIH**. Por ejemplo, cuando no se respetan los **derechos humanos**, es más difícil que las personas pidan consejo, se hagan la prueba de sangre, se sometan a tratamiento y busquen apoyo, porque ello implicaría afrontar la discriminación, la falta de confidencialidad u otras consecuencias negativas, incluidas las murmuraciones sociales y el cuestionamiento de las otras personas.

Asimismo, cuando mujeres y hombres jóvenes sufren violencia, incluida la sexual y la coerción, cuando no tienen garantizado el derecho a la educación, a la información y al acceso a servicios y materiales que necesiten para evitar el **VIH**, su vulnerabilidad al **VIH** aumenta.

También se observa que la propagación del **VIH** es desproporcionadamente alta en los grupos que ya carecen de protección en materia de **derechos humanos** y padecen la discriminación social y económica o están marginados por su condición jurídica.

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2, 6, 11, 15, 16, 17, 18, 19 y 21 para compartir la información anterior )**

### • Estigma y discriminación relacionadas con VIH

Cuando las personas se basan en prejuicios y estereotipos para desvalorar a una persona o colectivo, y les desacreditan y degradan, están

estigmatizándolas. El estigma no es natural, sino creado cultural y socialmente. El estigma conduce a la discriminación.

Decimos discriminación cuando se trata de un acto o una omisión que produce tratos injustos y que niega los derechos de las personas basados en estigma, prejuicios y estereotipos. En el caso del **VIH**, por ejemplo, las distinciones hechas basadas en el sabido o presumido estatus de **VIH** de una persona.

El **estigma** y la discriminación relacionados con el **VIH** son producto del miedo, la ignorancia, los malos entendidos y tabúes muy arraigados acerca del **VIH** y el **SIDA**. Por ejemplo, juicios morales sobre personas de las que asumimos han tenido una sexualidad diferente a la que se supone que es “normal”. Otra de las causas son los miedos acerca de la muerte y la enfermedad y, por supuesto, la falta de reconocimiento de que estigmatizamos a las demás personas.

Con mucha frecuencia estigmatizamos y discriminamos, sobre todo cuando no nos damos cuenta, por ejemplo cuando:

- Decimos “él o ella son promiscuos” o “se lo merece” etc.
- Aislamos a las personas que viven con **VIH** o hablamos mal a sus espaldas.
- En vez de informarnos sobre el tema, nos conformamos con hablar desde nuestros prejuicios y **estereotipos**.

En el fondo, quien discrimina o quien no cuestiona ser discriminado o discriminada, solamente está mostrando su desconocimiento y sus miedos, pues en vez de enfrentar su inseguridad acepta el juego del rechazo.

El **estigma** y la discriminación pueden ser muy dañinos para las personas jóvenes en un momento en que están tratando de comprender y construir su identidad y su lugar en el mundo.

Podemos hacer la diferencia cambiando nuestra forma de pensar y nuestras acciones. Para no estigmatizar ni discriminar hay que reflexionar la información y también nuestros prejuicios. Cuando uno tiene información en vez de prejuicios puede tener conocimiento y comprometerse a apoyar a otras personas.

El **estigma** y la discriminación relacionados con el **VIH** se asientan y refuerzan otros estereotipos negativos ya existentes y prejuicios relacionados con la sexualidad, el **género**, la raza y la pobreza. De hecho, el estigma y discriminación tienen un impacto muy dañino tanto en el ámbito individual como en los ámbitos social, cultural, político y económico; y aún más importante, contribuyen directamente a la expansión del **VIH**.

Para entender mejor cómo dichos **estigma** y la discriminación contribuyen a la expansión, tienes los siguientes ejemplos:

El **estigma** y discriminación provocan que muchas personas, incluyendo jóvenes como tú, teman hacerse el examen de **VIH**, pedir asesoría, tratamiento o simplemente ayuda. Asimismo, muchas personas toman el riesgo de no tener una vida sexual protegida debido al miedo al estigma y la discriminación. Esto se debe a que piensan que si sugieren a su pareja usar condones, ésta les considerará “gente mala” porque puede pensar que solamente “cierto tipo de gente” es vulnerable al **VIH**. Esto no es cierto, todas las personas somos vulnerables al

**VIH.** A la larga, estas prácticas influidas por el **estigma** y la discriminación contribuyen a la expansión del **VIH**.

Con respecto al ámbito individual, las consecuencias del estigma y la discriminación son el aislamiento, la culpa y la vergüenza. Esto se manifiesta de las siguientes maneras, por ejemplo:

- Aislamiento físico y social por parte de la familia, amigos, y la comunidad chismes, insultos apodos y censura. Esto puede llegar a la expulsión familiar, del trabajo, de la escuela o de otros ámbitos de la vida social.
- Pérdida de derechos y poder de decisión.
- Auto-**estigma**: por ejemplo, las personas que viven con **VIH** se sienten culpables y se auto excluyen.
- **Estigma** por asociación: toda la familia sufre estigma porque uno de sus miembros viven con el virus.
- **Estigma** por apariencia, aspecto, preferencia sexual u ocupación laboral.
- En ocasiones se llega al alcoholismo, depresión, suicidio.

Basado en: "Understanding and challenging HIV stigma, Toolkit for action The change project." Academy for Educational Development, 2003, páginas 3-16

El **estigma** y la discriminación en relación con el **VIH** también refuerzan la violencia, las desigualdades y los prejuicios existentes sobre determinados grupos de población que ya sufren discriminación. Por ejemplo las mujeres, los hombres que tienen sexo con hombres, personas migrantes, personas encarceradas, trabajadoras y trabajadores sexuales, personas que consumen drogas inyectables, entre otros. Debe quedarte claro que estas

personas tienen los mismos derechos que tú y que todas las personas. Lo que las hace más vulnerables al **VIH** es precisamente que no pueden ejercer sus derechos plenamente. Por ejemplo, la prevención del **VIH** se ve obstaculizada cuando las mujeres no pueden ejercer el derecho a tomar sus propias decisiones o cuando las personas jóvenes no pueden ejercer su derecho a la educación.

Las personas viviendo con **VIH** son frecuentemente son maltratadas, marginadas, señaladas y discriminadas y sus derechos violados porque se presupone o se conoce su infección con **VIH**. Como resultado, estas personas sufren no sólo los problemas de la infección, sino también la consecuente pérdida de otros derechos. La promoción y protección de los derechos humanos anima a las personas viviendo con **VIH** a cooperar con las autoridades para responder mejor a la epidemia.

**(Puedes utilizar las dinámicas 1, 2, 3, 11, 15, 16, 17, 18, 19 y 21 para compartir la información anterior).**



- **Los derechos de las personas viviendo con VIH**

En muchas investigaciones se ha visto que cuando no se respetan los **derechos humanos** de las **PVV**, la **epidemia** crece más. Hay muchas formas de negar los derechos humanos; por ejemplo, cuando:

- no hay acceso a la educación
- no se tiene acceso a medicamentos indispensables para proteger el derecho a la vida y el derecho a la salud
- hay **discriminación** y se niega el derecho al trabajo
- no se respeta la vida privada, ni la confidencialidad y se pierde la dignidad.

Con frecuencia se rodea el tema del **SIDA** con silencio, tabúes e ideas erróneas porque está relacionado con la vida privada e íntima de

las personas. Cuando eso sucede, muchos factores pueden hacer que los y las jóvenes vean limitado su pleno ejercicio de los **derechos humanos**, como el derecho a estar informados. Esto hace que estén más expuestos a adquirir el **VIH** o que sufran innecesariamente si ya están viviendo con el virus.

Puede consultar el Anexo III que contiene la Cartilla sobre Derechos humanos de las personas viviendo con **VIH** que se elaboró en México en 1992. En este documento participaron muchas personas y organizaciones, entre ellas el grupo **GIS-SIDA**, Mexicanos contra el **SIDA** y el Consejo Nacional para la Prevención y Control del **VIH** y **SIDA** (**CONASIDA**). Se basa en los derechos ya recogidos por la Constitución General de la República y fue aprobado por la Comisión Nacional de Derechos humanos en abril de 1992.

**(Puedes utilizar las dinámicas 3, 11, 15, 16, 17, 18, 19 y 21 para compartir la información anterior)**

- **Los derechos humanos y las mujeres**

En el caso de las mujeres, y más si son jóvenes, los riesgos aumentan pues con mucha frecuencia sus **derechos humanos** son violados. Como a menudo se piensa que no deben saber ni hablar de sexualidad, no tienen acceso ni a la información ni a una educación que les permita tener una salud sexual y reproductiva. Y si quieren buscar información a veces son mal vistas. Otro factor importante es la **violencia** en la casa, pues muchas mujeres son incluso forzadas a tener relaciones sexuales o a tenerlas sin protección.



Pero la violación de los **derechos humanos** de las mujeres no se da solamente en cuanto a la vida sexual, sino sobre todo en la vida cotidiana. Cada vez que negamos el derecho a elegir, a informarse, a expresarse libremente, a preguntar las dudas, cada vez que marginamos y degradamos a otras personas, cada vez que ofendemos, estamos violando los **derechos humanos**.

Un ejercicio muy interesante es que tanto entre mujeres y varones como entre personas del mismo sexo, nos platiquemos cómo nos sentimos con las cosas que vivimos cada día, cómo podemos hacer para respetarnos, respetar los **derechos humanos** de cada persona y hacer frente a la discriminación de los **derechos humanos**. Y también, cómo hablar con las personas que no respetan los **derechos humanos**, para que conozcan la importancia que tienen; incluso, para que puedan aprender a respetar sus propios derechos y los de otras personas.

En el caso de las mujeres tenemos mucho trabajo que hacer para cambiar muchas ideas absurdas. Pensemos, por ejemplo, en cuántas expresiones tenemos en nuestro lenguaje donde

usamos la palabra “mujer” para ofender: “No llores, pareces una mujer”; “Yo no hago esas cosas porque son de mujeres”, etc.

Los matrimonios forzados, el maltrato en los hospitales, escuelas y otras instituciones; que la mujer esté obligada a realizar ciertas tareas y el varón no (por ejemplo el quehacer de la casa); que las mujeres no puedan decidir sobre su vida sexual y tengan que aceptar tener relaciones cuando y como su pareja diga; que las mujeres se sientan frustradas porque no tienen trabajos bien pagados; que no les den trabajo si están embarazadas, etc. Todas esas son formas de violación a los **derechos humanos** y son cosas que tenemos que cambiar ya, para poder crear condiciones más equitativas entre mujeres y varones y poder hacer frente al **SIDA**.

Podemos hacer la diferencia cambiando nuestra forma de pensar y nuestras acciones. Para no estigmatizar ni discriminar hay reflexionar la información y también nuestros prejuicios. Cuando uno tiene información en vez de prejuicios puede tener conocimiento y comprometerse a apoyar a otras personas.

**(Puedes utilizar las dinámicas 3, 8, 13, 11, 15, 16, y 21.**

## ANEXO I

# DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS

Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948.

### Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana.

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajante para la conciencia de la humanidad; y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias.

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión.

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones.

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la

dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres; y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad, Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a

a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso.

La Asamblea General

Proclama la presente Declaración Universal de derechos humanos como ideal común por el que



todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

#### Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

#### Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.



Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

#### Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

#### Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

#### Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

#### Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

#### Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

#### Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

#### Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

#### Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

### Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho Nacional o Internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

### Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

### Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

### Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.



### Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

### Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

### Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este

derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

#### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

#### Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

#### Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

#### Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de

los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

#### Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

#### Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

#### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

#### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

#### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

#### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

#### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.



2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

## ANEXO II

# Directrices internacionales sobre el VIH/SIDA y los derechos humanos

## Versión consolidada de 2006

Las Directrices internacionales sobre el VIH/SIDA y los derechos humanos son producto del trabajo entre el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) y el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA).

Como resultado de la Segunda Consulta Internacional sobre VIH/SIDA en Ginebra, del 23 al 25 de septiembre de 1996, las Directrices tienen como objetivo fundamental la promoción y protección del respeto de los derechos humanos en el contexto del VIH/SIDA. Están dirigidas a las personas responsables de formular políticas o de proporcionar tratamiento y, en general, tanto a quienes trabajan en la respuesta al VIH como a las personas que viven con VIH.

Las Directrices se han ido adaptando a los avances habidos en la respuesta al VIH. Por esta razón, han sido revisadas para actualizar algunas de sus partes.

La versión en español de las Directrices estará disponible próximamente en el sitio Web de ONUSIDA:  
<http://www.unaids.org/DocOrder/OrderForm.aspx?Language=spanish>



## ANEXO III

# Cartilla sobre Derechos Humanos de las personas viviendo con VIH

CONASIDA, MCSC, GIS, SIDA. México 1992

Este documento relaciona en catorce apartados los derechos básicos de las personas que viven con **VIH** y **SIDA** en México, con base en la Constitución General de la República y otras leyes vigentes. Fue elaborada conjuntamente por el grupo **GIS-SIDA**, Mexicanos contra el **SIDA** y CONASIDA y puesta a consideración de la Comisión Nacional de Derechos humanos, que finalmente la aprobó. La cartilla se hizo pública el 9 de abril de 1992.

1. La ley protege a todos los individuos por igual, en consecuencia no debes sufrir discriminación de ningún tipo.

2. No estás obligado a someterte a la prueba de detección de anticuerpos del **VIH** ni a declarar que vives con **VIH** o que has desarrollado **SIDA**. Si de manera voluntaria decides someterte a la prueba de detección de anticuerpos **VIH**, tienes derecho a que ésta sea realizada en forma anónima y que los resultados de la misma sean conservados con absoluta discreción.

3. En ningún caso puedes ser objeto de detención forzosa, aislamiento, segregación social o familiar por vivir con el **VIH** o haber desarrollado **SIDA**.

4. No podrá restringirse tu libre tránsito dentro del territorio nacional.

5. Si deseas contraer matrimonio no podrás ser obligado a someterte a ninguna de las pruebas de detección del **VIH**.

6. Vivir con **VIH** o con **SIDA** no es un impedimento para el ejercicio de la sexualidad.

7. Cuando solicites empleo, no podrás ser obligado a someterte a ninguna de las pruebas de detección del **VIH**. Si vives con **VIH** o has desarrollado **SIDA**, esto no podrá ser motivo para que seas suspendido o despedido de tu empleo.

8. No se te puede privar del derecho a superarte mediante la educación formal o informal que se imparte en instituciones educativas públicas o privadas.

9. Tienes derecho a asociarte libremente con otras personas o afiliarte a instituciones que tengan como finalidad la protección de los intereses de quienes viven con **VIH** o han desarrollado **SIDA**.

10. Tienes derecho a buscar, recibir y difundir información precisa y documentada sobre los medios de propagación del **VIH** y la forma de protegerte.

11. Si vives con **VIH** o has desarrollado **SIDA** tienes derecho a recibir información sobre tu padecimiento, sus consecuencias y tratamientos a los que puedes someterte.

12. Tienes derecho a los servicios de asistencia médica y social que tengan como objetivo mejorar tu calidad y tiempo de vida.

13. Tienes derecho a una atención médica digna y tu historial médico debe manejarse en forma confidencial.

14. Tienes derecho a una muerte y servicios funerarios dignos.

Tomado de: SIDA y VIH. Derechos Humanos. CONASIDA. MCSC, GIS\_SIDA. México 1992  
Una referencia alternativa es: <http://www.laneta.apc.org/dh/biblioteca/Sida/Cartilla.htm>

## ANEXO IV

### Preguntas frecuentes sobre el VIH y el SIDA

#### 1. ¿Qué es el VIH y cómo se transmite?

**VIH** son las iniciales de las palabras Virus de Inmunodeficiencia Humana, y es el virus que al paso del tiempo puede provocar el **SIDA**.

El **VIH** es un tipo particular de virus que destruye las defensas que nuestro cuerpo tiene contra las enfermedades.

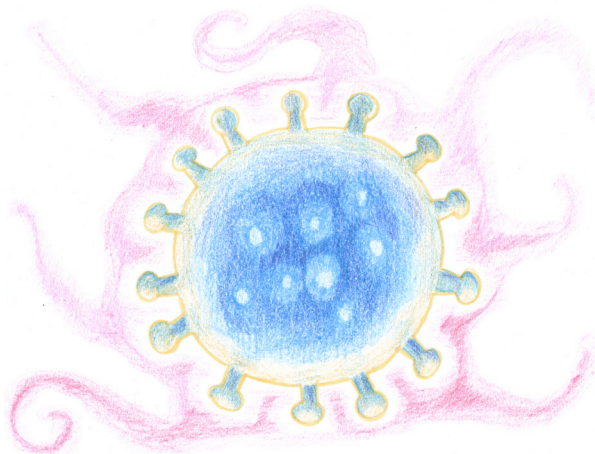
Una de las características más peligrosas del **VIH** es que puede estar dentro del cuerpo de una persona, no se le nota nada durante años y la persona tampoco siente nada raro en su cuerpo. O sea, EL **VIH** NO SE SIENTE NI SE NOTA.

Las formas más frecuentes para adquirir el virus son:

- Relaciones sexuales sin protección con una persona que ya tiene el virus
- Compartir jeringas (por ejemplo, para el consumo de drogas inyectables) con una persona que ya tiene el virus
- Cuando una madre tiene el virus lo puede transmitir a su bebé antes, durante o después del parto (por la leche materna)
- La transfusión de sangre que lleve virus
- Los contactos normales y cotidianos no transmiten el virus (besos, abrazos, compartir utensilios o espacios públicos, etc.)

#### 2. ¿Qué es el SIDA? ¿Qué causa el SIDA?

**SIDA** son las iniciales de las palabras **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**.



Es la última fase de la infección causada por el **VIH**. Una persona que vive con el **VIH** (PVV) puede parecer y sentirse sana durante mucho tiempo, incluso años, antes de que aparezcan los síntomas del **SIDA**. Durante ese tiempo, el **VIH** debilita el sistema de defensas del organismo (inmunidad) y éste acaba por no poder luchar contra los organismos microscópicos (bacterias, virus) que producen las enfermedades. Actualmente existen medicamentos que permiten retrasar el debilitamiento que el **VIH** produce en el sistema inmunológico (tratamiento **antirretroviral**). También existen otros tratamientos que pueden prevenir o curar algunas de las enfermedades que el virus va provocando, pero ninguno puede curar el **SIDA**. Como sucede con otras enfermedades, si se lo detecta en una fase inicial, hay más opciones de tratamiento y cuidados preventivos.

#### 3. ¿Puedo haber contraído la infección por VIH?

Si una persona ha tenido prácticas de riesgo, sí es posible que haya contraído el **VIH**. La única

manera de saberlo es haciéndose la prueba de sangre; nadie puede determinar a simple vista si alguien vive o no con el **VIH**.

#### 4. ¿Puedo adquirir el SIDA de manera casual?

En el trato normal con una PVV no hay ningún riesgo: se puede practicar deporte, convivir, trabajar juntos, viajar en el mismo vehículo, saludarla de mano o de beso, dormir en la misma habitación, respirar el mismo aire, compartir los utensilios para beber y comer o las toallas, utilizar el mismo baño, nadar en la misma alberca. No es posible adquirir el virus porque una PVV escupa, estornude o tosa, ni tampoco por sus lágrimas o sudor, ni mediante picaduras o mordeduras de insectos y animales.



#### 5. ¿Qué diferencia hay entre ser seropositivo y tener SIDA?

Sí hay diferencias. Ser **seropositivo** es tener solamente el virus en el cuerpo. Una persona seropositiva ya puede transmitir el virus a otra

si no tiene cuidado, por ejemplo, protegiendo sus relaciones sexuales usando correctamente el condón. Pero una persona seropositiva no tiene enfermedades, ya que el virus apenas se está replicando y aún no ha dañado de manera importante el sistema de defensas.

Cuando una persona ya tiene **SIDA** es porque el virus ha dañado tanto el sistema de defensas que la persona puede padecer diferentes enfermedades.

#### 6. ¿Es posible que una persona que vive con SIDA parezca sana?

No se puede saber si una persona está sana sólo por su aspecto físico. Cualquier hombre o mujer a quien encontremos en cualquier parte puede ser una PVV y sin embargo parecer completamente sana. Pero, a partir de que el virus entra en el cuerpo de una persona, puede pasar a otra; o sea, el virus de una PVV, aunque se vea totalmente sana, sí puede pasar a otra persona cuando existen prácticas de riesgo. Esto es lo que más trabajo nos cuesta entender y por eso no pensamos en la importancia de la protección.

#### 7. ¿El SIDA se puede curar?

El **SIDA** no tiene cura. Actualmente se puede retrasar la aparición de la enfermedad gracias a la utilización de medicamentos muy potentes, pero éstos no eliminan el virus ni curan el **SIDA**. Estos tratamientos son las terapias **antirretrovirales**. Son una combinación de medicamentos que ayudan a reducir el nivel de **VIH** en la sangre y mantener a algunas personas en buena salud durante más tiempo. Aunque estos tratamientos son lo más eficaz que existe por ahora, tienen inconvenientes: no todas las personas responden a ellos y no es seguro cómo van a seguir actuando a largo plazo, tienen un precio muy elevado y presentan algunos efectos negativos importantes. Influyen también los hábitos previos de las personas y de su estado de ánimo.

## 8. ¿Si alguien vive con VIH o SIDA, puede no tener tratamiento?

NO. Siempre se recomienda que las personas que viven con **SIDA** recurran al tratamiento médico y psicológico, ya que esto las ayudará a vivir más tiempo y con mejor calidad de vida. Y también las ayudará a que en vez de vivir con miedo, tengan información de su estado y puedan tomar las mejores decisiones para aprovechar su vida.

## 9. ¿Qué pasa con los hijos de las personas que viven con VIH o SIDA?

Se recomienda que también se hagan la prueba de sangre para saber si tienen o no el **VIH**. En caso de que lo tengan, también existe tratamiento médico y psicológico para apoyarlos; por eso conviene recurrir a los servicios médicos de la localidad. En caso de que no tengan el virus, no tienen ningún riesgo de adquirir el **VIH**; para esto hay que evitar compartir los objetos punzo cortantes (navajas, rastrillos, agujas, etc.).

## 10. ¿Qué debo hacer para protegerme del SIDA?

No hay una vacuna que proteja de la infección por el **VIH**, ni tampoco se puede curar el **SIDA**. La única forma de no contraerlo es evitar el contacto con el **VIH**. Afortunadamente tenemos varias opciones para evitar el contacto:

- **Abstinencia:** no tener relaciones sexuales. Sin embargo, en ocasiones esta pueda no ser una buena alternativa para las personas; por ejemplo: cuando tienen pareja sexual que sí quiere tener relaciones, o cuando la misma persona sí quiere tener relaciones, o cuando una persona carece de tanta información sobre la sexualidad que no sabe ni cómo abstenerse. Esta es una estrategia a veces más difícil para las mujeres, pues con frecuencia se viola su derecho a decidir sobre su propio cuerpo.

- **Información:** muchas investigaciones en el mundo demuestran que cuando la gente joven tiene información sobre su sexualidad, las enfermedades y la prevención, con frecuencia retrasan el comienzo de las relaciones sexuales.

- **Fidelidad:** cuando las personas solamente mantienen relaciones sexuales entre sí y ninguna tiene **VIH**. Pero no hay que olvidar que esta alternativa requiere de una confianza y comunicación mutua y plena, pues muchas personas han adquirido el virus porque creyeron todo lo que su pareja decía.

- **Reducción del número de parejas sexuales:** cuando una persona tiene varias parejas sexuales, se recomienda reducir el número de parejas porque se piensa que así reducirá las posibilidades de adquirir el **VIH**. Sin embargo, se recomienda que aún así, sus relaciones sean protegidas con el uso correcto y constante del condón.

- **Sexo seguro:** cuando en las relaciones no hay penetración, ni tampoco existe posibilidad de intercambiar los fluidos del cuerpo que pueden tener **VIH**; por ejemplo: no intercambiar ni semen, ni sangre, ni fluidos vaginales.

- **Sexo protegido:** cuando hay relaciones sexuales con penetración por la boca, vagina o ano, siempre usar condón femenino o masculino. En esta estrategia es muy importante saber usar correctamente los condones y usar uno por cada relación.

- **Tratamiento temprano de las ITS:** si hay alguna infección de transmisión sexual (**ITS**) como gonorrea, sífilis, etc., mientras más temprano se la detecte, mucho mejor. No sólo son curables si se las detecta temprano, sino que se evita que las mucosas genitales se lastimen y así evitamos también abrir puertas de entrada para el **VIH**.

### 11. ¿Qué riesgos hay de adquirir el VIH al consumir drogas por vía intravenosa?

La única manera de estar absolutamente protegidos es no usar ninguna droga inyectable. Si alguien se inyecta droga, para evitar el alto riesgo de que adquiera el **VIH**, lo mejor es utilizar siempre agujas y jeringuillas nuevas y estériles y desecharlas luego de usarlas; es decir, nunca hay que compartirlas.

### 12. ¿Qué debo hacer si creo que ya adquirí el VIH?

Si crees que puedes tener el **VIH** o has tenido relaciones sexuales sin protección, lo mejor es acudir a los servicios médicos (públicos o privados) donde realizan el análisis de sangre para detectar si la persona tiene o no **VIH** (la prueba se llama **ELISA**). Es importante que las personas reciban la asesoría previa y posterior al análisis (asesoría pre-post); en la previa reciben toda la información sobre el virus y el **SIDA** y les responden todas sus dudas. En la posterior, cuando reciben el resultado, es importante que sepan qué hacer si el resultado es negativo o si es positivo. Si un resultado es negativo, quiere decir que la persona no tiene **VIH** siempre y cuando se haya realizado la prueba tres meses después de su última situación de riesgo. Pero esto no significa que el virus nunca vaya a entrar en su cuerpo: la persona tiene que cuidarse para que el virus jamás entre en su cuerpo.

### 13. ¿Cómo actuar si la prueba para la detección de anticuerpos contra el VIH resulta positiva?

Si un resultado **ELISA** es positivo, necesita una segunda prueba, la prueba confirmatoria que se llama WESTERN BLOT. Se considera que un resultado es **seropositivo** (o sea que el **VIH** sí está en la sangre de la persona) sólo hasta que se tiene un Western Blot de resultado positivo. En ese caso, es importante atenderse médicamente para retrasar la aparición del **SIDA**. Una persona puede vivir muchos años sin **SIDA**, y puede vivir muchos años más si se atiende oportunamente.

Actualmente hay muchos medicamentos para tratar la situación y ayudar a las personas a mantener su salud. Pero sobre todo, se necesita una actitud positiva para salir adelante en la vida.

### 14. ¿Qué debo hacer si sé que alguien tiene VIH o SIDA?

Las PVV forman parte de la sociedad y pueden seguir viviendo y trabajando igual que siempre. Parecen y se sienten perfectamente sanas durante mucho tiempo y no hay ninguna razón para tratarlas diferente a otras personas. Si sabes de alguien que viva con **VIH** o **SIDA** hay que respetar a esa persona y no divulgar su situación. Como los prejuicios y la marginación matan más que el **SIDA**, lo que necesitan todas las personas (y más quienes viven con **VIH** o **SIDA**) no es darles prejuicios y rechazo, sino amor y apoyo.

Basado en: EL VIH Y SIDA Y LOS DERECHOS HUMANOS.  
JÓVENES EN ACCIÓN. UNESCO. 2001

## ANEXO V

### GLOSARIO



**Abstinencia sexual:**

No tener relaciones sexuales con ninguna persona.

**Adquirida:**

Quiere decir que no es natural al ser humano, sino que es algo que se adquirió en algún momento.

**Antirretroviral:**

Nombre que incluye diversos medicamentos que atacan al virus de **inmunodeficiencia** humana (**VIH**).

**Autonomía:**

Capacidad de una persona o grupo de personas para tomar sus propias decisiones

**Beso negro:**

Contacto sexual de la boca con el ano.

**CD4:**

Células especializadas que forman parte del sistema de defensa de nuestro cuerpo y que nos defienden contra enfermedades, pero no contra el **SIDA**.

**Coito:**

Penetración del pene por vagina; cuando es por el ano se le llama **coito** anal.

**Derechos humanos:**

Comprenden los derechos civiles y políticos, así como los derechos económicos, sociales y culturales. Manifiestan el reconocimiento y el respeto a la dignidad humana: por lo tanto son universales y pertenecen por igual a todos los seres humanos.

**Discriminación:**

Hacer a un lado a una persona por alguna razón; también puede ser negarle los **derechos humanos** y legales.

**Diversidad sexual:**

Más allá de ser hombres y mujeres, también existen otras preferencias: hombres que tienen relaciones con hombres, mujeres que tienen relaciones con mujeres, hombres o mujeres que se visten usando ropas del otro género, etc.

**ELISA:**

Prueba de sangre que detecta si hay o no presencia excesiva de anticuerpos en la sangre. No basta un **ELISA** con resultado “positivo” para saber si una persona tiene el **VIH**. Si ELISA resulta positivo, hay que hacer la segunda prueba, llamada western-blot.

**Epidemia:**

Enfermedad que padecen muchas personas.

**Estereotipo:**

Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad y que es tomada como algo que no cambia.

**Estigma:**

Marca que establece diferencias entre personas y las discrimina, debido a su raza, religión, preferencia o práctica sexual, sexo, nivel económico, nacionalidad, enfermedad, etc.

**Fidelidad:**

Cuando dos personas solamente tienen relaciones sexuales entre ellas y ninguna de las dos tiene relaciones con otras personas.

**Género:**

Diferencias culturales, no naturales, que existen entre mujeres y varones. Comprende aquellas reglas, normas, costumbres y prácticas a través de las cuales las diferencias biológicas entre las mujeres y los hombres se transforman en diferencias sociales, que incluyen además relaciones de poder. Como resultado tanto mujeres y niñas como hombres y niños son valorados de manera diferente y tienen oportunidades desiguales en la vida.

**Inmunodeficiencia:**

Se refiere a que el sistema de defensas del cuerpo, o sistema inmunológico, está fallando.

**ITS:**

Infecciones de transmisión sexual, o sea que se transmiten de una persona a otra cuando tienen relaciones sexuales no protegidas con condón. Muchas de estas enfermedades eran llamadas “venéreas”.

**Lubricante soluble al agua:**

Son los únicos lubricantes que se recomiendan para usar con condones, ya que no dañan el látex.

**Masturbación:**

Estimular los genitales con las manos o con algún objeto.

**Monogamia:**

Tener una sola pareja sexual.

**Pandemia:**

**Epidemia** extendida en muchos países

**Periodo de ventana:**

Se le llama a los 3 meses que hay que dejar pasar entre la última exposición a riesgo (por ejemplo, una relación sexual desprotegida) y la realización del test de **VIH**. No se recomienda hacerse el test si la persona no ha terminado el periodo de ventana, a fin de que los resultados que se obtengan sean confiables. Si una persona se hace la prueba antes de los tres meses, el resultado no es confiable porque puede que haya adquirido el virus y la prueba no lo detecte.

**PVV:**

Letras iniciales de Personas que viven con **VIH**.

**Reinfección:**

Cuando una persona que ya vive con **VIH**, se vuelve a poner en riesgo por no proteger sus relaciones sexuales, y nuevamente entra más virus a su cuerpo.

**Roles de género:**

Se refiere a los comportamientos que se supone son femeninos o masculinos y que se supone deben seguir las mujeres y los hombres. Esto incluye la manera de pensar, de sentir, de amar, de vestir, de trabajar, de jugar, de hablar, de trabajar y todas y cada una de las actividades humanas. También debes saber que estos roles de género no son naturales, sino creados a partir de la cultura y en la sociedad.

**Sangre segura:**

Ha sido probada en laboratorio para asegurarse de que está libre de **VIH**.

**Sensibilización:**

Proceso mediante el que una persona conoce algo no sólo mediante el pensamiento, sino también a través de la emoción.

**Seropositividad:**

Cuando una persona ha tenido resultados positivos en las dos pruebas de sangre (ELISA y Western Blot), se comprueba que en su sangre hay **VIH**. No tiene **SIDA**, pero a la presencia del **VIH** en su sangre se la llama seropositividad; o sea, que el suero de su sangre tuvo una reacción positiva cuando se le aplicó el reactivo en la prueba de laboratorio.

**Sexo anal:**

Penetración del pene por el ano. También se le llama coito anal.

**Sexo oral:**

Contacto sexual de la boca con el pene o la vagina.

**Sexo protegido:**

Relaciones sexuales donde la penetración (por boca, vagina o ano) es protegida con condón (masculino o femenino) o con cualquier barrera de látex.

**Sexo seguro:**

Relaciones sexuales donde no hay ninguna posibilidad de intercambiar fluidos corporales, pues no hay penetración.

**SIDA:**

Letras iniciales del **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**. Es la última etapa de la infección que causa el **VIH**, cuando ya destruyó muchas de las defensas de las personas y las deja expuestas a cualquier enfermedad.

**Síndrome:**

Es un cuadro clínico muy complejo porque una enfermedad puede complicarse con otra.

**Test del VIH:**

Pruebas de laboratorio para saber si en la sangre de la persona hay o no exceso de CD4. El exceso de CD4 indica la presencia del **VIH**. El test debe ser realizado de manera confidencial y solamente después de hacerlo se puede saber si la persona tiene o no **VIH**. Nadie puede saberlo a simple vista.

**VIH:**

Virus de inmunodeficiencia humana, que al paso del tiempo puede causar el **SIDA**. Una persona puede tener el virus, pero no tener **SIDA**; en

caso de que la persona llegue a desarrollar el **SIDA** tienen que pasar muchos años. El **VIH** no se siente ni se nota.

**Violencia:**

Hechos visibles y manifiestos de agresión, que provocan daños capaces de producir enfermedad, incapacidad y muerte. Sin embargo, no siempre se encuentran presentes lesiones corporales, ya que también existe el maltrato psicológico

**Virus:**

Organismos de tamaño tan pequeño (microscópico) que no se ven a simple vista. Muchos de ellos nos causan enfermedades.

**Vulnerabilidad:**

Es la característica de una persona o un grupo de personas, cuando frente a una situación quedan más desprotegidas que otras. Por ejemplo: las personas, especialmente las mujeres, los niños y las niñas, son más vulnerables cuando hay violencia en sus casas.

**Western-Blot:**

Prueba confirmatoria que se aplica cuando hay un resultado positivo de la prueba ELISA.

## ANEXO VI

### Para consultar

Aquí podrás encontrar sitios Web en Internet para obtener materiales de consulta, instrumentos internacionales, documentos, películas, juegos y más información sobre los temas de este manual.

#### Organismos de Naciones Unidas

##### ONUSIDA.

Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA ([www.unaids.org](http://www.unaids.org)).  
Existen 10 copatrocinadores de ONUSIDA:

- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)  
[www.unhcr.org](http://www.unhcr.org)
- Banco Mundial (BM)  
[www.worldbank.org](http://www.worldbank.org)
- Organización Internacional del Trabajo (OIT)  
[www.ilo.org](http://www.ilo.org)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)  
[www.who.int](http://www.who.int)
- Organización de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (ONUDD)  
[www.unodc.org](http://www.unodc.org)
- Programa Mundial de Alimentos (PMA)  
[www.wfp.org](http://www.wfp.org)
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)  
[www.undp.org](http://www.undp.org)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura (UNESCO)  
[www.unesco.org](http://www.unesco.org)
- Fondo de las Naciones Unidas para la población (UNFPA)  
[www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF)  
[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

##### UNIFEM

Fondo de las Naciones Unidas para la mujer. Su sitio en la red es:

[www.unifem.org](http://www.unifem.org)

El sitio web de la oficina Regional de UNIFEM en México es:

[www.unifem.org.mx](http://www.unifem.org.mx)

##### UNESCO

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

[www.unesco.org/aids](http://www.unesco.org/aids).

El sitio de UNESCO México es:

[www.unescomexico.org/educacion/vih\\_sida.htm](http://www.unescomexico.org/educacion/vih_sida.htm)

#### Instrumentos internacionales y otros documentos

Instrumentos internacionales de Derechos Humanos en la página web del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos humanos. Específicamente, los instrumentos en español los puedes encontrar en:

<http://www.ohchr.org/spanish/law/index.htm>.

Directrices internacionales sobre el VIH/SIDA y los Derechos Humanos. Lo puedes pedir en las Naciones Unidas de tu país o lo puedes encontrar en la página web:

<http://www.unaids.org/DocOrder/OrderForm.aspx?Language=spanish>

UNIFEM, 2005 The gender and HIV/AIDS Electronic Library. CD Copyright United Nations Development Fund for Women (UNIFEM February 2005).

## Días internacionales para conmemorar

El listado completo lo pueden encontrar en:  
<http://www.un.org/spanish/conferences/days.htm>

Día de los Derechos humanos  
(10 de diciembre)

Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA  
(1º de diciembre)

Día Internacional de la Eliminación de la  
Violencia contra la Mujer  
(25 de noviembre)

Día Internacional de la Juventud  
(La Juventud y las Naciones Unidas)  
(12 de agosto)

Día Mundial de la Salud (OMS)  
(7 de abril)

Día Internacional de la Mujer  
(8 de marzo)



## Otras organizaciones en México y el resto del continente

### ICASO

Consejo Internacional de Organizaciones de Servicios sobre el SIDA.

El correo electrónico es:

[info@icaso.org](mailto:info@icaso.org)

Su sitio en la red es:

[www.icaso.org](http://www.icaso.org).

Además se encarga de temas jurídicos de ámbito nacional o internacional.

El ICASO tiene oficina en América Latina llamada ACCSI Acción Ciudadana contra el SIDA, cuyo sitio en la red es:

[www.laccaso.org](http://www.laccaso.org)

Varios asuntos sobre VIH y SIDA, sexualidad y cuestiones relacionadas.

Página de la Secretaría de Salud de México es:

[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

[www.censida.gob.mx](http://www.censida.gob.mx)

[www.yquesexo.com](http://www.yquesexo.com)

[www.thebody.com/espanol.html](http://www.thebody.com/espanol.html)

[www.positive.org/diquesi/index.html](http://www.positive.org/diquesi/index.html)

### Para jugar e informarte

<http://www.theworldstarts.org/>

### Películas sobre VIH Y SIDA

[www.vihsida.org.mx](http://www.vihsida.org.mx)

## Notas

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

