



un miembro de la red Grassroot Soccer

Guía para Entrenadores

un programa de la



www.bateylibertad.org

y un miembro de la red



Febrero 2007

La versión inglesa original compilada por:

Nick Colacchio
El interno docente en Africa

La traducción por:

Jon Erickson, Ben Bellizzi, McKew Devitt, Valerie Esposito, Brendan and Leigh Fisher,
Zak Kaufman, Yanlico Munesi, Ari Nesper, and Paola Peacock Villada

Índice de Materias

Página

Introducción.....	5
Consejo sobre Cómo Utilizar el Manual y el Programa de FPV.....	7
Contrato del Entrenador.....	9
Objectivos del Programa de Fútbol para la Vida.....	10
Conocimiento Básico sobre VIH/SIDA (prevención, transmisión, ciencia).....	11
- El Verdadero / El Falso	13
- Juego de La Transmisión	23
- ¿Dónde Me Paro?	27
- Los Juegos Peligrosos	33
- El Juego	39
- Regate de HIV	49
Desarrollo de Habilidades y Conducto	53
- Categorías (hacer las decisiones)	55
- Presión “Limbo” (influencia de los coetáneos)	59
- Juglando Mi Vida (hacer las decisiones / consequences)	61
- El Campo de Riesgo (evitar, cambio de conducta)	67
- Tiburones & Peces (evitar, protegerlo)	71
Luchar el Estigma.....	73
- Encuentre La Pelota	75
- Mis Soportes	77
Escenas Cortas.....	83
- Introducción	85
- Escenas de “¿Qué es mi oración?”	87
- Escenas de Aseverativo contra Agresivo	89
- Escenas de Estigma	91
Tarea.....	93
- El Verdadero o El Falso Revisan Hoja	95
- Milando a Mis Decisiones	97
- Milando a Mis Decisiones – Hoja de los Ejercicios	99
- Evaluación de Riesgo	101
- ¿Está en el camino correcto?	103
- Cuándo Yo Crezco	105
Establecer Las Metas y Graduación.....	107
- Planes para la Vida	109
- Contrato Final para el Equipo	113
- Día de la Graduación	115
Apéndice A: Las Formas para Informar y Evaluación.....	117
- Evaluación: Por Qué y Cómo	119
- Forma de Reacción de Actividad	121
- Encuesta del Grassroot Soccer (antes y después)	123
Apéndice B: Hechos de SIDA e Información Básica.....	129
- Q and A about HIV/AIDS – Preguntas y Respuestas para el SIDA	131
- Las Respuestas a las Declaraciones del Verdadero y el Falso	135
- Reconocimientos	139

Introducción

¿Qué es el red de Grassroot Soccer?

Futbol para la Vida es un miembro de red Grassroot Soccer (GRS). GRS es una organización no lucrativa internacional cuya misión deberá movilizar la comunidad global del soccer (fútbol) en la pelea contra VIH/SIDA. El Programa del Grassroot Soccer es una serie de los juegos y las actividades que permiten la juventud para explorar los asuntos sensibles que relacionan a VIH/SIDA. Los jugadores del fútbol, los maestros, educadores de los coetáneos y otras personas que pueden modelar la conducta buena se entrena como Entrenadores de Grassroot Soccer para entregar este programa se basó en juegos a niños de 10 a 18 años. El Programa del Grassroot Soccer crea un ambiente que es diversión, amistoso y seguro en el que los niños pueden compartir sus sentimientos y las creencias acerca de VIH/SIDA, y desarrollar subsiguientemente su conocimiento, las actitudes y las conductas con respecto a la enfermedad. El Programa de GRS autoriza a jugadores con habilidades necesarias para dirigir una vida sana. Estas habilidades incluyen el pensamiento crítico, la comunicación, el amor propio, y la toma de decisiones.

El Programa del Grassroot Soccer se desarrolló primero al principio de 2003, y desde entonces tiene la consulta extensa recibida de: el Ministerio de Zimbabwe de la Educación, los Centros de Estados Unidos para el Control de la Enfermedad y la Prevención, científicos conductistas, consultores educativos, médicos profesionales, y las lecciones que aprendieron de la implementación directa con niños. Estas varias evaluaciones formales e informales desde el Proyecto de Piloto de GRS en 2003 ha ayudado el Grassroot Soccer ajustar su plan para enfocar en los aspectos más importantes del conocimiento, la actitud y **la conducta que influyen la juventud sana de causar de decisión.**

¿Cómo funciona el Programa de Fútbol para la Vida?

Entrenadores posibles de Fútbol para la Vida (FPV) – jugadores de fútbol (profesional y aficionado), los maestros, los entrenadores de deporte, educadores de los coetáneos y otras personas de la comunidad que puedan modelar la conducta buena – asisten clases de la instrucción de entrenadores de FPV en los que ellos aprenden acerca de la prevención de VIH/SIDA. Al mismo tiempo que ellos completan el Programa de FPV estos líderes se entrena también cómo facilitar los juegos de FPV y actividades y practicar sus habilidades como educadores iguales. Después de completar las clases de la instrucción de entrenadores, estos modelos se gradúan como Entrenadores de Fútbol para la Vida, capaz de entregarse al programa de FPV y dirigir la pelea contra VIH/SIDA. Sin embargo, graduándose del curso es sólo el primer paso para ser un Entrenador exitoso de FPV. Para unirse realmente el red Grassroot Soccer en la pelea contra VIH/SIDA todos en el equipo de Fútbol para la Vida deben trabajar continuamente para desarrollar su propio conocimiento, las actitudes y las conductas con respecto a VIH/SIDA, y ayudar a todos en su comunidad para hacer lo mismo. Los Entrenadores de FPV deben trabajar para alistar a jugadores para el equipo international de Grassroot Soccer entregando el Programa de FPV en escuelas, con equipos deportes de juventud, con los grupos de la juventud, y con otros lugares de actuación.

¿Quién es un Entrenador del Fútbol para la Vida?

Un Entrenador de FPV es un modelo a imitar. Para ser calificado de ser un modelo a imitar un entrenador de FPV debe ser capaz a:

- ✓ Practicar los mensajes de la prevención que ellos extienden a la juventud y comunidades;
- ✓ Crear un ambiente que es relajado y agradable;
- ✓ Escuchar activamente a jugadores;
- ✓ No pasar el juicio a otros;
- ✓ Crear la confianza y el respeto entre jugadores;
- ✓ Ser honesto acerca de lo que sabe y no sabe;
- ✓ Ser informado acerca de información de salud y dónde dirigir a la juventud para servicios y recursos;
- ✓ Tener confianza de hablar comodamente acerca de temas sensibles (p.e., VIH/SIDA, abstinencia, el uso de condón, etc.);
- ✓ Estar seguro en su presentación y habilidades técnicas de información;
- ✓ Ser motivado para planear activamente las actividades del Fútbol para la Vida;
- ✓ Ser sensible a la edad, el género y la situación de la audiencia y hacer a la medida las actividades de FPV apropiadamente;
- ✓ Ser flexible (las cosas no siempre van como hemos planeado!)

¿Cómo manejo un programa de FPV?

Es la decisión del entrenador individual acerca de cuán mejor organizar el programa para un grupo de jóvenes. Este guía debe proporcionar una lista de las actividades que usted puede utilizar. Usted puede hacer las actividades en cualquier orden y sobre cualquier espacio de tiempo, pero le recomendamos que usted haga todas las actividades que son apropiadas para los niños con quien usted trabaja.

Consejos para el uso del Manual y el Programa del Fútbol para la Vida

- Esté preparado para cada sesión de la clase. Revise los juegos/las actividades temprano, y practique cómo usted los facilitará.
- Preste atención a las **Metas** y **Mensajes Claves** al principio de cada sesión. Se las usan para mostrar las razones de hacer una actividad particular. Antes de empezar una actividad, asegúrese que usted entienda estas metas y piense acerca de cómo usted entregará el mensaje a la juventud. Cuando usted termina cualquier actividad usted debe asegurarse de que la juventud haya aprendido estas cosas.
- **Los Consejos para el Entrenador** a finales de cada actividad son diseñados para ayudarle a manejar cada actividad exitosamente. Léalos cuando usted planea una actividad, **no** cuando usted la hace.
- **Los Puntos de la Discusión** a final de algunas actividades sirven para ser una guía para la discusión del grupo. Cuando haga las preguntas correctas usted puede ayudar a jugadores a descubrir las respuestas. Si jugadores no saben la respuesta, entonces usted debería estar seguro de contestar cualquier pregunta que ellos tienen todavía.
- Siempre cuando usted realiza una discusión del grupo, escriba (si es posible) las respuestas de jugadores en un papel grande (flipchart) o en una pizarra para que ellos puedan seguir las ideas de otros.
- Los jugadores hacen muchas preguntas. Asegúrese usted que esté informado acerca de VIH/SIDA antes de enseñar este curso. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta es mejor en vez de decir una respuesta que es incorrecta, ser honesto y decir a los jugadores que usted la encontrará más adelante.
- La falta de materias no es ninguna excusa de no jugar cualquiera de los juegos. **¡Sea creativo!** Si usted no puede encontrar las materias en la lista debe pensar acerca de otras cosas que usted puede utilizar para reemplazarlos. Por ejemplo, si usted no tiene conos para Campo de Riesgo usted puede utilizar piedras. Si usted no tiene pelotas para hacer malabares, usted puede utilizar calcetines.
- Usted es responsable de registrar cada actividad que usted completa escribiendo una Forma de la Reacción de la Actividad en la parte posterior de esta guía. Esto lo ayudará a registrar sus resultados y puede ser utilizado para comparar con otros entrenadores de FPV en el mundo.
- Escriba cualquier lección usted aprendió o las ideas de cómo mejorar las actividades y compártelos con otros entrenadores. Así podemos aprender de nuestros errores y de uno a otro.
- Cuándo usted termina la enseñanza todas las lecciones apropiadas a la juventud, usted debe planear una ceremonia de la graduación como una celebración de sus éxitos.



un miembro de la red Grassroot Soccer

Contrato del Entrenador

Fútbol para la Vida se diseña para ser divertido, pero se debe tomarlo también seriamente. Utilizar el programa international del Grassroot Soccer literalmente le da el poder de salvar la vida de personas en su comunidad. Antes de llegar a ser un Entrenador del Fútbol para la Vida usted debe reconocer su poder como un modelo a imitar, y consentir en ser un líder en su comunidad.

Yo _____ (escriba el nombre) acepto la responsabilidad de llegar a ser un Entrenador del FPV. Yo uno con todos los otros Entrenadores del FPV por todo el mundo en luchar contra la expansión de VIH/SIDA, para enseñar a la juventud cómo permanecer sano, y para cuidar a personas infectadas y afectadas por VIH/SIDA.

Prometo respetar el Código de Conducto del Fútbol para la Vida.

Código de Conducto del Fútbol para la Vida

Como un Entrenador de Fútbol para la Vida, yo prometo:

- Respetar el Programa del Fútbol para la Vida y sus metas.
- Respetar a otros Entrenadores del Fútbol para la Vida, especialmente cuando trabajamos juntos entregando el Programa del Fútbol para la Vida.
- Respetar todas las ideas, las creencias, las actitudes y las acciones de los jugadores del Fútbol para la Vida.
- Comunicar abiertamente y libremente con otros entrenadores del Fútbol para la Vida, los voluntarios y ayudantes.
- Ser puntual para todas reuniones y programas relacionados al Fútbol para la Vida.
- Estar preparado para la entrega del programa diariamente (p.e. traiga las materias pertinentes del Fútbol para la Vida, y revise los juegos del Fútbol para la Vida y puntos docentes para cada día).
- Evaluar críticamente mi desempeño como Entrenador del Fútbol para la Vida, para que yo siempre me mejore mis habilidades de entregar efectivamente el programa del Fútbol para la Vida a la juventud.
- Ser un modelo a imitar para mi comunidad protegiéndome de VIH/SIDA y otros ITSs, evitando las conductas arriesgadas como el abuso de la droga y el alcohol, y practicando lo que enseñamos en los Programas del Fútbol para la Vida.
- Enseñar a mis iguales, mis compañeros de equipo y los otros en mi comunidad cómo evitar la infección de VIH y cómo dirigir una vida sana.
- Cuidar a personas que han sido infectadas y han sido afectadas por VIH/SIDA por no discriminar, ayudándolos con sus necesidades, y animándoles a otros para hacer lo mismo.

Iniciales: _____

Firmado _____ Fecha _____

Objectivos del Programa de Fútbol para la Vida

Fútbol para la Vida procura reducir la expansión de VIH/SIDA utilizando los modelos a imitar como "educadores del igual" para enseñar la juventud acerca de habilidades sanas de vida y cómo hacer decisiones sanas.

Objetivos Generales de Curso:

- Estimular más comprensión de y abrir el diálogo acerca de VIH/SIDA
- Disminuir el estigma acerca de VIH/SIDA
- Educar y dar poderes a la juventud para hacer las decisions informadas en la relación a VIH/SIDA
- Educar a jugadores acerca de técnicas de prevención de VIH/SIDA, incluyendo abstinencia, la fidelidad y condones
- Informar a la juventud acerca de servicios disponibles en comunidades, incluyendo aconsejar, pruebas voluntarias y centros de tratamiento
- Discutir los asuntos del género y las responsabilidades que personas tienen en relaciones personales
- Proporcionar a la juventud con un sentimiento de esperanza y una razón para permanecer vivo y sano
- Dar poderes a la juventud para entregar sus propios mensajes de la prevención de VIH a su comunidad

Temas:

- Ayudar a la juventud a ser cómodo hablando sobre asuntos difíciles, y entrar en discusiones significativas
- Proporcionar a la juventud con más información acerca de las elecciones que ellos hacen
- Ayudar a la juventud a darse cuenta de las conductas arriesgadas asociadas con VIH/SIDA
- Proporcionar un ambiente con la interacción y participación alta de los participantes
- Hacer que el aprendizaje sea divertida, memorable, y recíproca
- Enfocar en el fútbol / los deportes
- Actividades que desarrollan las conductas claves en la juventud que los ayudará evitar VIH/SIDA
- Enfocar en elementos básicos de la prevención - la educación, el cambio conductista, las pruebas y consejos voluntarios
- Los temas de juegos/actividades: socialización con amigos, decisiones, principios de VIH, aconsejar voluntario y probando, el estigma, la vida positiva, abstinencia, la reducción de compañeros, el conocimiento del riesgo, la presión ejercida por los iguales, los responsabilidades del género, el desarrollo del comportamiento, educación de mentores

El Programa será una “victoria” si:

Los Jugadores:

- Disminuya en las tasas de la infección
- Adopte las conductas seguras del sexo
- Demore el primer contacto sexual
- Aprenda su condición de VIH y viva según sus resultados
- Haga las elecciones sanas e informadas para sí mismos
- Esté orgulloso de la unión del equipo de FPV, y tenga un sentido del resultado
- Se sienta autorizado de su conocimiento y la comprensión de VIH/SIDA
- Valore su propia vida
- Enseñe activamente a los otros en la comunidad

Los Entrenadores / Modelos a Imitar:

- Aprenda el valor de hacer el trabajo de la comunidad
- Se Sienta orgulloso acerca de su contribución a la sociedad
- Desarrolle las habilidades para el adelantamiento de la carrera
- Se divierta al enseñar y aprender

Juegos y actividades de
Fútbol para la Vida

**Conocimiento Básico
sobre VIH/SIDA**

(prevención, transmisión, ciencia)

El Verdadero / El Falso

Metas:

1. Que los jugadores aprender y comprender los factos básicos sobre VIH/SIDA.
2. Que los jugadores aprenden separar el hecho del ficción.
3. Que los jugadores sienten cómodo hablando sobre temas circundante VIH/SIDA.

Mensajes Claves:

- Hay muchos mitos sobre VIH/SIDA. Necesitamos reconocer cuál información sobre VIH/SIDA es el verdadero y cuál es el ficción.
- Estamos aquí aprender de nosotros – no es importante quien gana más puntos.
- Somos todos ganadores cuando hemos aprendido la información. Es importante para todos comprenden porque la información sobre VIH/SIDA es el verdadero o el falso.

Materiales:

- Marcadores
- Papel del póster
- Tarjetas del verdadero / el falso

Jugadores:

- 15-60

Tiempo:

- 45-75 minutos

Resumen de la Actividad:

Divide los jugadores en equipos. Necesitan trabajar juntos para que determinar si la información sobre VIH/el SIDA es la verdad. Gana puntos cuando identifica una declaración como el verdadero or el ficción. La actividad debe ser una competencia divertida como los equipos compite para ganar puntos.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Divida los jugadores en en equipos (no más de 10 jugadores en cada equipo, 5-7 es ideal). Si es posible, un Grassroots Soccer entendedor deber ser asignada a cada equipo para que animar y facilitar el discussion.

Paso 2 – Cada equipo necesita seleccionar un nombre. Haga un marcador con los nombres de cada equipo (usa papel de póster o the chalkboard).

Paso 3 – Cada equipo necesita seleccionar un capitán quien apoya las tarjetas del verdadero y del falso. Distibuye las tarjetas a los capitanes de cada equipo. Da los capitanes el poder a guía su equipo en una discusión. Fomenta a cada capitán que todas las personas en su equipo a participar.

Paso 4 – Explica las reglas del partido a la clase:

“Voy a leer algunos declaraciones sobre VIH/SIDA. Algunos son verdaderos y otros son disparates. Después que leo una declaración, su equipo necesita decidir que es el verdadero o si es el falso. Tienen 30-60 segundos a discutir (la cantidad del tiempo

dependerá en la declaración). Cada capitán escriba la respuesta del equipo en una tarjeta. Cuando cada equipo es listo con un repuesto, voy a decir “apoya las tarjetas!”. Los capitanes sostienen las tarjetas en el aire pués que todos pueden verlo. Si su equipo tiene la respuesta cierta, recibe un punto. Voy a preguntar algunas otras preguntas sobre el mismo declaración, y cada respuesta cierta ganará puntos extras. El equipo con el mayor puntos en el fin, gana el partido. Es importante que discutan “porque” su repuesto es el verdadero o el falso, porque dará los puntos extras a los equipos que entienden las declaraciones. ¿Listos a jugar “El Verdadero / El Disparete?”

Paso 5 – Empezar jugando el partido y lea las declaraciones del El Verdadero / El Disparete del libro para los entrenadores. Todas las respuestas ciertas siguen cada declaración. Cada declaración cierta recibe puntos. Lea las preguntas consecutivas. Dé puntos extras para respuestas ciertas.

Paso 6 – Es importante para todos los equipos están envolviendo y sienten que hacer bien. Haga un esfuerzo mantener los tantos próximos. Si un equipo está detrás pregunte preguntas extras. Cuando el partido está terminado congratule el equipo que gana, pero haga hincapié que todos los equipos son ganadores por qué todos aprenden información importante de el partido El verdadero y El falso.

Paso 7 – Si hay tiempo, los jugadores pueden trabajar en la tarea de este partido. Ellos deben trabajar con su equipo. Si no terminan, ellos deben terminar a casa. Usa El Verdadero y El Falso Hoja de Revista en la sección de este manual. Revise la tarea junto en el próximo clase.

Consejos para el Entrenador:

- Usted no tiene que leer cada declaración y cada prima pregunta. Este juego se puede utilizar para introducir y discutir las ideas o la información nuevas, pero usted no tiene que cubrir todo allí deberá saber acerca de VIH/SIDA. Esto es sólo un juego en el Plan de FPV, así que todos los juegos juntos cubrirán seguramente, y revisarán, todo que los jugadores necesitan saber vivir sano vive.
- Sea neutral. La prueba para mantener el juego de es demasiado competitivo. El foco debe estar en todos aprendiendo y sintiéndose bien acerca de lo que ellos saben, no en que ganan ni pierden. Los entrenadores no deben meterse en argumentos sobre puntos.
- Sea Honesto. Nunca dé a los jugadores información inexacta. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta, dice la clase, "Eso Es una pregunta buena, yo no estoy seguro, pero averiguaré la respuesta y le dice próxima clase."
- Esté seguro que los jugadores entienden las razones por qué algo es el verdadero o la ficción antes de mover a la próxima declaración.
- Sea Preparado - Utiliza el Verdadero y la Ficción Guía del Entrenador y leyó Apéndice B de esta Guía antes hacer esta actividad para que usted sepan las respuestas correctas a preguntas.
- Termina el juego explicando que nadie ganó o perdió. Todos hemos ganado porque todos tenemos más conocimiento acerca de VIH/SIDA. Enfatice a los jugadores que el punto más importante es eso obteniendo las VIH/SIDA son un RESULTADO de decisiones malas, no una pregunta de mala suerte. Dígalos que ellos han aprendido mucho de esta actividad y ellos deben sentirse cómodo compartir su conocimiento con

sus padres, los abuelos, los hermanos, los amigos, los vecinos, los compañeros de equipo, etc.

Declaraciones del Verdadero / El Falso:

<p>1. Tener VIH es el mismo que tener el SIDA</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es VIH? <i>VIH es un virus.</i> • ¿Qué es SIDA? <i>SIDA es una enfermedad.</i> • ¿Qué significa VIH? <i>Virus de la Immunodeficiencia Humana.</i> • ¿Qué significa SIDA? <i>Virus adquirido de Immunodeficiencia.</i> • ¿Comó afecta VIH el cuerpo humano? <i>VIH ataca el sistema immuno del cuerpo.</i> <p><u>Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando una persona contrae VIH, es posible que vaya a vivir con el virus antes de desarrollar el SIDA o demostrar síntomas de la enfermedad. • El sistema immuno es la parte del cuerpo que lucha contra las enfermedades – es el sistema de “Soldados del Cuerpo.” • Cuando VIH ataca el sistema immuno del cuerpo, es muy difícil para una persona luchar contra las enfermedades. 	Falso
<p>2. La manera más eficaz de evitar VIH es abstenerse del sexo.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa “abstenerse del sexo”? <i>Significa nunca tener sexo, o parar de tener sexo.</i> • ¿Es posible que una persona casada pueda abstenerse del sexo? <i>Sí, una persona casada puede abstenerse para que no contraiga VIH si su esposo o esposa no es fiel.</i> 	Verdadero
<p>3. No es posible contraer VIH si sólo tienes sexo una vez con una persona que tiene VIH.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es sexo sin protección? <i>Es sexo sin usar condón.</i> • ¿Cuándo debes usar condón? <i>Lo usas correctamente cada vez que tienes sexo para protegerte de VIH.</i> 	Falso
<p>4. Es más probable contraer VIH si ya tienes una enfermedad sexual (ITS como sifilis o gonorrhea).</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un ITS? <i>Infección Transmitida Sexual</i> • ¿Qué tipos de ITS existen? <i>Sifilis, el herpes, la gonorrea, verrugas genitales</i> <p><u>Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con ITSS, tienen pequeños cortes abiertos en las partes privadas del cuerpo. Así hay más oportunidad de tener contacto sangre-a-sangre con una pareja. • Un doctor puede curar casi todas las ITSS. • Por el otro lado, las Enfermedades Transmitidas Sexuales (ETS) no se puede curar. VIH es un tipo de ETS. 	Verdadero

<p>5. Las chicas jóvenes llevan más riesgo de contraer VIH que los chicos jóvenes.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué? <ul style="list-style-type: none"> - <i>Habitualmente, las chicas son mas maduras que los chicos, y tal vez atran a hombres mas viejos.</i> - <i>Es más posible que las chicas sean violado.</i> - <i>Las chicas sangran más que los chicos durante el sexo.</i> - <i>Las chicas guardan los fluidos sexuales del hombre en su cuerpos después de sexo.</i> <p><u>Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En general, las chicas son más vulnerables de la infección de VIH infección que los chicos. • La vagina (parte privada de las chicas) es muy sensible. Durante el sexo, cortes pequeños pueden occurir, resultando en la sangre. No se puede ver estos cortes, pero ellos hacen posible el contacto sangre-a-sangre o contacto sangre-a-semen. • Si una chica es violada, es muy probable que occuren estos cortes, presentando una oportunidad peligrosa de infección de VIH. • A menudo, las chicas están presionadas por viejos “Padres de Asucar” a tener sexo por dinero, ropas, comida, etc. 	<u>Verdadero</u>
<p>6. Si uno <i>piensa</i> que tal vez tenga VIH, <i>no</i> debe ir para una prueba.</p> <p><u>Preguntas Adicional:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde puedes ir para una prueba? <i>Centro voluntario de prueba, el Hospital, el Dispensario, etc.</i> • ¿Si haces una prueba de sangre, va a saber otras personas los resultados? NO. • ¿Se puede contraer VIH por tener una prueba de sangre? NO. • ¿Se Puede contraer VIH por la donación de sangre? NO. <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta los lugares diferentes donde alguien puede ir para una prueba de sangre en su comunidad. • Los resultados de la prueba de VIH/SIDA son <i>confidenciales</i> – es un secreto entre sólo tú y su consejero o doctor. • Los médicos y los consejeros siempre usan agujas nuevas y estériles que nunca han sido usadas antes con otra persona. Así, no se puede contraer VIH por una prueba de sangre en un hospital, clínica, o centro de prueba. • Cuando donas sangre, se usa una aguja nueva y estéril – no se puede tener contacto con la sangre de otra persona. 	<u>Falso</u>

<p>7. Si yo decido tener sexo, es <i>más</i> probable contraer VIH si tengo más de una pareja sexual.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué? <i>Teniendo sexo con muchas personas, se expone a más gente que puede ser infectada de VIH/SIDA, aumentando la probabilidad de ser infectado.</i> • ¿Qué significa “ser mutuamente fiel”? <i>Es un acuerdo entre dos personas que NO tienen sexo JAMÁS con ningunos otros novios o amigos.</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Las parejas deben ir juntos para una prueba de VIH antes de decidir a tener sexo sin protección (sexo sin un condón). • Ambos las parejas en una relación mutuamente fiel tienen que hacer un acuerdo a no tener sexo con otras personas. • A veces, esposos o esposas no son mutuamente fieles. 	Verdadero
<p>8. Todos los bebé nacidos de madres infectadas con VIH van a nacer con el virus.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las tres maneras diferentes que VIH puede pasar de una madre a su bebé? <ul style="list-style-type: none"> 1. Durante el Embarazo 2. Durante el Nacimiento 3. Durante Amamantamiento • ¿Qué significa PMANT? <i>La prevención de Madre A Niño Transmisión.</i> • ¿Cuáles son tres cosas diferentes que una madre VIH-positiva, matriculada en un Programa de PMANT, puede hacer para prevenir la transmisión del virus a su bebé? <ul style="list-style-type: none"> 1. La entrega el bebé por Cesárea. 2. No dar leche materna 3. La madre y el bebé pueden tomar medicina de un doctor. <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La información sobre PMANT puede ser difícil de explicar. Necesitas entender cómo funciona un Programa de PMNT. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta de un jugador, sea honesto y dígales que vaya a encontrar la respuesta y la explicará en la próxima sesión. • Una Cesárea es una operación de quitar un bebé del abdomen de la madre. Una Cesárea reduce el riesgo del contacto sangre-a-sangre entre la sangre de la madre y la sangre del bebé. • Los Programas de PMANT no garantizan que un bebé no vaya a contraer VIH de la madre. Ellos sólo reducen las probabilidades de la transmisión del virus de la madre al bebé. 	Falso

<p>9. Es posible que una persona con VIH pueda vivir una vida normal.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son algunas cosas que una persona VIH-positiva puede hacer para vivir sano para más años? <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Seguir las instrucciones del doctor</i> 2. <i>Tomar ARVs (las medicinas Anti-Retrovirales)</i> 3. <i>Comer alimento sano</i> 4. <i>Ejerciciar</i> 5. <i>Practicar el sexo seguro para evitar la re-infección – abstenerse o usar un condón correctamente cada vez.</i> 6. <i>Recibir el amor y el apoyo de la familia y los amigos.</i> • ¿Por cuántos años puede vivir una persona VIH-positiva antes de desarrollar SIDA y morir finalmente? Nadie puede decir exactamente – es diferente para cada persona que tiene el virus. <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una persona VIH-positiva que no hace una prueba de sangre, no consigue el medicamento, y no trata de vivir sano puede morir del SIDA en muy pocos años. Sin embargo, es posible que vivan con VIH por 10-20 años, o aún más a veces, si ellos se cuidan de sí mismo. 	Verdadero
<p>10. VIH no está presente en los líquidos sexuales, pero sí en la sangre.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los cuatro líquidos en el cuerpo donde está presente VIH? <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>La sangre</i> 2. <i>El semen</i> 3. <i>Las secreciones vaginales</i> 4. <i>La leche materna</i> • ¿Qué son las secreciones vaginales? <i>El líquido en las partes privadas de una mujer.</i> • ¿Se puede pegar VIH de un beso? <i>NO. La única manera que VIH se podría transmitir por un beso es si alguien tuviera un corte abierto en la boca – se necesita tener contacto sangre-a-sangre para pasar el virus.</i> • ¿Se puede pegar VIH de un abrazo o de tocar manos? <i>NO. Necesita haber un cambio de los líquidos para que pueda pasar VIH.</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aunque se puede encontrar VIH en todos los líquidos del cuerpo de una persona infectada (incluso a la saliva, la orina, las lágrimas, etc.) la concentración de VIH en algunos líquidos es demasiado bajo para transmitir el virus. Los cuatro líquidos puntados arriba son los únicos líquidos con niveles suficientemente altos de VIH para transmitir el virus. 	Falso
<p>11. La manera más común en que se transmite VIH en latinoamérica es la compartición de objetos agudos.</p> <p><u>Pregunta Adicional:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la manera más común en que se pega VIH en latinoamérica? <i>Por el sexo sin protección.</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Necesita haber contacto sangre-a-sangre para pasar VIH. La única manera en que VIH puede pasar por la compartición de objetos agudos es si sangre fresca pasa de una persona a otro. Después de que la sangre se seca, el virus ya no puede ser transmitido. • Ejemplos de la transmisión de VIH por la compartición de objetos agudos incluyen: los rituales tradicionales donde la sangre de dos o más personas está en el contacto, y en drogadictos intravenosos. 	Falso

<p>12. Las personas gordas o fuertes no pueden tener VIH, entonces es seguro tener sexo sin protección con ellos.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se puede saber si alguien tiene VIH? <i>La única manera de saber es si ellos le dicen.</i> • ¿Cuál es la única manera en que alguien puede saber si tiene VIH? <i>Tiene que ir hacer una prueba de sangre en un hospital, el dispensario, o centro voluntario.</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Usted no puede saber si alguien tiene VIH/SIDA simplemente mirándolo. La única manera en que una persona puede saber si está infectado es por una prueba de sangre. • Alguien puede ser gordo o totalmente sano y también ser VIH positivo. Puede tomar tres años después de contraer el virus hasta que se desarrolle algún síntoma. Así, alguien que no sabe que está infectado puede transmitir el virus a otros. • Despues de la contracción de VIH, puede tomar varios meses antes de que se pueda detectar el VIH en una prueba. Por eso, si una persona es negativo en una prueba inicial, para estar 100% seguro que es negativo, debe abstenerse por lo menos por tres meses y entonces ir a hacer otra prueba. 	<p>Falso</p>
<p>13. Si dos personas son vírgenes y deciden tener sexo, <i>NO</i> necesitan usar un condón.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué? <i>Ellos pueden haber contraído VIH del contacto sangre a sangre.</i> • ¿Cuáles otras razones hay para usar un condón? <i>Condones pueden prevenir el embarazo accidental y la contracción de ITSS.</i> • ¿Cómo pueden ellos estar seguros de su posición de VIH? <i>Hacer prueba.</i> 	<p>Falso</p>
<p>14. Si yo decido tener sexo, el uso correcto cada vez de condones me puede ayudar a protegerme de VIH.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienen condones hoyos pequeños en que VIH puede pasar? <i>NO. Se hacen condones de caucho de látex que no tiene ningún hoyo.</i> • ¿Cuál es la manera más eficaz de evitar la contracción de VIH? <i>¡Abstenerse totalmente es lo mejor!</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Condones son efectivos más de 90% del tiempo si se usa correctamente cada vez que tiene sexo – sigue las direcciones en el paquete o habla con un médico o consejero de VCT. • ¡Abstenerse es lo mejor! Si vas a tener sexo, debes protegerte a tí mismo, usando condones correctamente cada vez. 	<p>Verdadero</p>

<p>15. En este momento, no se puede curar VIH/SIDA.</p> <p><u>Preguntas Adicionales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal las pastillas? <i>Ellas no curan VIH/SIDA.</i> • ¿Cómo se llaman las pastillas? <i>ARVs – las medicinas Anti-Retrovíricos</i> • ¿Qué hacen ellas? <i>Atacan VIH, bajando la concentración del virus en el cuerpo y dejando el sistema inmunológico ser más fuerte en la lucha contra las enfermedades.</i> • ¿Por cuánto tiempo sirven estas pastillas? <i>Es diferente para todos. Algunas personas pueden vivir para 10-20 años, o más largo, si sus cuerpos responden bien a ARVs y si viven una vida saludable.</i> • ¿Pueden curar VIH/SIDA los Curadores Tradicionales o Líderes Religiosos? <i>NO. Los Curadores Tradicionales y los Líderes Religiosos pueden ayudar a una persona que vive con VIH para vivir una vida más saludable, pero ellos no pueden curar VIH. Los Curadores Tradicionales y los Líderes Religiosos pueden ayudar a alguien mantener la fuerza del sistema inmunológico y para mantener la fuerza mental y emocional.</i> 	<p><u>Verdadero</u></p>
<p>16. Yo puedo evitar la contracción de VIH/SIDA.</p> <p><u>Pregunta Adicional:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las cuatro maneras de prevenir la contracción de VIH/SIDA? <ul style="list-style-type: none"> 1. <i>Abstenerse totalmente del sexo</i> 2. <i>Usar un condón correctamente cada vez que decidas tener sexo</i> 3. <i>Tener una pareja mutuamente fiel</i> 4. <i>Evitar todo el contacto sangre-a-sangre</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La manera más segura de evitar VIH/SIDA es abstenerse totalmente del sexo. • Si decides tener sexo, <i>necesitas</i> usar condones para <i>protegerse</i> correctamente cada vez. • Explique “mutuamente fiel” otra vez 	<p><u>Verdadero</u></p>
<p>17. VIH/SIDA no es mi problema.</p> <p><u>Pregunta Adicional:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde puedes ir para información sobre VIH/SIDA? <ul style="list-style-type: none"> 1. <i>Centros voluntarios de consejos y pruebas</i> 2. <i>Los hospitales</i> 3. <i>Las clínicas</i> 4. <i>Los entrenadores de Fútbol para la Vida</i> <p><u>Las Explicaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • VIH/SIDA afecta a todos, incluso si no seas infectado. Nuestra familia, nuestros amigos, y los miembros de nuestra comunidad que tal vez sean infectados necesitan nuestro apoyo y amor. 	<p><u>Falso</u></p>

Juego de La Transmisión

Metas:

1. Demostrar a los jugadores que VIH puede propagar rápidamente por una comunidad.
2. Jugadores aprenden que nunca sabe quien tiene VIH.
3. Jugadores aprenden que condones pueden reducir la posibilidad de contraer VIH.
4. Jugadores aprenden que la abstinencia es la mejor manera para evitar la infección de VIH.
5. Jugadores aprenden la importancia de saber la historia sexual de la pareja antes de comenzar una relación sexual.

Mensajes Claves:

- VIH puede propagar muy rápidamente por comunidades cuando la gente tiene sexo sin el uso de un condón con muchas parejas.
- La abstinencia es la manera más segura para protegerse de VIH.
- Condones pueden protegernos de contraer VIH. (Nota: este mensaje puede ser delicado con culturas y edades diferentes, asegure que los mensajes son apropiados para los jugadores jugando este juego).

Materiales:

- Pedacitos de papel, un por cada estudiante. Tres papelitos deben tener la etiqueta “VIH”, y un/dos papelito/s debe tener la etiqueta “Condón.”

Jugadores:

- 15-60

Tiempo:

- 30-40 minutos

Resumen de la Actividad:

Cada jugador recibe un papelito doblado que van a poner en su bolsillo. Jugadores van a pasar por la habitación o el campo y presentarles a tres (3) estudiantes diferentes, recordando los nombres de cada persona que conozcan. En el fin, los jugadores abren los papelitos, mostrando quien del grupo fue VIH positivo. Dos o tres jugadores van a tener “condón” escrito en sus papeles. Estos jugadores habrán evitado la infección de VIH por el uso de condones cada vez que tuvieron el sexo. Un jugador se sienta fuera del grupo y no participa en el juego. Este jugador demuestra como la abstinencia es la manera más segura para evitar la infección de VIH.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Prepare suficiente papelitos para cada participante. Doble cada papelito dos veces. Escriba “VIH” en 3 papelitos. Escriba “CONDONES” en 1 o 2 papelitos (otra vez, sólo si es apropiado en la comunidad y con los jugadores con quien está trabajando). Escriba “ABSTENERSE” en 1 o 2 papelitos. No escriba nada en los otros papelitos.

Paso 2 – Cada estudiante escoge un papelito doblado. Dígales a todos los jugadores poner el papelito en su bolsillo y olvidarlo. Dígales que ni deben desdoblar sus papelitos ni ver lo que está escrito adentro.

Paso 3 - Por lo menos un jugador sentarse aparte del grupo y sólo mirar activamente. Dé este/os jugador/es un papelito que dice “ABSTENERSE,” pero dígales que no verlo.

Paso 4 – Explique a los jugadores:

Quiero que todo el mundo pase por la habitación y presentarles a sus compa_eros de clase. Cuando conozcan a alguien, denle la mano y pregúntenle a él/ella las siguientes preguntas:

- a) ¿Como se llama?
- b) ¿Quien es su equipo de fútbol favorito?
- c) ¿Qué es un hecho que sabe de VIH/SIDA?

Después de los dos han contestados estas preguntas, van a conocer a alguien diferente. Recuerden los nombres de todas las personas que conocen en esta actividad. No vayan a conocer a alguien diferente hasta que les diga.

Paso 5 – Cada 3-4 minutos los estudiantes cambian compañeros y hablan con alguien diferente. Después de que los estudiantes han conocido 3 personas cada uno, pare el juego y dígales a los estudiantes abrir sus papelitos.

Paso 6 – Dígales a los estudiantes que vamos a fingir que en vez de darle la mano con la gente que conocieron, estaban teniendo sexo sin condón con estas personas. (Asegure que todos sepan que este ejercicio sólo es de mentira). Pregúntele a los jugadores que tienen “VIH” escrito en sus papelitos levantarse en frente del grupo. Explique que estas personas representan las personas que son positivas para VIH en la comunidad. Pregúntele que se agarran de manos.

Paso 7 – Dígales a los “VIH positivo” jugadores llamar a los otros jugadores que conocieron. Las personas que llaman deben venir al frente del grupo y agarrar manos con ellos. Estas personas representan las parejas sexuales de las “VIH positivo” jugadores.

Paso 8 – Todos de los jugadores en el frente de la habitación deben llamar los nombres de todas las personas que conocieron *después* de conocieron a los “VIH positivo” jugadores que les llamaron. Esto debe continuar hasta que todos los jugadores “infectados” han pasado al frente del grupo.

Paso 9 – Pare el juego antes de que todos han sido llamando al frente de los jugadores “infectados.” Asegure que hay unos jugadores que no fueron infectados durante el juego.

Paso 10 – Dígales a todos de los jugadores que están en frente de la habitación que todos que tiene papelitos que dicen “CONDÓN” pueden sentarse.

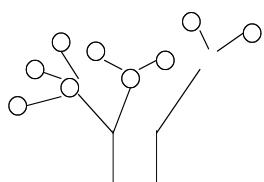
Paso 11 – Explique a los jugadores:

Este juego nos demuestra tan fácilmente que VIH puede propagar por nuestra comunidad si no tienen cuidado. También este juego nos muestra que nunca puede saber quién está infectado con VIH. Aunque los jugadores no estaban durmiendo con muchas personas (sólo una a tres), pueden ver tan rápidamente el virus puede propagar por la comunidad. Cuando tiene sexo sin protección con una persona, es como está teniendo sexo con cada persona que esta persona ha tenido sexo sin protección. El uso de condones es una manera de eliminar tener sexo con todas esas personas otras.

Paso 12 – Pregúntale a los jugadores que no participaron en el juego venir adelante y ver a sus papelitos. Dígales leer sus papelitos a la clase – van a leer “Abstenerse.” Explique a los jugadores que estos jugadores que no participaron en conocer los otros jugadores habían escogido abstenerse de tener sexo. Estos jugadores fueron más seguros que todos porque escogieron no tener sexo y así no tuvieron el riesgo de contraer VIH por el sexo sin condón con un jugador “infectado.”

Paso 13 – Despues de la actividad, dibuje un “árbol de transmisión,” que es un diagrama que muestra como VIH es transmitido desde una persona a otra persona. Es importante poner énfasis en que cuando está considerando su riesgo de la infección de VIH, no sólo tiene que pensar de su pareja, sino también de todas las parejas sexuales de su pareja (y las parejas sexuales de las parejas de su pareja, etc.).

Por Ejemplo: Cuando José y María tienen sexo, es como están teniendo sexo no sólo entre ellos, sino con todas las parejas anteriores de los dos, y de las parejas anteriores de sus parejas anteriores, etc. En este diagrama, que tiene 10 personas, si una de estas personas fuera VIH positivo, los dos, José y María, tendrían riesgo alto de contraer VIH.



José y María

Puntos de Discusión:

1. ¿Hay alguien que pueda decirme cuantas personas fueron infectadas durante este juego?
2. ¿Es posible en la vida real contraer VIH simplemente por conocer alguien y darle la mano? ¿Cómo puede contraer VIH en la vida verdadera?
3. ¿Por qué los jugadores que habían usado condones correctamente y cada vez tuvieron sexo no fueron infectados con VIH?
4. ¿Cuáles son otros métodos de prevenir la contracción de VIH? ¿Cuál es el mejor?

Consejos para el Entrenador:

- Ponga énfasis en el punto que VIH no puede ser contraído por contacto sin el sexo.
- Puede escoger que no usar papelitos con etiquetas de “condón” si no es apropiado para el grupo. Quizás va a querer dar más que un jugador el papelito de “abstenerse.” Asegure que estos jugadores solo miren, y no participan en conocer a otros jugadores durante paso 4 de esta actividad.

¿Dónde Me Paro?

Metas:

1. Los jugadores aplican su conocimiento acera de VIH/SIDA para formar la opiniones personales acera des los temas dificiles en relacionan a VIH/SIDA.
2. Los jugadores se sienten cómodo de compartir sus opiniones con otros.
3. Jugadores escuchan y respetan a los valores y las creencias de otros.

Mensajes Claves:

- Los valores son las creencias, los principios y las ideas que usted forma para cómo vivir su vida. Los valores nos ayudan definimos nuestro vive y las decisiones que tomamos.
- Esta bien si usted cambia su opinión. Nuestros valores cambian constantemente, basado en el ambiente e influencias alrededor de nosotros.
- No hay valores que son correcto ni incorrecto. Sin embargo, es importante comportarse de acuerdo con sus valores. Si sus valores son diferentes de otros, usted quizás tenga que ser preparado para defender sus valores o se marcha de una situación difícil.
- Nuestros valores afectan las decisiones nosotros tomamos y las conductas que resultan. Debemos estar enterados de las consecuencias que también acompañan nuestras conductas.

Materiales:

- “¿Dónde Me Paro?” declaraciones.
- Papel grande (flipchart)
- Marcadores
- Cinta
- Letreros hicieron de papel con “Concuerdo”, “no Concuerdo”, y “no Estoy Seguro” escrito en ellos.
- Micrófono (o utiliza un enrolló papel o pizarra el borrador para servir como un “microfóno”).

Jugadores:

- 15-60

Tiempo:

- 30 minutos – 1 hora

Resumen de la Actividad:

Los jugadores son pedidos a considerar una serie de las declaraciones desafiantes que relacionan a asuntos de relaciones, VIH y las decisiones que tomen. Tres signos se colgarán alrededor del cuarto: “Concuerdo”, “No Concuerdo”, y “No Estoy Seguro”. Los jugadores escuchan cada declaración y deciden si ellos concuerdan con la declaración, disientan de la declaración, o ellos no están seguros cómo ellos se sienten acerca de la declaración. Los jugadores se paran bajo sus signos escogidos. Esta actividad desafía a jugadores tomar una posición en varios asuntos duros acerca de relaciones, VIH/SIDA, y tomando decisiones. Los jugadores y los entrenadores deben ser capaces de explicar por qué ellos han escogido donde ellos se paran. Oyendo las

opiniones diferentes, los jugadores son alentados a practicar escuchar sin ningún prejuicio, discutiendo los asuntos personales con iguales, y aprendiendo de uno al otro.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Cuelgue los letreros “Concuerdo”, “No Concuerdo” y “No Estoy Seguro” en paredes opuestas (nota: si la sesión esta afuera, cuelgue los letreros a sillas, los postes de la meta, un árbol, etc.)

Paso 2 – Explica a jugadores:

Los valores son las cosas o las ideas que son importantes a una persona. Todos tienen los valores diferentes. Los pide que piensen acerca de, “Qué son algunos ejemplos de valores?” La educación, la salud, la ropa, el dinero, la familia, los amigos, teniendo un novio o amiga, la religión, divirtiéndose, etc.

Paso 3 – Invita a todos los jugadores a pararse el cuarto.

Paso 4 – Explica a los jugadores:

“Les voy a leer algunas declaraciones. Despues de cada declaración, necesita pararse debajo del letrero que corresponde con su opinion acera de la declaración - si usted concuerda, no concuerda, o no esta seguro. Algunos de las declaraciones quizás sean polémicas, y probablemente usted tiene las opiniones diferentes de algunos de sus compañeros de equipo. No hay una respuesta correcto ni incorrecto a estas preguntas. ¡Usted necesitará decidir lo que su propia opinión es; no siga opiniones de sus amigos! Usted puede cambiar su opinión en cualquier momento y moverse a otra parte del cuarto, pero debe ser preparado para explicar *por qué* usted se siente en la manera que hace. Todos pueden habla solamente en el micrófono, y nosotros debemos escuchar los otros cuando ellos hablan.”

Paso 5 – Después de usted lee cada declaración y los jugadores han tomado sus lugares debajo de los letreros, piden a voluntarios para explicar por qué ellos concuerdan, no concuerdan o no están seguro acerca de una declaración. Los jugadores pueden cambiar de opinión en cualquier momento basado en lo que sus compañeros del equipo dicen. Debes pedir mas preguntas (algunos son listados despues de cada declaración) para que los jugadores piensen más acerca de los temas.

Paso 6 – Después que has terminado con todas las preguntas, debes seguir con una discusión.

Puntos de Discusión:

1. ¿Quién en nuestras vidas nos ayuda formamos nuestras opiniones/valores?
2. ¿Cuáles otras cosas en nuestras vidas nos ayudan formamos nuestras opiniones/valores?
3. ¿Por qué es importante seguir nuestros valores en vez de haciendo solamente lo que hacen los otros?
4. ¿Aprendió algo discutiendo estos asuntos con el resto de la clase?
5. ¿Por qué es importante hablar acerca de estos asuntos con otros?
6. ¿Era fácil o difícil tomar una decisión que era diferente de sus amigos?

Consejos para el Entrenador:

- Acentúa el Contrato a través de la actividad - todos DEBEN RESPETAR uno al otro para que todos puedan sentirse COMODO y PARTICIPAR.
- Usted puede poner sillas por la línea & debajo de cada letrero. Los jugadores pueden cansarse si ellos tienen que pararse todo el tiempo.
- Debe utilizar el micrófono para que sólo un jugador pueda hablar a la vez. Trata de no permitir que una persona domine el juego contestando cada vez.
- Está seguro explicar que no hay una respuesta correcto ni incorrecto. Usted quiere alentar los jugadores a hablar acerca de sus opiniones, pero no discutir acerca de quien tiene razón o esta equivocado.
- Debe estar seguro que los jugadores piensan sinceramente acerca de las preguntas y no siguen solamente las opiniones de sus amigos. Alenta y recompensa los jugadores que han escogido claramente separados de sus amigos y se para solo.
- Si hay jugadores que siguen las opiniones de sus amigos, ellos tienen que cerrar sus ojos mientras lees una declaración. Dílos que si ellos concuerdan deben levantar sus manos en el aire, si ellos no concuerdan ellos deben poner las manos en sus rodillas, y si ellos no están seguros ellos deben poner sus manos en sus caderas.
- Quizá un entrenador tiene que “hacer el abogado del diablo”. Si todos los jugadores concuerdan en algo un entrenador puede ir al otro fin de la clase y discutir el otro lado, incluso si él no concuerda realmente.
- No debe gastar demasiado tiempo en solamente una pregunta.

“Donde Me Paro?” Declaraciones

- 1. Si usted enseña a niños acerca del sexo, ellos se pondrán a ser más sexualmente activos.**
 - ¿Por qué creen tantos adultos que usted se pondrá a ser más sexualmente activo?
 - ¿Qué sucede si usted aprende acerca de la educación sexual?
 - ¿Es contra nuestra cultura/religión de hablar acerca del sexo?
- 2. Los padres y los niños deben hablar uno al otro acerca de sexo.**
 - ¿Con quien usted debe hablar si usted no habla con sus padres acerca de sexo?
 - ¿Qué pasa si sus padres le dan información incorrecta?
- 3. Todos tienen el derecho de decir no al sexo no deseado.**
 - ¿Tienen las chicas los mismos derechos de decir no como los chicos?
 - ¿Esto cambia una vez usted se casa?
 - ¿Por qué negaría un marido o esposa a tener sexo? (si usted sospecha que su marido o la esposa ha sido infiel entonces usted quizás tenga miedo de infectarse con una ITS)
- 4. Una vez que una persona sabe que tiene VIH, nunca debe tener el sexo otra vez.**
 - ¿Cambiaría su opinión si la persona utilizaba un condón?
 - ¡Imagina si usted era el uno infectado o la pareja no infectada!
 - ¿Qué pasará si ambos son VIH+?
 - ¿Todavía hay un riesgo (sí, usted puede infectar más VIH y hay todavía el riesgo del embarazo, y de dar a luz a un bebé con VIH)?
- 5. Las chicas son supuestas complacer sus novios. Los chicos son supuestos complacer sus novias.**
 - ¿Hay un estándar double?
 - ¿Es eso justo?
- 6. Los niños debajo de la edad de 18 no deben tener relaciones sexuales.**
 - ¿Si no tiene que ver con edad, cómo sabe cuando usted está listo?
 - ¿Qué sucede a su cuerpo en esta edad que empieza el pensamiento que está lista para tener el sexo? ¿Por qué realmente no está usted listo?
- 7. Está bien para una chica salir con un tipo mucho más más viejo.**
 - ¿Su opinión cambia si él promete su dinero, el alimento...?
 - ¿Cómo hace esto llevar a la infección de VIH entre la juventud?
 - ¿Por qué estas chicas están en un riesgo más grande ser infectada de VIH?

8. Es importante para personas tener una prueba de VIH.

- ¿Cuales son razones por qué usted debe tener una prueba?
- ¿Cuáles son razones por qué usted no debe tener una prueba?
- ¿Qué pasa si usted es una virgen? ¿Cambia algo?

9. Es aceptable para mujeres o chicas llevar condones.

- ¿Quién tiene la responsabilidad de ser seguro?

10. Un estudiante que tiene SIDA no debe ir a la escuela.

- ¿Debe decir todos en la escuela?
- ¿Es peligrosa para esta persona estar en la escuela?

11. Yo pararía de ser amigo de alguien si superia que el o ella tuveria VIH/SIDA.

- ¿Qué pasaría si personas se burlaban de usted o le estarán diciendo no ir cerca de ellos?
- ¿Qué pasaría si sus padres le dijeron no ser amigo de el o ella?

12. Las personas que contratan SIDA merecen lo que ellos reciben.

- ¿SIDA es un castigo por haciendo algo malo?

13. Tengo miedo que algún día yo podría obtener SIDA.

- ¿Usted se siente que es algo puede prevenir?

14. Yo no compartiría alimento de alguien con SIDA.

- ¿Es una conducta arriesgada?

15. Las mujeres que contratan SIDA generalmente tener sexo con muchas personas.

- ¿Quién es más responsable para la transmisión de SIDA, mujeres u hombres?

16. Los maestros con SIDA deben ser despedidos de su trabajo.

- ¿Qué tal policía/soldados/empresarios?

Los Juegos Peligrosos **(Alto, Bajo y No Riesgo)**

Metas:

1. Los jugadores entienden que significa el "riesgo" y la "consecuencia".
2. Los jugadores pueden identificar las conductas arriesgadas.
3. Los jugadores entienden las consecuencias de tomar los riesgos.
4. Los jugadores utilizan su conocimiento acerca de VIH/SIDA para evaluar las situaciones de la vida diaria.
5. Los jugadores confrontan y disipan los mitos acerca de VIH/SIDA

Mensajes Claves:

- Hay muchos mitos acerca de cómo VIH se transmite.
- En la vida nosotros debemos identificar las conductas arriesgadas, inclusive las conductas que pueden llevar a VIH contratante.
- Debemos estar enterados de las consecuencias que vienen con los riesgos que tomamos.

Materiales:

- Cinco conjuntos del "Riesgo Alto", el "Riesgo Bajo" y "no Riesgo" tarjetas. Las tarjetas pueden ser identificadas por colores como rojas para el riesgo alto, amarillo para el riesgo bajo y blanco para ningún riesgo. Esto emparejará el tema del color de Fútbol para la Vida.
- La lista de Marcadores "Peligrosos de Cinta de Juegos"
- Papel grande (flipchart)
- Grabe
- Marcadores

Jugadores:

- 15-60

Tiempo:

- 45-60 minutos

Resumen de la Actividad:

Los jugadores trabajarán en equipos pequeños para decidir si las conductas diferentes son un riesgo alto, el riesgo bajo o ningún riesgo para transmitir y contratar VIH. Los equipos serán concedidos los puntos para identificar correctamente cuán peligrosa es una conducta.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Divida a jugadores en equipos (no más de 10 jugadores por un equipo, 5-7 del cada equipo es ideal). Si es posible, un Entrenador de FPV debe ser asignado a cada equipo para alentar y facilitar la discusión.

Paso 2 – Que cada equipo escoja su nombre del equipo. Haga un marcador con los nombres del equipo. (Utilice un papel grande o la pizarra).

Paso 3 – Que cada equipo escoja a un capitán que tendrá arriba las tarjetas de Riesgo alto, Riesgo Bajo o Ningún Riesgo. Entregue las tarjetas a los capitanes del equipo. Autorice al capitán a dirigir su equipo en la discusión. Alente al capitán a obtener a todos sus compañeros de equipo para participar.

Paso 4 – Explique las reglas del juego a la clase:

"Estaremos hablando acerca de cómo se esparce el VIH. Leeré una declaración a la clase. Cada equipo tendrá 1 minuto de discutir si ellos creen que la declaración es un "Riesgo Alto", el "Riesgo Bajo" o "no Riesgo" para esparcir VIH. Cuándo no hay más tiempo dirá "el Asidero arriba sus tarjetas". El capitán del equipo debe tener arriba su tarjeta con el Riesgo Alto, el Riesgo Bajo o ningún Riesgo en lo tan todos pueden ver. Si su equipo tiene la respuesta correcta usted recibirá un punto. Cada equipo debe ser preparado para explicar POR QUE ha escogido el Riesgo Alto, el Riesgo Bajo o ningún Riesgo. Daré puntos extra para correctamente contestar las preguntas siguiente. Es importatnte para ver quién entiende realmente las declaraciones. El equipo con la mayoría de los puntos a fines del juego son las victorias del juego. ¿Está usted listo para jugar los Juegos Peligrosos?

Paso 5 – Antes empezar el juego, tiene a los jugadores definen que es un "riesgo" y que es una "consecuencia". Revise los tres modos de la transmisión de VIH.

Paso 6 – Juegue el juego leyendo las declaraciones de "La lista de juegos peligrosos". Dé los equipos un punto para correctamente identifica las declaraciones de Riesgo Alto, Riesgo Bajo o ningún Riesgo. Pida que los equipos expliquen por qué ellos escogieron su respuesta y que los alenta a relacionar sus respuestas a los tres modos de la transmisión. Pida siga las preguntas para cada puntos extra de la declaración y la recompensa para respuestas correctas.

Paso 7 – ¡Las marcas arriba cada puntos del equipo y felicita a los ganadores! Termine el juego explicando que nadie ganó o perdió. Todos han ganado porque todos tenemos más conocimiento acerca de VIH/SIDA de jugar los Juegos Peligrosos.

Consejos para el Entrenador:

- Asigne otros Entrenadores de FPV para trabajar con equipos diferentes para facilitar y alentar la discusión.
- Usted no tiene que leer cada statment y cada prima pregunta. Este juego se puede utilizar para introducir y discutir las ideas o la información nuevas, pero usted no tiene que cubrir todo allí deberá saber acerca de VIH/SIDA. Esto es sólo un juego en el Plan de FPV, así que todos los juegos juntos cubrirán seguramente, y revisa, todo que los jugadores necesitan saber vivir sano vive.
- Sea neutral - la prueba para mantener el juego de es demasiado competitivo. El foco debe estar en todos aprendiendo y sintiéndose bien acerca de lo que ellos saben, no en que ganan ni pierden. ¡Los entrenadores no deben meterse con discutir sobre puntos!
- Sea honesto - nunca les da a los jugadores información inexacta. Si usted no sabe que la respuesta a una pregunta dice la clase, "Eso es una pregunta buena, yo no estoy seguro, pero averiguaré la respuesta y le dice próxima clase."
- Esté seguro que jugadores entienden las razones por qué algo es un Riesgo Alto, el Riesgo Bajo o ningún Riesgo siguiendo antes adelante a la próxima declaración.
- Sea Preparado - Revisa ellos mensajes y declaraciones claves antes hacer esta actividad para que usted sepan las respuestas correctas a preguntas.
- Es importante para todos equipos para ser implicado activamente y para sentirse como ellos hacen un trabajo bueno. A través del juego hace un esfuerzo de mantener las cuentas cerca y justo. Si un equipo se atrasa en puntos, le se cerciora los con algunas preguntas de prima. Cuando ha terminado jugar el juego, puede alabar el equipo victorioso, pero debe enfatizar que somos todos ganadores porque hemos aprendido información importante de jugar los Juegos Peligrosos.
- Termine el juego diciendo a los jugadores que ellos han aprendido mucha información importante de esta actividad y ellos deben sentirse compartir cómodo su conocimiento con sus padres, los abuelos, los hermanos, los amigos, los vecinos y los compañeros de equipo.

La Lista de Juegos Peligrosos

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Daniela tiene sexo despues de una noche de tomando mucho alcohol. | Alto Riesgo |
| <p><i>Es mas dificil a hacer elecciones bien y listas cuando estas borracho. Tambien, hay mas posibilidades de usando un condon erroneamente despues de tomando alcohol.</i></p> | |
| 2. Paola va a la hospital a obtener una inyeccion. | No Riesgo |
| <p><i>Hospitales y clinicas usan solamente agujas limpias, y no hay un riesgo cuando los visitas.</i></p> | |
| 3. Juan dona sangre. | No Riesgo |
| <p><i>Donando sangre es completamente seguro. No hay contacto sangre a sangre, y no hay un riesgo de obteniendo alguna enfermedad.</i></p> | |
| 4. Simon tiene muchas parejas sexuales diferentes. | Alto Riesgo |
| <p><i>Desde la vez mas comun a obtener VIH es de relaccions sexuales, la mas parejas una persona tiene las mas posibilidades hay por obteniendo el virus. Puedes reducir el riesgo por usando un condon correctamente cada vez tienes sexo.</i></p> | |
| 5. Marsela tiene VIH y quiere tener un bebe. | Alto Riesgo |
| <p><i>La mujer puede extender el virus a su esposo/pareja y a su bebe. No es por seguro que los dos pasaran, pero es peligroso por los padres y los bebes.</i></p> | |
| 6. Rosa cuida de su hermana quien tiene VIH. | No Reisgo /
Bajo Riesgo |
| <p><i>Si Rosa esta segura a usar guantes cuando esta cerca sangre, no hay un riesgo, porque en esta instancia la sola vez que elle puede obtener el virus es de contacto sangre-a-sangre.</i></p> | |
| 7. Miguel y su novia besan a menudo, pero no tienen sexo. | No Riesgo /
Bajo Riesgo |
| <p><i>Excepto si los dos tienen cortos en su bocas, no pueden extender VIH por besando (o por abrazando o sosteniendo manos).</i></p> | |
| 8. David esta mordido por un mosquito. | No Riesgo |
| <p><i>No hay bastante contacto sangre-a-sangre a extender el virus VIH. VIH no es un virus que puede sobrevivir en un mosquito.</i></p> | |

9. Yvonne abraza un amigo que tiene VIH. **No Riesgo**

No puedes obtener VIH por tocando una persona o su ropa.

10. Manny tiene sexo sin protección con una chica que no conoce.

Alto Riesgo

Puedes obtener VIH alguna vez que tienes sexo sin protección (sin condón). Si tienes sexo con un(a) chico/a que no conoces, hay mas posibilidades que esa persona ha tenido muchas parejas sexuales, y entonces mas posibilidades que tiene VIH.

11. Marisa da su novio sexo oral.

Bajo Riesgo

Aun que hay VIH en los fluidos sexuales de los hombres, la oportunidad a extender VIH es bajo, excepto si la mujer tiene un corte en su boca. El uso de un condón se recomienda.

12. Juan Pierre y su novia tienen sexo anal.

Alto Riesgo

Con sexo anal, hay mas sangrado, y aun que no hay oportunidad por tener un bebé, hay mayor riesgo por obteniendo VIH.

El Juego

Metas:

- Revisa toda la material discutida durante el Fútbol para la Vida en una manera divertido y con un formato recíproco.
- Crea una experiencia memorable para jugadores y permite el grupo entero a “jugar” junto y aprende de uno al otro.

Mensajes Claves:

- Todos los mensajes claves del Fútbol para la Vida se revisan en este juego.

Materiales:

Para Desafíos de Equipo:

- Un cronómetro (opcional)
- Pelotas de Fútbol
- Objectos para distribuir puntos durante el juego cuando un equipo completen exitosamente los desafíos y/o para puntos para buen espíritu (como piedras, ojas o algo más, y cada objeto tiene que tener un valor distinto, con valores de 10, 30 y 40 puntos)

Para la Tabla del Juego:

- 15-30 objectos para marcar lugares para preguntas (como piezas de tela de colores diferente o papeles con formas diferentes)
- 5-10 objetos para marcar lugares para los desafíos del equipo (como pelotas de tenis)
- 2-4 dados gigantescos (puede ser hecho del cartón u otras materias)

Para Equipos (por el equipo):

- 1 bolsa o copa pequeña para cada equipo para collectar los puntos
- 1 sombrero u otro objeto para la mascota del equipo (o una banda de brazo del capitán)
- 1 tableta
- 1 lápiz

Para Preguntas:

- Objectos para distribuir puntos durante el juego cuando un equipo contesta las preguntas y/o para puntos para buen espíritu (como piedras o algo más, pero tienen que ser diferente que los objectos para el desafíos del equipo)
- Las respuestas a las preguntas
- Las preguntas escrito en tarjetas pequeñas – tarjetas duran más largo cuando esten laminado.

El tiempo:

- 30-90 minutos

Resumen de la Actividad:

En El Juego, todos los sub-equipo juegan en una tabla gigantesca del juego. Los equipos tienen que moverse alrededor de la tabla del juego, tratando de contestar las preguntas sobre los temas en Deporte Para la Vida, completan los desafíos del equipo accesibles y emocionantes, y ganan puntos extras codiciados para demostrar compañerismo y entusiasmo.

Esto es una oportunidad para el equipo entero a literalmente “jugar” juntos. Los temas central de esta actividad son el compañerismo, el desafío y la demostración de lo que ellos aprendieron. El Juego es una oportunidad extraordinaria de revisar lo que aprendieron en la experiencia entera del Fútbol para la Vida (como un examen final!).

Este juego se juega mejor con por lo menos 4 equipos de 4 personas o más y puede ser jugado con un grupo mucho más grande. Esto se utiliza lo mejor para los eventos y los torneos donde hay muchos equipos.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – La Preparación del Juego:

- Ordena los lugares para la tabla del juego. Típicamente los lugares se ordenan para crear la forma de un óvalo gigantesco. Designa los objetos de lugares de ser los lugares de preguntas y los otros de ser para desafíos de equipo. Deja acerca de 3 pies entre cada lugar. Pon cuatro lugares de preguntas en una fila en seguda y entonces un lugar de desafío de equipo. Repite este en una proporción 4 a 1 alrededor del óvalo.
- Coloca el “juegos de equipo” uniformemente alrededor de la tabla de juego. Cada juego del equipo incluye una tableta, un lápiz, un sombrero divertido u otra mascota del liderazgo (tal como una banda de brazo utilizó en juegos de fútbol por el “capitán”), y bolsas o copas pequeñas (para collectar los puntos del espíritu).
- Determina la ubicación de sus estaciones del “desafío del equipo” y reúne el equipo del “desafío del equipo” allí.
- Da a cada juez* (ve las puntas de entrenador) “la bolsa de objetos” (un bolsillo repleto de objetos pequeños para puntos de espíritu).
- Los jueces de preguntas deben tener una tablilla con sujetapapeles con las respuestas a todas las preguntas.

Paso 2 – Divida a jugadores en por lo menos 4 equipos de 5 (más con grupos más grandes). Dirige a cada equipo que se ponan en la tabla del juego en el lugar donde está su nombre (del equipo) y “equipo de juego.”

Paso 3 – Explique:

¡Bienvenida a todos! Ustedes están a punto de tomar parte en “El Juego!” Esto es su examen final. Probaremos todo que ustedes han aprendido durante el programa de Deportes Para la Vida. Esto es un examen un poco diferente de los que ustedes pueden ser acostumbrados en la escuela. Ustedes se paran en una tabla gigantesca del juego. Su meta es ganar los más puntos que puedan. Los puntos son representados por objetos diferentes (muestrales un objeto para puntos del “espíritu”). Hay tres maneras de ganar puntos en el juego:

1. Contestando las preguntas correctamente,
2. Completando un desafío del equipo, y...
3. Demostrando compañerismo y entusiasmo.

(En este punto generalmente alguien de un equipo animará espontáneamente o hará algo animado. Tira inmediatamente un objeto para un punto de espíritu a ese equipo. Esto generará más espíritu y entusiasmo para la actividad. Otros equipos harán lo mismo inmediatamente. Según cómo se entusiasmara los equipos estan, podrías gastar un medio-minuto tirando puntos ... aunque trata de asegurar que cada equipo obtenga un punto de algún modo).

El Juego funciona así:

Cada equipo tiene varios artículos que son necesarios para jugar.

1. Si ustedes no han hecho así ya, recogen por favor el sombrero y se lo dan a alguien en su equipo (toma una pausa). Esto es el Sombrero del Liderazgo (o la banda de brazo del “Capitán”). Sólo la persona que lleva el sombrero se puede entrar el centro del círculo para arrollar los dados o verificar las respuestas a las preguntas. Ese sombrero debe circular cada 5 minutos entre miembros del equipo.
2. También ustedes tienen una bolsa pequeña (o una copa) para collectar los objetos para los puntos.
3. Dentro de la bolsa son un lápiz y un tanteador. Dejen el tanteador
4. adentro para ahora pero quiten el lápiz.

Cuándo la música empiece El Juego empezará (o cuando digo empieza). El miembro del equipo con el Sombrero del Liderazgo correrá con el centro y arrollará uno de los dados. (Demuestra esto). El número en los dados es el número que SU EQUIPO ENTERO circula el la tabla del juego. Todos estaremos moviendo en la misma dirección, que será a la derecha. Así, en este momento, con su equipo, determina rápidamente cuál lugar será su lugar del comienzo. (La pausa mientras los equipos determinan esto. Debe ser un lugar enfrente de ellos.)

Una vez que usted arrolla el dado, su equipo mueve en la tabla y usted aterriza en uno de dos lugares. Todos los lugares CUADRADOS son los lugares de preguntas. En ese caso, la persona con el sombrero va al centro del juego a uno de los “Jueces de Preguntas” donde el/ella obtendrá una pregunta al azar y el/ella trae la pregunta al equipo para contestarla juntos. ¡Cuándo usted tiene una respuesta, usted necesita anotar su respuesta-la documentación es esencial! Entonces la persona con el sombrero le puede traer la pregunta y la respuesta a uno de “los Jueces de Preguntas” en medio de la tabla del juego. Si usted obtiene la respuesta correcta ganará un

objecto que vale de ¡30 PUNTOS! Si usted tiene una respuesta incorrecta, el juez le puede dar una pista o usted puede escoger otra pregunta o arrolla el dado otra vez.

Ahora, si usted aterriza en un círculo, eso es un “desafío del equipo.” Usted saldrá la tabla del juego como un equipo y avanzará a las estaciones del desafío del equipo. (Indica donde están las estaciones. Si es posible, tiene dos facilitadores del desafío del equipo en cada área, para trabajar en conjuntamente, pero pueden ser manejado también por un facilitador en cada área.)

En esa ubicación el facilitador del desafío del equipo dará los equipos un desafío divertido y rápido, que toma entre 2 y 5 minutos de completar. (Los juegos tales como pasa la pelota, juglando o pasa la pelota con las cabezas. Sea creativa y lo hace un desafío, pero no tan difícil que los equipos no tendrán éxito.) Si ustedes tienen éxito ganarán un objeto para.... ¡40 PUNTOS!

Una vez que su equipo ha terminado, regresen al último lugar que ustedes estaban en la tabla del juego y arrolle otra vez.

Los equipos pueden pasar otros equipos o acabar en el mismo lugar. Segun jugando; recuerdese que su meta deberán ganar los más puntos posible, así si ustedes van completamente alrededor de la tabla de juego, segan jugar.

Ahora, para los puntos para espíritu (personas vitorearán otra vez, y puedes recompensar los equipos con más objetos del espíritu). Estos objetos son para puntos del espíritu y valen 10 PUNTOS cada (los equipos quizás gimian porque ellos aparecen no valer mucho). Los puntos del espíritu se pueden ganar en cualquier momento y de cualquiera de los jueces y facilitadores. A veces si ustedes contestan una pregunta inexactamente, pero casi tienen la respuesta correcta, ustedes obtendrán una pastilla del espíritu.

¡Eso es todo! Cuándo comienza la música, el juego empezará. ¿Hay un equipo que piensa que ellos ganarán definitivamente? (Los equipos vitorearán).

Empiece la música y el juego empieza.

Durante El Juego:

Los Facilitadores del Desafío del Equipo:

- Los equipos estarán corriendo a usted llamando para un desafío del equipo. Informe los equipos que cuando ellos están listos para ser juzgado ellos le deben llamar por usted. Usted puede tener múltiples equipos que vienen a usted al mismo tiempo y entonces usted puede tener 5 minutos o más donde usted no tiene los equipos en su estación. Sea preparado para ambos escenarios.
- Los equipos volverán a su estación más de una vez así tiene que preguntarles cuales desafíos ellos han hecho ya y les dan una tarjeta diferente.
- Cuando un equipo completa exitosamente un desafío, le de un objeto para una punta y usted puede mandar que ellos regresen a la tabla del juego.
- Los equipos que demuestran la persistencia o el compañerismo extra se
- deben ser recompensado con los objetos de puntos del espíritu. Usted puede tener un equipo que viene muy cercano al éxito con un desafío. Usted los puede recompensar

con varios objectos de espíritu para venir el fin (aunque ellos no obtuvieran el objectos lo más valoroso del espíritu.).

- Por regla general, esté seguro a sólo reparte uno o dos objectos del espíritu al equipo cada vez (arriba es la única excepción). Si un facilitador reparte muchas más objectos del espíritu a sus equipos, esto sesgará las cuentas al fin.

Juezes de Preguntas:

- Los Equipos vendrán a usted para preguntas y para los objectos para puntos para contestar las preguntas correctas.
- Una pista: Si es posible, revisa las preguntas en avanza así usted puede conocer lo más respuestas como posible. Trabajando rápidamente es esencial en este papel. Si usted ya sabe la respuesta a una pregunta entonces usted lo puede salvar el tiempo de revisar la respuesta.
- Cada respuesta correcta vale un objecto de punto que vale 30 puntos.
- Algunos de las preguntas tienen las respuestas de prima (recompensa una respuesta correcta con objecto que vale 10 puntos).
- Esté seguro imponer la regla de la documentación. Una vez que usted ha verificado una respuesta, obtenga la pregunta del jugador y lo pone en un bolsillo de su bolsa. Cuando no queda mucho más preguntas, entonces regrese las preguntas. Esto aminora la oportunidad que equipos obtendrán las mismas preguntas.
- Cuando usted reparte los objectos para puntos del espíritu, solamente pasa UNO o DOS a la vez (ser consecuente con los facilitadores del desafío del equipo)
- Hay dos tipos de preguntas en la caja:
 1. La Pregunta con una respuesta específica - estas preguntas tienen una respuesta específica; todas las respuestas están en las hojas de la respuesta.
 2. Preguntas con respuestas abiertas - estas preguntas no tienen una respuesta específica, por lo tanto, usted necesitará leer la pregunta y escuchar la respuesta del equipo. En general, estas preguntas siempre obtienen puntos; el punto es que el equipo trabaja juntos por la respuesta.

La Conclusión del Juego:

- Cuando quede 5 minutos, comienza quitar los lugares del “desafío del equipo” en la tabla del juego. Esto trae todos los equipos a la tabla del juego; cuando quede 3 o 4 minutos en El Juego crea gran energía para el grupo entero estar juntos. Apaga la música y anuncia que el juego terminó. ¡No se pueden ganar más puntos!
- Cuándo usted termina el juego, fomenta a todos dar a sí mismo un aplauso para su entusiasmo y energía.
- Para Contar las Puntas:
“Dentro de su bolsa es un tanteador. Por favor suman sus puntos y entonces marca lo en su tanteador a _____ (designa un facilitador). El tanteador le recuerda cuánta cada objeto vale. Son valores de 10, 30 y 40. Cerciórense que escribiesen su número del equipo y/o el nombre en la tarjeta. Cuándo todas las cuentas se reúnen anunciaremos los resultados.”
- La lectura las Cuentas
 - Usted puede leer las cuentas en la orden aleatorios o subir la orden (según cómo mucho énfasis que usted quiera colocar en la ganancia verdadera)
 - Acentúa lo que un gran trabajo cada equipo hizo en vez de la competencia entre equipos.

Consejos para el Entrenador:

Este juego se puede jugar por tiempo prolongado y puede ser terminado en cualquier minuto. Para jugarlo para un tiempo más largo, asegura que los equipos no ya han contestado alguna pregunta, los equipos deben decirte si la han tenido o deben escribir su nombre del equipo en la tarjeta de la pregunta después que ellos la contestan.

Nota:

- * Idealmente usted tendrá ayuda a hacer este juego, de jugadores familiarizados con el juego o de otros entrenadores (ellos serán los Jueces). 1-2 Jueces necesitan hacer la sesión de habilidades, por lo menos un entrenador necesita estar listo de y repartir los objetos para puntos de espíritu (esto mantiene el ánimo) y por lo menos un entrenador, pero idealmente más, estará encargada de la tabla del juego y las preguntas en el centro.

Preguntas para El Juego

1. Verdadero o Falso: ¿Hay actualmente una vacuna que le protegerá de obtener SIDA?
2. ¿Qué es las tres estrategias básicas de la prevención de VIH/SIDA?
3. ¿Cuáles son los nombres dos lugares en su comunidad donde usted podría obtener condones?
4. ¿Qué significa VIH?
5. ¿Es SIDA la misma cosa que VIH? Explique por favor.
6. ¿Qué es el porcentaje de personas en Africa quen tiene actualmente VIH?
7. ¿Cuales son tres maneras en que usted podría dar apoyo a alguien usted sabe quién esta infectado con VIH?
8. ¿Cuales son tres mitos que algunas personas creen acerca de cómo alguien puede obtener VIH?
9. ¿Qué son tres cosas que usted podría hacer para ayudar a reducir el estigma de VIH en su comunidad?
10. ¿Qué son tres cosas alguien con VIH puede hacer para permanecer sano más largo?
11. ¿Cuales son cinco conductas “arriesgado” en términos de obtener VIH?
12. ¿Qué es la única manera usted puede ser cierto/a que usted tiene o no tiene VIH?
13. ¿Cuales son los cuatro líquidos en los que VIH se transmite?
14. Verdadero o Falso: Usted no puede pasar VIH a otra persona hasta que usted haya desarrollado SIDA.
15. Verdadero o Falso: Sólo personas con ciertos grupos sanguíneos pueden obtener VIH.
16. ¿Qué es la manera más común para VIH de ser distribuido en latinoamericano?
17. ¿Por qué el riesgo es más grande para mujeres para obtener VIH que hombres?
18. Denomine por lo menos 2 maneras diferentes que VIH se puede pasar de una madre a su bebé.
19. ¿Qué es el único tipo de protección de obtener VIH que es 100% efectivo?
20. ¿Qué tipo de insecto transmite VIH?

21. Usted puede ser infectado de VIH de:

- A) sangre
- B) semen
- C) la saliva
- D) A y B
- E) todo arriba

22. Los curadores tradicionales pueden:

- A) curan VIH
- B) tratan algunos de los síntomas de VIH
- C) previenen VIH
- D) todo arriba

23. Las personas a menudo se infectan con VIH de:

- A) teniendo manos
- B) el sexo improtectedo
- C) besando
- D) los mosquitos
- E) E) todo arriba

24. ¿Quién son tres personas con quien podría hablar en mi comunidad que me podría ayudar con una decisión dura?

25. ¿Qué podría decir una chica joven a un hombre más viejo que le ofrecza dinero para el sexo?

26. ¿Qué son tres cosas que usted debe discutir con su pareja antes de empezar una relación sexual?

27. ¿Qué son tres cosas negativas que podrían suceder a usted si usted tiene el sexo improtectedo?

28. ¿Cuáles son cuatro cosas que usted tiene a “juglar” en su vida?

29. ¿Cuáles son tres cosas que usted aprendió de Fútbol para la Vida?

30. ¿Qué es una decisión importante que alguien en su equipo hecho recientemente y cómo llegó a esa decisión?

31. ¿Cuáles son tres cosas que usted debe hacer antes de hacer una decisión grande?

32. ¿Cuáles son dos razones porque es difícil para chicos y chicas hablar uno al otro acerca de relaciones?

33. ¿Cuáles son dos cosas que pueden hacer más fácil para chicos y chicas para hablar uno al otro acerca de relaciones?

34. ¿Cuáles son dos cosas que usted podría decir a alguien que tiene miedo de ir cerca de alguien con VIH?

35. Verdadero o Falso: Usted puede saber alguien tiene VIH por mirarlos.
36. Denomine por lo menos 4 cosas que alguien deben considerar antes de pensar acerca de tener sexo.
37. ¿Qué son tres razones por qué alguien quizás tenga miedo de obtener una prueba de VIH?
38. ¿Qué es tres razones de obtener una prueba de VIH?
38. ¿Qué hace VIH a su cuerpo?
39. ¿Cuán largo puede vivir alguien con VIH?
40. ¿Cuántas veces se debe utilizar un condón antes de botarlo?
41. Verdadero o Falso: Si alguien prueba VIH-NEGATIVO significa ellos definitivamente no tienen VIH. (Explica por favor su respuesta)
42. ¿Por qué bebiendo y tomando drogas consideradas conducta “el riesgo alto” para obtener VIH?
43. ¿Cuáles son cuatro maneras en que alguien podrían obtener VIH?
44. ¿Dónde es un lugar en su comunidad donde usted podría ir para una prueba de VIH?
45. ¿Cuáles son tres cosas que usted podría decir a alguien que piensa que el/ella quizás tenga VIH pero tiene miedo de obtener la prueba?
46. ¿Cuáles son cuatro cosas que dos personas en una relación pueden hacer juntas que sean “100% seguro”?
47. ¿Qué significa SIDA?
48. Denomine lo que cada persona en su equipo quiere ser cuando ellos crezcan.
49. ¿Cuáles son cuatro razones para permanecer vivo y sano?
50. ¿Quién es el futbolista mejor africano jamás?
51. ¿Qué es su refresco favorito del equipo y por qué?
52. Denomine a la persona en su equipo con la mayoría de los números de hermanos y hermanas.

Regate de VIH

Rango de Edad:

- 12 y más

Jugadores:

- 10-20

Metas:

1. Para mostrar cómo el cuerpo lucha virus/enfermedad
2. Para dar a participantes el conocimiento de cómo VIH afecta el cuerpo y lleva a la muerte
3. Para demostrar la importancia de obtener una prueba y obteniendo ARVs

Mensajes Claves:

- El sistema inmunológico protege el cuerpo de virus y enfermedades
- Los ataques de VIH y debilita el sistema inmunológico (soldados de cuerpo/glóbulos blancos), permitiendo otros virus y enfermedades para atacar el cuerpo
- ARVs luchan VIH, y se hace el sistema inmunológico más fuerte
- Con ARVs, comiendo sano, ejercitarse, y el apoyo de otros, alguien puede vivir mucho tiempo (10-20 años o a veces más) con VIH (considera VIH afecta personas differently)
- No se puede curar VIH/SIDA, y se mata finalmente

Materiales: (uno para cada grupo de 10)

- 1 fútbol americano o otra pelota (“netball”)
- Camisetas – cada camiseta tiene algo distinto escrito en el pecho (en un papel o cinta que esta fijada a la camiseta): “el Humano,” “Glóbulos Blancos/Sistema Inmunológico (Soldados de Cuerpo),” “VIH,” “ARVs” (las camisetas pueden ser colores diferentes– p.e. sistema inmunológico blanco, humano rojo, VIH negro, ARVs azul)

Tiempo:

- 30-45 minutos

Resumen de la Actividad:

Los participantes estan escogidos para jugar los papeles de un Humano, los Glóbulos Blancos/Sistema Inmunológico (soldados de cuerpo), VIH, y ARVs en un juego de regate-pelota en que los “virus” estan fuera del círculo tratan de golpear “el humano” con una pelota mientras “glóbulos blancos” protege el humano, VIH estorba y ARVs lucha contra VIH.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Divida a los participantes en grupos de 10-20. Trae a todos los participantes afuera en sus grupos. Cada grupo debe tener las materias descritas arriba.

Paso 2 – Introduce el nombre del juego: “Regate HIV.” Explica que en este juego aprenderemos cómo que VIH ataca el cuerpo, cómo lleva a la muerte, y cómo ARVs pueden ayudar alguien con VIH vivir una vida larga.

Paso 3 – Introduce “el Humano:” “Dónde vive VIH?” O “que significa el H en VIH?” La persona quien responde correctamente debe vestirse en la camiseta que dice “el Humano”. Explique que esta persona es un ser humano: podría ser masculino o femenino, podría ser de la Republica Dominicana, o de Haití, o México, o Inglaterra, o los EEUU o Japón o dondequiera.

Paso 4 – Introduce el Sistema Inmunológico/Glóbulos Blancos (Soldados de Cuerpo). Hace la pregunta: “Qué está en un cuerpo humano que nos protege de enfermarnos, o nos ayuda mejoramos cuando nos enfermamos?” Pide a la persona que contesta “el Sistema Inmunológico,” o “Glóbulos Blancos,” o “Soldados del Cuerpo” a vestirse en la camiseta “Sistema Inmunológico de Glóbulos Blancos (Soldados de Cuerpo)”. Ten este persona ponerse alado del humano. Pregunta el grupo entero lo que el sistema inmunológico hace para el cuerpo. Cerciórate que ellos dicen que eso nos protege de enfermarse de virus y enfermedades y nos ayuda a sanar cuando nos enfermamos.

Paso 5 – Los participantes formarán un círculo a través de 10-15m, con los voluntarios del “Sistema Inmunológico” y “Humano” a lado uno de otro al dentro del círculo.

Explica al grupo en el exterior del círculo que ellos son virus (pero no VIH). Pregúntalos qué virus ellos son (p.e. La gripe, TB, la malaria, etc.). Ellos tratarán a pegar el humano con la pelota por tirándolo al humano de donde ellos estan posicionados afuera del círculo. LA PELOTA DEBE SER TIRADO DEBAJO DE LA CINTURA Y SE DEBE TIRAR DEL PECHO (UN PASO DEL PECHO) CON DOS MANOS. Los virus lo pueden pasar entre ellos para tratar obtener un golpe más fácil al “Humano.” “El Sistema Inmunológico” hará cualquiera cosa él/ella pueda para bloquear la pelota/virus del humano (utilizando manos/brazos/pies/piernas/cuerpo). “El Humano” debe pararse todavía en medio del círculo.

Paso 6 – Jueguen el juego una vez. El “virus” tratarán por fuera golpear el “Humano” con la pelota, mientras el “Sistema Inmunológico” protegerá el humano de la pelota, manteniendo la pelota al exterior del círculo.

Paso 7 – Pare el primer juego, y ten una discusión breve.

- El Sistema Inmunológico tiene que trabajar duro, pero protege el humano de enfermarse.
- Todos nosotros nos enfermamos a veces (gripe, la malaria, etc) y es nuestro sistema inmunológico que nos hace sano otra vez.

Paso 8 – Explica que “el Humano” ha tenido el sexo improtegido con alguien quien es VIH positivo. Pregunte lo que sucede ahora al humano. La persona quien contestó la pregunta ahora llegue a ser VIH y lleva la camiseta de VIH.

Pregunta el grupo lo que VIH hace al cuerpo. La respuesta debe ser algo como “ataca el sistema inmunológico”. Hace preguntas así los niños hablan acerca de cómo el sistema inmunológico llega a ser débil después que alguien vive con VIH durante un tiempo. Pregunta también si el sistema inmunológico puede deshacerse VIH completamente, se puede curar? Cerciórate todos entienden que una vez alguien obtiene VIH, nunca se puede curar.

Paso 9 – Ahora jueguen el juego otra vez con un “Sistema Inmunológico” débil. VIH tiene que tomar dos de las manos del “Sistema Inmunológico” detrás de su espalda.

Para el juego y pregunta el “Sistema Inmunológico” si era fácil de defenderse contra los virus. Pregunta los virus por fuera si era más fácil de atacar el humano.

El mensaje aquí debe ser que VIH ha debilitado el sistema inmunológico y lo hizo más difícil para mantener el humano de no enfermarse. Dependiendo del nivel del grupo, puedes preguntarlos lo que el “I” en VIH significa – “Inmunodeficiencia” – Inmune se refiere al sistema inmunológico, “la deficiencia” significa “la falta de” o “debil.” Entonces Inmunodeficiencia significa “sistema inmunológico débil.”

Pregunta el “Humano” cómo él o ella se sienten – “débil y enfermo.”

Paso 10 – Pregunta el “Humano” lo que él o ella va a hacer ahora que él o ella se sienten tan enfermo. “Va para una prueba en el Centro de Aconsejar Voluntario & Preubas o la clinica.” ¿Qué es el resultado de la prueba? “Soy VIH positivo.” Pide el grupo qué puede hacer él o ella para vivir más largo? “Toma ARVS.” La persona que contestó “ARVs” tiene que vestirse en la camiseta de ARVs.

El grupo explica a todos lo qué hace ARVs. Ellos ayudan en la pelea contra VIH juntos con el sistema inmunológico.

Jueguen el juego otra vez, con ARVs teniendo las manos VIH detrás de su espalda para que no pueda hacer mucho al “Sistema Inmunológico”, y el “Sistema Inmunológico” puede proteger el cuerpo otra vez.

Pare el juego.

Pregunta a VIH si era fácil de luchar el “Sistema Inmunológico”. ¿Por qué no? “Porque ARVs ayuda en la pelea contra VIH.”

Paso 11 – Pregunta que, ¿Pasará después de un mucho tiempo si el Humano vive con VIH? Demuestra que ARVs y el “Sistema Inmunológico” perderán finalmente a HIV y el humano llegará a ser muy débil.

Jueguen el juego una vez más, con VIH teniendo las manos de ARVs y el “Sistema Inmunológico” detrás de sus espaldas y ARVs y el “Sistema Inmunológico” se parando en sólo una pierna.

Despues del juego, pregunta los virus por fuera del circulo si era fácil de pegar el “Humano” con la pelota? ¿Porque? “Porque no hay Sistema Inmunológico.” ¿Porque? Porque VIH lo ha destruido.

Paso 12 – Discusion/Resumen:

Collecta todo el mundo en un grupo juntos y toma una discusión breve. ¿Que aprendieron de este juego? ¿Donde vive VIH? ¿Que hace VIH al cuerpo? ¿Que hacen ARVs? ¿Que pasa eventualmente a una persona con VIH? ¿Se divertieron con el juego?

Juegos y actividades de **Fútbol para la Vida**

**Desarrollo de
Habilidades y
Conducta**

Categorias

Metas:

1. Reconocer que todos tenemos diferentes valores y que podemos tomar decisiones unicas.
2. Practicar a tomar decisiones dentro de nuestros colegas mientras nos divertimos.

Mensajes Claves:

- Tu decision es TUYA
- Esta bien si todos tenemos diferentes valores y tomamos decisiones diferentes.
- El indice prevalente de adultos con VIH en el pais

Materias:

- Ninguno

Jugadores:

- 15-60

Tiempo:

- 15-25 minutos

Resumen de la Actividad:

La juventud se mueve como un solo grupo y toma decisiones diferentes sobre sus cosas favoritas, y se agrupan a si mismos con aquellos que gustan de las mismas cosas. Al final, el grupo se reune para discutir sobre tomar decisiones y tambien sobre el indice prevalente de HIV entre los adultos del pais.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Invita al grupo a ponerse de pie y formar un circulo alrededor de ti. Explique:

El equipo jugara un juego rapido que ayudara a los demas a conocerse unos a otros y a divertirse. El juego tambien nos ayudara a pensar sobre el efecto del VIH/SIDA en la sociedad y en las decisiones que tomamos.

El juego se llama “Categorias.” Yo nombrare una categoria. Por ejemplo, yo diria: “Color Favorito.” Cuando diga “empiezen!” todos tendran que moverse alrededor del cuarto gritando su color favorito y trataran de encontrar a aquellos en la clase que tengan el mismo color favorito que tu, despues bailaras y celebraras con los que celebran lo mismo que tu.

Jugaremos hasta que todos hayan encontrado su grupo correcto, o se hayan quedado solos, si acaso solo ellos tienen a ese color como favorito.

Cuando diga “Alto” todos deberan terminar de hablar y dirijiran su atencion hacia mi. Veremos que tipo de grupos tenemos y despues jugaremos de Nuevo con una categoria diferente.

Esto no es una competencia, pero su meta deberán encontrar sus grupos tan rápidamente como usted puede. Alguna pregunta?

Categorías Posible:

- Favorite toothpaste pasta de dientes
- Favorite Soft Drink refresco
- Favorite Subject in School materia
- Favorite Food comida
- Favorite Football Team or Player
- Favorite Clothes/Shoes Brandname marca de ropa/zapatos
- Favorite Music Artist artista musical

Explique:

Estamos llevando acabo este programa con ustedes porque creemos que con la información correcta, ustedes pueden tomar las decisiones correctas para mantenerse sanos. Recuerden que el VIH/SIDA se puede prevenir y si toman las decisiones correctas ahora crecerán sanos.

En este juego practicamos a tomar decisiones. Cada día todos tomamos miles de decisiones sobre nuestras vidas. Que comere, que tomare; dare vuelta a la derecha o izquierda, etc. Algunas de las decisiones son fáciles, mientras otras son más difíciles. En este curso practicaremos el tomar decisiones saludables sobre sexo y VIH/SIDA. Cuando se trata del VIH/SIDA, es tu responsabilidad decidir_ si te enfermas o no. Si tomas las decisiones correctas te mantendrás sano.

Paso 2 – Después que jugando 3-4 veces de este juego, para la actividad (con los jugadores parándose todavía en sus grupos de la última categoría anunciada) y pide las preguntas siguientes:

1. ¿Cuántos de ustedes se les ha hablado sobre el SIDA?
2. ¿Dónde lo han escuchado? (la televisión, las clases, la radio, los carteles, los amigos)
3. ¿Qué tan serio piensan que es el problema del SIDA en este país?
4. ¿Qué porcentaje de personas están infectadas en este país?

Paso 3 – Después que la última pregunta, pide que el grupo digale cuántas personas hay en el equipo (por ejemplo, 40). Ahora, mira el subgrupo diferente que se son arracimados junto y selecto uno que es igual en el número al porcentaje de personas en el país que se infectan con VIH (p.e. 5% es infectado habría un grupo de 2 jugadores fuera de 40). Explique lo que esto significa a los jugadores: "Uno en cada veinte personas usted encuentra es infectado estadísticamente."

Consejos para el Entrenador:

- Antes cada categoría se grita, tiene todos corren alrededor ... no en un círculo ni línea recta, pero al azar. Pregunte a cada participante para tener un chistoso corre o un se calienta el ejercicio como “rodillas arriba” mientras ellos corren. Entonces cuando usted grita la categoría que ellos tienen que trepar para más encontrar su grupo.
- Alente cada grupo a vitorear para su categoría: ¡Para la bebida favorita, por ejemplo, usted tendría un grupo que cantar, “Jugo! ¡Jugo! ¡Jugo!” y uno cantar, “Fresco! ¡Fresco! Fresco!”

Actividad Adicional:

Usted puede jugar un juego semejante cuando usted grita los números y los jugadores tienen que unir manos en grupos de ese número. El último grupo para juntarse, o ningún grupo que no tiene el número correcto tiene que hacer cinco ejercicios. Esto es una manera divertida de introducir las ideas de comunicación (uniendo en los grupos) y las consecuencias (los ejercicios para es último).

Presión “Limbo”

Metas:

1. Introduzca el tema de presión ejercida por los iguales por una competencia divertida.
2. Discuta las maneras de evitar o enfrentarse con presión ejercida por los iguales.

Mensajes Claves:

- La presión para tener el sexo llega a ser más grande como nosotros obtenemos más viejo. La presión viene de iguales, los socios, nosotros mismos, los medios, e incluso la familia.

Materias:

- Cualquier tipo de asta (escoba, el palo, etc.)
- Papel
- Marcadores
- Esparadrapo

Resumen de la Actividad:

Los jugadores se paran en una línea, turnándose pasando bajo la asta con “el SEXO” escrito en lo. Cada ronda, la asta se baja (más bajo y más bajo), representando los próximos años de su vida. (Si los jugadores son todo en Grado 7, hacen el segundo ronda el Grado 8, etc. Si los jugadores están en un Abajo-14 equipo del deporte, hace el segundo ronda Abajo-16, etc.). Los jugadores son sólo permitió inclinarse hacia atrás y si ellos tocan el piso, o pasan debajo de la asta de lado, ellos son eliminados. El último estudiante que es capaz de pasar bajo la asta es el ganador.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Escriba “el SEXO” en un papel y lo graba a la asta.

Paso 2 – El uso dos entrenadores o los voluntarios para tener la asta en un nivel que todos jugadores pueden pasar fácilmente debajo.

Paso 3 – Diga a los jugadores que ellos deben pasar debajo de la asta sin tocarlo o sin tocar el piso. Diga a los jugadores que ellos son sólo permitieron inclinarse hacia atrás, no de lado.

Paso 4 – Diga a jugadores que ellos tratan de evitar el sexo en este juego y que cada ronda representa otro año de su vida. Llega a ser difícil y más difícil de evitar como llegamos a ser más viejos porque nosotros nos sentimos que más presión tiene el sexo.

Paso 5 – Empiece el juego con cada estudiante pasando bajo la asta.

Paso 6 – Cuándo un estudiante toca la asta o si él/ella toca el piso, ellos son eliminados y deben pararse en el otro lado del cuarto.

Paso 7 – Continúe el juego, bajando la asta cada ronda. Diga todos lo que cada ronda representa (Grado 8, 9, 10 ...)

Paso 8 – Continúe hasta que un estudiante sea el ganador.

Paso 9 – Discusión.

Puntos de Discusión:

- ¿Por qué llega a ser mas difícil de evitar el sexo como nosotros llegamos a ser más viejos?
- ¿De dónde recibimos presión?
 1. Nosotros mismos – nuestros cuerpos cambian durante estos años, nos haciendo curioso acerca del sexo.
 2. Amigos – A veces nuestros iguales nos presionan para hacer las cosas que ellos hacen, como el sexo.
 3. Los medios - la televisión y la radio representan a personas en esta edad que tiene el sexo. ¡A veces puede sentirse como todos las personas tienen el sexo!
- ¿Reciben las chicas más presión que chicos para tener el sexo? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos evitar nosotros presión ejercida por los iguales para tener el sexo?
 1. Una con personas que no nos presionarán.
 2. Pregunte a personas por qué ellos se sienten que la necesidad de presionarnos y si ellos pueden parar.
 3. Haga otras cosas como los deporte o la escuela cuando usted está con sus amigos.

Jugando Mi Vida

Este es el juego mas popular de Fútbol para la Vida, y el mensaje central es que tenemos vidas ocupadas con muchas elecciones y muchas consecuencias. Con elecciones listas, tu vida mejorara, pero con elecciones malas, tu vida estara mas dura. Si haces errores con escuela, con tu familia, o con futbol, las consecuencias son mas facil a arreglar que si haces un error con sexo- una eleccion mala con sexo puede costarte tu vida.

Por este juego, necesitas 9 pelotas de tenis (o otras pelotas pequenas) y una pelota de futbol. Escribe “sexo” en la pelota de futbol, y tres consecuencias de sexo (VIH/SIDA, embarazada, enfermedades sexuales) en tres pelotas de tenis. Cada equipo deberia tener entre 8-15 jugadores en un circulo.

Empieza con una pelota de tenis. Practica tirando la pelota entorno el circulo- cada persona debe recibir la pelota y tirarla a la misma persona cada tiempo. Ayuda si cada jugador tiene un numero, entonces si los chicos olvidan a quien a tirar la pelota, pueden preguntar quien es el proximo numero.

Explica que este juego es simbolico para la vida. Las ses pelotas normal representan cosas normales en tu vida (escuela, tarea, deportes, familia, trabajo, amigos)- puedes escribir estas cosas en las pelotas si tienes el tiempo y las materiales, pero puedes explicarlos solamente tambien.

Comienza con una pelota, y agrega las otras cuando piensas esta un tiempo bien. Termina el juego a veces a agregar pelotas y a hacer puntos, como

- No hay una problema si haces errores con estas pelotas, las consecuencias no son peligrosas y arreglandolos es facil.
- Concentra y comunica con uno a otro. Como en vida, comunicacion hara cosas mas facil.
- Puedes ver que con muchas cosas en tu vida (pelotas), tu responsibilidades son mas dificil a controlar?

Cuando hay entre 4-6 pelotas, presenta la pelota de sexo. Explica que a veces hay presion a incluir el sexo en tu vida, asi vamos a ver qué pasa cuando lo incluimos. Poco despues de la pelota de sexo, añade las ultimas tres pelotas (VIH/SIDA, embarazada, y enfermedades sexuales). Habra demasiado pelotas, y los chicos no podran a continuar jugando. Termina el juego, explica porque agregaste las ultimas tres pelotas, y explica que cuando haces errores con estas cosas, las consecuencias estaran mas duro que con las otras cosas.

Despues del juego, explica que nos vidas son llenado con elecciones, y con consecuencias tambien. Hay cosas que debemos hacer (como iriendo a escuela, trabajando en la casa, banandose), y hay cosas que cogemos a hacer (como jugando deportes, mirando television, jugando con amigos). Sexo es una cosa que escogemos a hacer, y si haces esta eleccion, es important a pensar primero, porque si haces errores con esa eleccion, es posible a perder tu vida y todo de los otras cosas.

Si decides a tener sexo, debes saber por seguro que:

- Amas a tu pareja. Su pareja te ama también y no quiere tener sexo acaso de la presión de otra persona. El sexo es tu elección (y la elección de tu pareja) - es necesario respetar los dos.
- Tienes que usar protección (condones) cada vez que tienes sexo. Solamente una vez sin protección puede estar fatal.
- Quieres ser honesto con tu pareja - es una buena idea tomar pruebas y hablar para estar seguro que los dos estén contentos con sus decisiones.

Este juego es un pocito más difícil que los otros, entonces puedes hacer que quieras a mejorar el juego. Puedes usar una pizarra, puedes tener los estudiantes corriendo en uno lugar mientras están jugando, cualquiera que quieras por hacer el juego más fácil. El mensaje importante es que tenemos muchas elecciones a hacer, y si decides a tener sexo, deberías saber las consecuencias y estar seguro y honesto con tu pareja, usando protección siempre.

Metas:

1. Que los participantes entiendan qué es una decisión, y que tienen que hacer muchas decisiones en la vida.
2. Que los participantes piensan en las consecuencias posibles si decidan a tener sexo.
3. Que los participantes se sienten animados a hacer decisiones saludables para sí mismos.

Mensajes claves:

- Es difícil juglar todas las cosas que hacemos en la vida, aun si no incluimos el sexo.
- El sexo es opcional; no es algo que tenemos que hacer.
- Tener sexo es una decisión muy importante porque puede tener consecuencias graves, las cuales incluyen el embarazo accidental, ITS's, y VIH/SIDA.
- Cada día en nuestras vidas, hay cosas que *necesitamos* hacer y también hay cosas opcionales – entre ellas, tenemos que decidir que vamos a hacer.

Materiales:

- 9 objetos de juglar (pelotas de tenis sirven bien, pero algo que no es demasiado pequeño o duro puede servir. Ej. Las mandarinas).
 - 6 objetos marcados (usando cinta pegante y marcador) con cosas que hacemos en la vida (ej. El estudio, la iglesia, el deporte, la familia, la diversión, comer, beber, bañarse, etc)
 - 3 objetos marcados (usando cinta pegante y marcador) con las consecuencias del sexo: "VIH/SIDA," "Embarazo," y "ITS."
- Un objeto que es diferente y difícil de juglar, marcado con "SEXO" (una pelota de fútbol es perfecta, pero aun puede servir una banana).
- Papel para discusión
- Cinta pegante
- Marcadores

Duración:

- 30-45 minutos

Participantes:

- Máximo de 60 participantes, 8-12 en cada grupo de jugladores.

Vista general de la actividad:

Los participantes están en una ronda y juglan objetos como un equipo, representando las cosas que hacemos en la vida. Pronto, se añade el objeto más grande—representando el sexo—y a su lado las

tres consecuencias que pueden resultar si decidimos tener sexo. Después de jugar por un rato, se hace dos listas: las cosas que *necesitamos* hacer en la vida; y las cosas optionales que decidimos hacer.

Paso a paso:

Paso 1:

Antes de la actividad, escriba SEXO en la pelota de fútbol y las tres consecuencias (VIH/SIDA, embarazo, ITS) en las pelotas de tenis.

Paso 2:

Divida la clase en grupos de 8-12 participantes. Cada grupo necesita 9 objetos para juglar. Se necesita un objeto distinto que es difícil de juglar (una pelota de fútbol es perfecta).

Paso 3:

Cada grupo debe formar una ronda. Los participantes deben estar separados así que cada uno puede estrechar los brazos.

Paso 4:

Presentamos el juego:

“Vamos a jugar un juego que se llama Juglar mi vida. ¡¿Qué vamos a jugar?!?”

“¿Qué quiere decir juglar?” (hacer muchas cosas a una vez)

“¿En la vida hacemos muchas cosas cada día?” (sí)

“Cuáles son algunas cosas que hacemos en la vida?” Mientras los participantes responden, deles la pelota que corresponde con su respuesta. Si el grupo necesita ayuda, haga preguntas que hace fácil identificar cada pelota. Anime todas las respuestas, aun las que no estén escritas en las pelotas. Después de distribuir las pelotas y casi todos los participantes han respondido, recoja las pelotas.

Paso 5:

Ahora describe el juego:

“En este juego vamos a juglar las cosas que hacemos en nuestras vidas. Vamos a jugar así. Vamos a decir el nombre de alguien al otro lado de la ronda (no a nuestro lado) y tirar la pelota a esa persona. Tiramos suavemente para que puedan agarrarla fácilmente - ¡NO como Pedro Martínez! Cada vez, tiramos a la misma persona, entonces es preciso recordar a quién tiras la pelota y quién te la tira a tí.”

“Primero, vamos a intentar a juglar nuestras vidas con sólo una pelota. Todos pongan las manos arriba. Cuando alguien dice tu nombre y te tira la pelota, agarra la pelota, llama el nombre de otro y tirale la pelota al otro lado de la ronda. Pongan las manos abajo después de tirar. Sólo tiramos a los que todavía tienen las manos arriba. Cada uno sólo debe tocar la pelota UNA vez.”

Paso 6:

Tiren la pelota de uno a otro. Si los participantes hacen errores, recuerdeles las reglas del juego. Quizás tendrán que intentar unas veces con la primera pelota antes de llegar a hacer el grupo entero fácilmente. Después de que la pelota ha circulado una vez, pidales a los participantes puntar a quién tiraron la pelota. Si es necesario, puedes jugar una vez sin la pelota, sólo diciendo los nombres en orden. Dígales que van a tirar a la misma persona cada vez durante Juglar mi vida. Pidales a cada uno puntar al participante que le tiró la pelota y dígales que tengan que concentrar en esa persona durante el juego.

“Fue fácil juglar sólo una pelota?” (Diga el nombre de la pelota)

“¿Sólo hacemos una cosa en la vida?” (Hágalo una chiste. Ej. ¿Nos bañamos todo el día?)

Paso 7:

Después de que los participantes estén acostumbrados, puedes añadir una pelota segunda o tercera a la ronda.

Paso 8:

Pregúntales si fue fácil juglar las pelotas. Ahora juglen seis pelotas y después tengan una discusión.

- ¿Fue fácil juglar todas las pelotas? Es fácil juglar todas las cosas que hacemos en la vida?
- ¿Está bien hacer un error en la vida? En la vida, todos hacemos errores. ¿Qué pasa cuando se te caye la pelota o si haces un error con una de las pelotas? Tienes que recoger la pelota y seguir jugando. (eg. Arrgelamos el error que hiciste con tus amigos o en la escuela).
- ¿Qué necesitamos hacer para no hacer errores, o sea, para que no se caigan las pelotas? (comunicar y concentrar en las cosas que hacemos).

Paso 9:

Después de que el grupo pueda juglar 4-6 pelotas (la familia, los amigos, el estudio, etc), pare el juego y dígalles que ahora vamos a intentar a juglar una pelota nuevo y diferente. Presente la pelota de sexo. Pregúnteleles qué está escrito en la pelota y qué entienden de la palabra “sexo.” Pregúnteleles qué es el sexo y si el sexo es algo que tienen que hacer o si es opcional. Dígalos “Uds. Tienen una edad cuando posiblemente van a sentir alguna presión a añadir el sexo a sus vidas. Algunos de Uds. tal vez ya han empezado a tener sexo. Vamos a ver qué pasa cuando decidimos añadir el sexo en nuestras vidas.”

Paso 10:

Empiecen a juglar las pelotas otra vez. Esta vez, añada la pelota de sexo. Poco después, tienes que añadir tres pelotas más (VIH/SIDA, embarazo, ITS). Van a ser demasiado pelotas para el grupo y el juego va a perder el orden.

Paso 11:

Pare el juego mientras los participantes están juglando y pídaleles recoger cualquiera pelota que esté en el suelo. Pida que cada uno nombre la pelota que lleva.

Puntos de discusión:

- ¿Fue fácil juglar todas estas pelotas? Crear una discusión sobre cómo todas las pelotas lo han hecho más difícil juglar (ej. Si alguien tiene el embarazo y el estudio, pregúntele si mezclan bien estas cosas).
- Pregúntele: ¿por qué llevan pelotas que dicen VIH/SIDA, ITS, y embarazo? Tiene que estar claro que la razón es porque el sexo creó estas consecuencias.
- ¿Podemos arreglar fácilmente las consecuencias (ej. Un error con los amigos)? Tienen que entender que algunas consecuencias *no se puede cambiar* – especialmente el embarazo y VIH/SIDA.

Paso 12:

Si hay tiempo, quite la pelota de sexo otra vez y deles la oportunidad de juglar todas las pelotas con éxito una vez final. Así, todos se sienten bien que pudieron juglar las pelotas la última vez.

Paso 13:

Con todo el grupo, hacer una discusión sobre el juego. Use papel o una pizarra si es posible para escribir algunas respuestas de los participantes.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles son algunas cosas que necesitamos hacer en la vida? (comer, beber, bañarnos, etc)
- ¿Cuáles son algunas cosas opcionales? (leer, mirar televisión, jugar los deportes, ir a la iglesia, quiénes son tus amigos, etc. EL SEXO necesita estar en esta lista). Defina claramente qué es una decisión.
- ¿Hicimos errores mientras juglamos pelotas? ¿Qué hiciste al hacer un error? Tal como en la vida, cuando hacemos errores en el juego, los corrigimos y seguimos jugando.
- ¿Por qué es la pelota de sexo más grande de las otras pelotas? ¿Cómo es diferente el sexo de las otras decisiones que hacemos? Cuáles son algunas consecuencias si decidimos tener sexo? Se puede contraer VIH/SIDA, ITS, o tener un embarazo accidental. Por eso, el sexo es una decisión muy importante.

- ¿Cuáles son algunas maneras que puedes protegerte de VIH/SIDA, ITS, y el embarazo accidental? ¿Qué es la manera mejor? Ponga énfasis en la abstinencia, pero también hable de la fidelidad y los condones.

Paso 14:

Resumen:

- Es difícil juglar todas las cosas que hacemos en la vida, aun sin tener sexo.
- El sexo es opcional; no es algo que necesitas hacer.
- Tener sexo es una decisión grande porque puede traer consecuencias graves, incluyendo VIH/SIDA, ITS, y el embarazo accidental.
- Cada día en la vida hay cosas que necesitamos hacer y cosas opcionales. Tenemos que decidir qué vamos a hacer en nuestras vidas. Es importante considerar qué va a pasar cuando hacemos una decisión.

Consejos al entrenador:

- Todos deben tirar suavemente, “underhand.”
- La pelota siempre regresa al entrenador después de que todos la hayan tirado.
- Cada participante debe llamar el nombre de la persona a que tira la pelota durante toda la actividad. Es divertido porque llaman muchas nombres a una vez.
- Cuando haces las listas en la discusión final, escriba SEXO en letras grandes o en un color diferente que las otras cosas para que tenga énfasis (y sus consecuencias también).
- Durante la discusión, ponga énfasis que el SEXO es opcional, no es algo que tienes que hacer. Es *tú* decisión tener o no tener sexo. No importa si eres masculino o femenino, nadie puede hacer la decisión para ti.
- “Pasos a hacer decisiones” es una buena tarea para hacer después de esta actividad.
- Mientras jugando las cosas que hacen cada día, deja bastante tiempo entre cada pelota para que los participantes no se sientan apurados a agarrar y tirar las pelotas. Hacerlo más fácil juglar las cosas normales. Cuando presentas la pelota de sexo, tira las pelotas con más frecuencia para hacerlo más difícil juglar con éxito. Trata de hacerlo sin ser obvio a los participantes.

El Campo de Riesgo

Este juego usa ejercicios táticos de fútbol para mostrar los peligros de VIH/SIDA. Pone los conos (unos 5-8) así que los jugadores pueden driblar entre ellos. Debe haber dos líneas de conos así que dos equipos pueden driblar. Dígalos a los chicos que los conos representan riesgos sexuales (sexo sin protección, VIH/SIDA, enfermedades sexuales, sexo con prostitutas, las drogas y el alcohol). Los jugadores deben driblar entre los conos sin tocarlos - si tocan uno, la consecuencia es hacer 5 pechadas, y entonces continuar. Es una carrera entre equipos - el primero equipo que termina (sin engañando) gana. Durante el juego, debes estar seguro que los estudiantes hagan las consecuencias (pechadas) si tocan los conos - si son trámosos, pierden puntos.

Discusión:

- ¿En el juego, qué fueron las consecuencias por haciendo errores (tocando los conos)?
¿En la vida, qué son las consecuencias por haciendo errores con cosas sexuales?
- ¿En el juego, fue más fácil a evitar los conos si driblaste lento y seguro? ¿Qué piensas en vida: esta bien a hacer elecciones rápidas, o a pensar mucho antes haces cosas muy importante?
- ¿Es más fácil a estar seguro si tienes ayuda de tu amigos? ¿En el juego si una persona tuvo una problema, fue la problema del equipo entero; piensas que es lo mismo con tu amigos en vida? (¿si tu amigo/a tiene VIH/SIDA, afecta tu vida también?)

Metas:

1. Que los jugadores entiendan los riesgos y las consecuencias en sus vidas.
2. Que los jugadores aprenden que las consecuencias de tomar un riesgo pueden afectar a otros.
3. Que los jugadores aprenden que se necesita el conocimiento, la disciplina, y la práctica para evitar los riesgos.

Mensajes claves:

- Hay muchos riesgos en la vida.
- El sexo es un riesgo con consecuencias posiblemente graves: el embarazo accidental, ITSs, VIH/SIDA.
- Los riesgos que tomamos en la vida pueden tener consecuencias graves no sólo para nosotros mismos, sino también para nuestros amigos, familias, compañeros de equipo, y comunidades.
- Todos necesitamos apoyarnos para evitar los riesgos.
- La mejor manera estar seguro en la vida es evitar los riesgos totalmente – no tener sexo, no abusar el alcohol o las drogas, etc.

Materiales:

- Balones de fútbol (idealmente un balón por cada 6-8 jugadores)
- Conos/discos – se puede usar otros objetos como botellas, piedras, o zapatos (idealmente tener a lo menos 5 conos por cada 6-8 jugadores).

Participantes:

- 15-100

Duración:

- 20-60 minutos

Vista general de la actividad:

Los estudiantes hacen un serie de ejercicios divertidos y básicos de fútbol que les ayudan a pensar en los riesgos de la vida y las consecuencias que pueden resultar cuando tomamos un riesgo. Los equipos driblen entre conos que representan los riesgos y las consecuencias que queremos evitar en nuestras vidas (sexo sin protección con alguien desconocido, el embarazo accidental, el abuso de las drogas y el alcohol, ITSs, VIH/SIDA, etc). Las consecuencias de encontrar un riesgo (chocando con un cono) son representadas por pechadas. Así, las consecuencias afectan al individuo y su equipo – la comunidad y el mundo entero.

Niveles del juego:

- 1) Un ejercicio básico de fútbol. Los jugadores driblen entre los conos, practicando sus habilidades de driblar. Se puede jugar varias veces antes de introducir los puntos de enseñanza. Al principio, no hay consecuencias por chocar con los conos.
- 2) Presente las ideas de Riesgo y Consecuencia.
- 3) La segunda vez, el jugador que choque con un cono tiene que hacer 5 pechadas.
- 4) La tercera vez, el jugador que choque con un cono Y su equipo tienen que hacer 5 pechadas.
- 5) La cuarta vez, el jugador que choque con un cono Y su equipo Y todos en los otros equipos Y los entrenadores tienen que hacer 10 pechadas.

Cómo jugar:

Paso 1 – Divida los jugadores en equipos de no más de 12 – idealmente, los equipos tienen 6-8 jugadores, pero depende de los materiales, el espacio, etc. Cada equipo debe nombrarse.

Paso 2 – Haga una línea de (a lo menos) 4 conos para cada equipo (se puede piedras, botellas, zapatos, etc. si no hay conos). Debe de haber *un metro* entre cada cono. Cada equipo debe formar una fila detrás de cada línea de conos. Deles a cada equipo un balón de fútbol.

Paso 3 – Ejercicio básico de fútbol

Explícales a los jugadores:

“Cuando digo “¡ya!” el primer jugador en cada fila tiene que driblar el balón entre los conos lo más rápido posible sin chocar con los conos. Cuando has llegado al otro lado, de una vuelta y pasar el balón a tu próximo compañero de equipo, quien entonces va a empezar a driblar, siguiendo el modelo. Cuando cada jugador acaba de driblar entre los conos, va al fin de su original y se sienta. El equipo que termina primero es el ganador. ¿Están listo a jugar Campo de riesgo?!?!”

Notas:

- Si los jugadores no pueden pasar bien a sus compañeros, tal vez será más fácil pedirles driblar directamente a la fila (sin ir entre los conos) y dar el balón al próximo.
- Depende de cuánto tiempo tienes, pero se puede jugar varias veces como un ejercicio básico de fútbol. Pueden practicar driblar sólo con el pie más fuerte, el pie más débil, con diferentes partes del pie, etc.

Paso 4 – Presenta los riesgos

Discuta con los jugadores:

- “¿Qué es un riesgo?” *Un riesgo es algo en nuestras vidas que puede ser peligroso.*
- “¿Cuáles son algunos ejemplos de riesgos?” *Conducir emborracho, sexo sin protección, el abuso de las drogas y el alcohol, etc.*

Explícales a los jugadores:

“Ahora vamos a jugar otra vez, pero esta vez vamos a fingir que el balón es nuestra vida, y que necesitamos protegerlo del peligro. Todos estos conos van a representar cosas en la vida que necesitamos evitar.” Nombra cada cono con un riesgo.

1. Sexo con un desconocido
2. Sexo con una prostituta
3. Sexo sin protección
4. Embarazo accidental
5. Abuso de las drogas y el alcohol
6. ITS
7. VIH/SIDA
8. Conducir borracho

Paso 5 – Presenta las consecuencias individuales:

Discuta con los jugadores:

- “Se sentían diferentemente esta vez pensando que los conos eran riesgos en sus vidas?”
- “¿Qué significaría en la vida real si no pudieras evitar uno de estos conos? ¿Qué te pasaría?”

Explícales:

“En la vida, cuando no podemos evitar un riesgo, encontramos consecuencias del riesgo. ¿Qué significa en la vida? ¿Qué significa si chocas con el cono de “sexo sin protección” o el de “abuso de las drogas y el alcohol”? Hay muchas consecuencias en la vida. ¿Cuáles son algunas de estas consecuencias? El embarazo accidental, una ITS, o aun VIH/SIDA. Entonces, necesitamos introducir las consecuencias en este juego, así como la vida. Vamos a jugar otra vez, pero ahora cada vez que chocas con un cono tienes que hacer 5 pechadas rápidamente. Después de terminarlas, sigues driblando. ¡Están listos para jugar Campo de riesgo?!?”

Paso 6 – Presenta las consecuencias comunitarias

Discuta con los jugadores:

- “¿Por qué chocaste con un cono?”
- “¿Qué puedes hacer para evitar estos conos la próxima vez?” *Concentrar, practicar, enfocarse, etc.*
- “¿Qué puedes hacer en la vida real para evitar los riesgos que te pueden poner en peligro?” *Evitar situaciones de riesgo, no tener sexo, no usar drogas, etc.*

Explícales:

“Vamos a jugar Campo de riesgo otra vez, pero ahora si un jugador choca con un cono, el equipo de él o ella tiene que hacer 5 pechadas rápidamente. Después de que todo el equipo ha terminado con las pechadas, el jugador puede seguir driblando. ¡Están listos para jugar Campo de riesgo?!?”

Paso 7 – Presenta las consecuencias nacionales/globales

Discuta con los jugadores:

- “¿Cómo te sentiste cuando todo tu equipo tuvo que hacer las pechadas a caso de tu error?”
- “¿Fue más fácil o más difícil cumplir la actividad así?”
- “¿Por qué piensas que cada jugador fue afectado por un error que sólo hizo un jugador?”
- “¿Cómo son afectados nuestras familias, amigos, vecinos, etc. si decidimos tomar riesgos?”

Explícales:

“Vamos a jugar Campo de riesgo una vez más. Pero esta vez, si solamente *un* jugador choca con un cono, todas las personas aquí (los jugadores de los dos equipos Y los entrenadores) tienen que hacer 10 pechadas. ¡Están listos para jugar Campo de riesgo?!?”

Preguntas de discusión:

- ¿Por qué todos tuvieron que hacer pechadas la última vez que jugamos? *Porque todos somos afectados por VIH/SIDA, aunque no seamos infectados.*
- ¿Cuáles son algunas maneras de evitar riesgos con el embarazo accidental, el abuso de las drogas y el alcohol, ITS, y VIH/SIDA?
- ¿Tenías más cuidado o menos cuidado cuando tus compañeros tuvieron que hacer pechadas? ¿Por qué?
- ¿Por qué todos tuvieron que hacer pechadas si sólo una persona chocó con un cono la última vez?
- ¿Piensas que todo el mundo intentaría más a evitar la infección de VIH si supieran que estuvieran dañándoles a otras personas también?

Tiburones y Peces

Metas:

1. Enseñe a jugadores las habilidades básicas del fútbol, tal como protegiendo la pelota por creando una barrera.
2. Enseñe a jugadores cómo habilidades en el campo del fútbol relacionan a habilidades en la vida (la decisión que hace, la disciplina, juego limpio, lo protegiendo).
3. Enseñe a jugadores acerca de riesgos y sus consecuencias.
4. Enseñe a jugadores que abstinencia es la manera más efectiva de evitar las VIH/SIDA, condones son una forma de la protección contra VIH/SIDA y por qué.

Mensajes Claves:

- En un juego del fútbol (como muchos juegos), los jugadores deben proteger la pelota de su adversario y se marcha de la presión.
- En la vida usted debe proteger su cuerpo de adversarios como VIH, ITSs, el embarazo no deseado, robar, luchar, etc. por resistiendo la presión para entrar en conductas arriesgadas o poniendo una barrera entre su adversario y su cuerpo.

Materias:

- Los discos, los conos, o las piedras
- 4-6 fútbolos (o trapos)

Jugadores:

- 5-20

Tiempo:

- 20-45 minutos

Resumen de la Actividad:

En un espacio pequeño, los jugadores driblan pelotas y las mantienen de siendo pateado o siendo robado por el jugador (o jugadores) sin pelotas (tiburones). Cuándo la pelota de un jugador se patea o es robada entonces ese jugador llega a ser también un tiburón y ayuda los otros tiburones para obtener las pelotas restantes.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Cree un cuadrado pequeño con discos/conos/piedras que jugadores deben permanecer dentro de durante el juego.

Paso 2 – Explique:

Para este juego, los jugadores deben diblar sus fútboles dentro del área sin ir fuera de los conos (o discos o piedras). Ellos deben imaginarse que ellos están como peces en un océano. Una persona será el tiburón. Esa persona entrará el cuadrado y tratará de tomar las otras pelotas de jugadores y los patea fuera del área. El "peces" debe tratar de proteger sus pelotas tan el tiburón no los obtiene. Si un pez pierde a su pelota debe unir el tiburón y trabaja para obtener otras pelotas de peces.

Paso 3 – Escoja a una persona para ser el tiburón.

Paso 4 – Empiece el juego liberando el tiburón después que el “pez” ha estado diblando en el cuadrado por 30 segundos. Cuándo sólo un pez se queda, para el juego y declara que él/ella es el ganador. Juegue varias veces.

Cuando jugadores juegan, diga:

“Proteja la pelota utilizando su cuerpo como una barrera.”

“Aprenda a evitar el tiburón haciendo las decisiones listas. ¡Evite zonas de peligro!”

“Concentra y enfoca”

“Juegue limpio y juegue seguro. Ningún agarrar ilegal y si su pelota sale entonces usted es fuera.”

“Pretenda el tiburón es VIH/SIDA o no deseada del embarazo.”

“El tiburón podría ser presión ejercida por los iguales negativo, como la presión de robar.”

Paso 5 – Puntos de Discusión:

- ¿Qué lecciones aprendimos durante este juego que quizás sea útil en protegernos contra VIH/SIDA?
 1. VIH esparce rápidamente como en el juego
 2. Usted lo puede proteger de VIH/SIDA.
 3. La manera más efectiva de evitar las VIH/SIDA deberán abstenerse del sexo – ausentarse de los tiburones
 4. Un condón puede actuar como una barrera contra el virus, como utilizar su cuerpo para proteger la pelota.
 5. Evitar las situaciones peligrosas lo ayudarán a sobrevivir más largo.
 6. Usted debe tener la disciplina y hacer las decisiones buenas para sobrevivir.
- ¿Qué clases de conductas le ponen en riesgo durante este juego? ¿Qué clases de conductas le ponen en riesgo de VIH/SIDA en la vida diaria?
- ¿Cómo lo protegió usted y su pelota durante este juego? ¿Cómo lo puede proteger usted en vida diaria?
- ¿Cómo ayudan condones a proteger contra VIH/SIDA?

Consejos para el Entrenador:

- Esté seguro que el área no es demasiado pequeña tan el juego se termina muy rápido, o demasiado grande tan el tiburón se cansa y no puede agarrar nadie.
- Esté seguro que jugadores entienden que VIH no infecta todos en la comunidad. En este juego todos llegan a ser infectados, pero en la vida diaria sólo algunas personas son infectadas.

Actividad Adicional

Si usted no tiene suficientes pelotas para que todos puedan jugar, hay muchas otras maneras divertidas jugar este juego. Los jugadores pueden correr alrededor en la misma área y prueba para no ser tocado por el tiburón de VIH. Si jugadores son tocados por el tiburón entonces él o ella son fuera. Ellos pueden pasar también un objeto (pelota) eso representa un condón para que el tiburón no los puedan matar. Esto es también una manera divertida de jugar en otro día.

Juegos y actividades de **Fútbol para la Vida**

Luchar el Estigma

Encuentre la Pelota

Metas:

1. Demostrar a los jugadores que no es posible determinar si alguien es VIH positivo sólo por verle.
2. Presentar el tema del estigma en una forma que es divertida y desenfadada.
3. Discutir asesoramiento y pruebas voluntarias.

Mensajes Claves:

- No puede determinar si alguien tiene VIH/SIDA sólo por verle.
- La única manera para determinar si alguien es VIH positivo es tener una prueba. No debemos discriminar a alguien porque es VIH positivo.

Materiales:

- Una pelota de tenis
- Rotuladores
- Papeles grandes (flipchart)

Tiempo:

- 5-25 minutos

Jugadores:

- 10-40

Resumen de la Actividad:

Jugadores están de pie en una fila, pasando una pelota detrás de sus espaldas. Un estudiante trata de determinar quien tiene la pelota.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Los jugadores están de pie en una fila recta, tocando hombros.

Paso 2 – Los jugadores están de pie con sus manos detrás de sus espaldas – asegure que la fila esta recta para que no pueda ver por la fila.

Paso 3 – Dígale al grupo empezar pasando la pelota en direcciones al azar, mano a mano detrás de sus espaldas. Deben tratar de hacerlo difícil ver donde está la pelota.

Paso 4 – Pregúntele a un jugador estar de pie en frente del grupo y tratar de determinar quien tiene la pelota. Mientras los jugadores están en la fila pasando la pelota, grite “¡Pare!” cada minuto más o menos. Entonces pregúntele al jugador en frente del grupo determinar donde está la pelota. Déle 2 o 3 intentos. Probablemente el jugador no va a saber quien tiene la pelota. Repitan la actividad para que muchos jugadores tengan la oportunidad de tratar de determinar donde está la pelota.

Paso 5 – Puntos de Discusión:

- ¿Fue difícil determinar quien tuvo la pelota?
- ¿Es difícil determinar si alguien tiene la infección de VIH?
- ¿Cuando alguien dice que es seguro tener sexo con alguien porque parece sano, es la verdad?
- ¿Cómo puede estar seguro que alguien es VIH negativo?
- ¿Si descubrimos que alguien es VIH positivo, quiere decir que no debemos asociar con esta persona nada más?

Consejos para el Entrenador:

- Asegure que los jugadores en la fila están muy cercas para que no pueda ver por la fila.
- Mientras haga más rondas de la actividad, anime a los jugadores a empezar fingir que tengan la pelota para hacerlo más difícil determinar quien tiene la pelota.
- Añada más pelotas o objetos para grupos más grandes.

Mis Soportes

Metas:

1. Participantes aprenden que las personas quien son VIH positivas en sus comunidades son estigmatizados y los participantes aprenden como poner fin en este estigma.
2. Participantes identifican como existen el estigma y la discriminación hacia las personas que son VIH positivas en sus vidas.
3. Participantes identificar las personas de apoyo en sus propias vidas.

Mensajes Claves:

- En la vida, toda la gente necesitan personas de apoyo. Si alguien tiene VIH, sus personas de apoyo frecuentemente abandonarle, y él/ella siente solo y de impotencia.
- No tenemos que tener miedo de alguien que es VIH positivo. Tenemos que apoyarle y enseñar a las otras personas en nuestras comunidades hacer lo mismo.
- Hay algunas personas como médicos, enfermeros, y consejero de SIDA, que siempre van a apoyarnos.
- Debemos enseñar las otras personas en la comunidad como apoyar alguien que es VIH positivo. Toda la gente no tiense la oportunidad de participar en el programa de Fútbol para la Vida, y es nuestra responsabilidad compartir lo que hemos aprendido.

Materiales:

- Ninguno

Jugadores:

- 10-15 por entrenador

Tiempo:

- 45-75 minutos

Resumen de la Actividad:

En círculos pequeños, un estudiante cada vez se apoya contra los otros participantes, quienes le apoyan con sus manos. Luego, participantes discuten el estigma contra personas viviendo con VIH/SIDA y la importancia del apoyo social.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Divida los participantes en equipos de 10-15 personas cada uno. Un entrenador tiene que vigilar cada círculo. Si sólo hay un entrenador, haga un círculo por vez.

Paso 2 – Enseñe el grupo que soportar (Vea bajo “Consejos para el Entrenador” para las instrucciones)

Paso 3 – Explique:

- Cuando piensa de personas de apoyo (un soporte), ¿que piensa?
- ¿En un partido de fútbol o otro deporte, que hacen las personas de apoyo para los jugadores?
- Vamos a crear un sistema de apoyo para nosotros. ¿Están listos para apoyarse uno al otro?

Paso 4 – Arregle cada grupo en un círculo con todos los participantes muy cercas, tocando hombros para que no hay espacio entre los participantes.

Paso 5 – Explique:

Ahora cada estudiante va a tener la oportunidad de estar de pie en el centro del círculo y ser “apoyado” por sus compañeros de equipo (los soportes). Es importante que la persona en el centro este parado muy recto, como una flecha, pies pegados al piso con brazos doblados sobre su pecho, manos en los hombros.

Paso 6 – Siguiendo las instrucciones de seguridad abajo, el grupo va a tomar sus posiciones y la persona en el centro va a preguntar los siguientes preguntas para comenzar para asegurar que el equipo verdaderamente está listo para apoyarle.

¿Están listas mis soportes?

“Sí.” (Las personas de apoyo ponen sus brazos en el aire en “la posición lista”)

¿Puedo apoyarme contra ustedes?

“Sí”

En este punto, la persona en el centro puede empezar apoyarse contra los otros (Asegure que el grupo empieza muy cerca del estudiante en el centro). Si la persona en el centro se siente cómoda, las personas de apoyo pueden permitirle apoyarse con más ángulo.

Paso 7 – Después que cada participante que quieran han tenido la oportunidad de estar en el centro del círculo y apoyarse, pregúntele a todos los participantes regresar a sus sillas y empieza una discusión grande con el grupo.

Puntos de Discusión:

1. ¿Cómo sintieron ser la persona en el centro, la persona siendo apoyada?
2. ¿Cómo sintieron ser un soporte?
3. ¿Quiénes son las personas en su vida que son los soportes para usted?
4. ¿En cuales situaciones en su vida recibe ayuda de estas personas?

Paso 8 – Invite a un grupo de 10 participantes para venir al centro del campo/aula para hacer la actividad otra vez. Pregúntele a un voluntario para estar parado en el centro y los otros participantes para tomar sus posiciones en el círculo.

Paso 9 – Cada miembro del círculo escoge un papel del listo creado por el grupo (punto de discusión 3). Después de que la actividad está establecida, la persona en el centro pregunta las preguntas para comenzar y pare la actividad, anunciando lo siguiente:

Explique:

Vamos a suponer que la disposición del grupo representa la manera ideal que la familia y los amigos deben cuidar uno al otro cuando necesiten apoyo. Ahora, vamos a imaginar que la persona en el centro es VIH positivo. ¿Es una parte de la vida cuando esta persona va a necesitar más apoyo de sus amigos y familia?

Explique:

Cuando una persona tiene VIH/SIDA, tal vez otras personas empiezan a poner más distancia de esta persona: Los amigos pueden tener miedo de que ellos van a contraer si pasan mucho tiempo con la persona que es VIH positivo (Dígales a unas personas de apoyo tomar unos pasos afuera del círculo). Los padres pueden estar avergonzados y no reconocerle (dígales a unas personas de apoyo poner sus brazos al constados). Algunas personas pueden rechazar esta persona totalmente (dígales a unas personas de apoyo darse la vuelta o sentarse).

Pregúntele a la persona en el centro:

¿Querría continuar la actividad si todas de sus personas de apoyo se rechazaran así?

Pregúntele a los participantes que los participantes que salieron de la persona con VIH que podrían hacer para apoyarle. Mientras los participantes contestan, traiga las personas de apoyo a volver al círculo para mostrar que están apoyando la persona con VIH.

Paso 11 – Puntos de Discusión:

1. Ponga si mismo en los zapatos de la persona en el centro del círculo. ¿Cómo siente en comparación a la primera vez que hicimos la actividad?
2. ¿Cuáles son las razones que personas no apoyan los que son infectados y afectados?
3. ¿Qué es el estigma? ¿Qué es la discriminación?
4. ¿Cuáles son las otras cosas que podemos hacer para apoyar alguien in su comunidad quien es VIH positivo?
5. ¿Siente cómodo enseñar a otras personas en su comunidad lo que ha aprendido en Fútbol para la Vida?
6. ¿Qué podemos hacer para cambiar estas conductas en nuestra comunidad?

Puntos Opcionales de Discusión:

1. ¿Por qué las personas que contraen malaria no son estigmatizadas? ¿Por qué las personas con VIH son estigmatizadas?

2. ¿Cómo se afectaron estas sesiones a sus opiniones del estigma y la discriminación relacionada con VIH?
3. ¿Deben ser visto o tratado diferentes los atletas con VIH o SIDA en los deportes o la sociedad? ¿Por qué sí o no?
4. ¿Cuáles son unas estrategias usted puede usar para cambiar las opiniones y actitudes de la gente del estigma y la discriminación relacionada con VIH?

Consejos para el Entrenador:

- Corrija participantes cuando no están rectos como una flecha cuando se apoyan contra las personas de apoyo. Cuando los pies no están juntos, brazos doblados y todo el cuerpo rígido, dígales que están haciendo “el gusano” y deben estar más como una flecha.
- Algunos participantes van a llegar a ser más entusiasmados cuando entiendan como ser una persona de apoyo. Tenga cuidado que las personas de apoyo del círculo no empujen excesivamente.
- Mientras haciendo la demostración final del estigma con el último círculo de 10 personas, asegure que el estudiante en el centro no se apoye cuando las personas de apoyo no están prestando atención.

Instrucciones para Enseñar a Soportar:

Ordene al grupo estar de pie en un círculo.

1. Explique que van a hacer un ejercicio que necesita que todos presten atención y tengan mucho cuidado.
2. Ponga de pie en el centro del círculo y dígales a todos los participantes que va a preguntarles apoyarse literalmente para impedirse de caerse cuando se apoya contra ellos.
3. Pregúnteleles como estarían de pie y donde deberían estar sus brazos para asegurar que usted no se caiga. (Demuestra si ellos están de pie muy rectos, pies juntos y manos en el aire, que simplemente van a caerse cuando traten de apoyar a alguien – inestable).
4. Muéstrelas que deben estar de pie: con un pie en frente del otro, rodillas dobladas ligeramente, brazos arriba y doblados ligeramente. En esta manera está lo más fuertes para agarrar alguien.
5. Seleccione una parte del círculo y dígales que va a apoyarse contra ellos. Aclare que todas las personas que están cerca de usted deben ayudar a agarrarle (siempre por lo menos tres personas agarrar la persona en el centro).
6. Quédese de pie en una postura estable con sus pies y apoyarse contra ellos. Entréneles en como apoyarse para que pueden mejorarse. Siguen apoyándose a todas partes del círculo. Es importante dar a todas personas la oportunidad sentir como agarrar alguien para que no es una sorpresa cuando la primera persona se apoya contra ellos.
7. Es aconsejado no demuestre la actividad por preguntando para un voluntario para ser la primera persona en el centro. La razón es que usted quiere estar en el centro, ayudando, pero particularmente puede entrenar a todos los participantes en sus técnicas y puede asegurar que hay seguridad.
8. Finalmente, ponga sus pies juntos, doblen sus brazos sobre su pecho y apoyase correctamente para dar el grupo la experiencia actual de apoyar alguien antes de que un estudiante tenga la oportunidad estar en el centro.

Factores Importantes de la Seguridad:

- Siempre anime a por lo menos tres participantes poner sus manos en la persona en el centro para reducir el riesgo que alguien se caiga (Esto también reduce las preocupaciones que puede tener un estudiante que es demasiado pesado para ser apoyado por el equipo).
- Recuerdeles a todos tener sus rodillas dobladas y cuerpo suelto para se como un “amortiguador” para la persona en el centro (también está bien dar un paso hacia atrás cuando agarrando alguien si le ayuda estar en equilibrio)
- Después de que varios participantes han tratado la actividad, el grupo va a estar muy cómodo en sus papeles y estar entusiasmado para tener la persona en el centro apoyarse contra ellos mucho. Sin embargo, es importante recordarles que aunque el equipo tiene experiencia en sus papeles, cada vez es una experiencia nueva para la persona en el centro.
- Recuerde que todos tienen el derecho pasar. Si hay tiempo, anime todos de los participantes tratar, pero no todos tienen que hacerlo (Ponga atención para que no hay presión de los otros participantes y del entrenador).
- Cuando decida que la persona en el centro ha completado su turno asegura que dar un golpecito en el hombro para decirle que ha terminado (Si no hace eso, hay la posibilidad de que la persona va a seguir apoyándose contra ellos después del equipo bajar sus manos)

Juegos y actividades de **Fútbol para la Vida**

Escenas Cortas

Introducción

Por qué hace las escenas:

Explique:

- Actuando una situación en una escena lo puede ayudar a entender sus convicciones y ser más sensible los convicciones de otros.
- Actuando le puede proporcionar una oportunidad de practicar mantener a sus convicciones, que pueden ser a veces difíciles.
- Actuando con escenas cortas es uno de las maneras más efectivas de otros entender una idea o la convicción.
- Actuando lo puede ayudar a pensar acerca de las situaciones diferentes que usted lo puede encontrar en con respecto a la prevención de VIH.
- Actuando en una situación irreal usted tiene una oportunidad de practicar las habilidades.
- Actuando alienta jugadores a trabajar juntos para decidir en las mejores maneras de manejar situaciones.

Consejos para las escenas cortas:

- Escrituras deben ser una guía, no algo memorizar.
- Empiece decidiendo que será las “estrellas” en cada escena.
- El grupo entero debe contribuir en alguna manera a cada escena.
- Está bien para chicos de jugar chicas y a chicas para jugar a chicos.
- Sea cierto poner los límites de tiempo en las escenas tan ellos no gastan demasiado tiempo y pierden los puntos y los temas importantes.
- Cree una introducción antes cada escena para explicar la escena y algún tiempo para preguntas y respuestas después que para discutir los puntos y los temas que se demostraron.
- Los entrenadores deben realizar las escenas cortas para demostrar y ayudar todos ser cómodos cuando apropiada.

Anímeles a jugadores en las maneras siguientes:

- Sea creador
- Agrega detalle
- Improvisa
- Acentue el humor, la tristeza, la cólera y otras emociones
- Llegue a ser el carácter
- Hable fuertemente y a su “la audiencia”
- Utilice artículos que ayudan la escena (ropas, sombreros, otras cosas)
- Utilice el espacio entero disponible
- Utilice la participación de espectadores
- No cubra la boca al hablar porque la calidad del ruido es mala

El ejercicio para preparar:

- Pida que jugadores se paren en un círculo.
- Explique que esta actividad ilustrará los usos diferentes de nuestras voces y nuestros cuerpos que pueden comunicar muchas cosas diferentes a personas y nos ayuda practicamos la emoción de la actuación, que es una habilidad muy útil cuando actuando.
- Andar alrededor el círculo, tiene a cada participante dice la frase, “Ah, José” (u otro nombre) utilizando el idioma del cuerpo, el tono de la voz, y la expresión facial para comunicar una emoción diferente.

“¿Cuál frase es mía?” escenas

Metas:

1. Aprender cómo reaccionar a las frases de presión, actuando en escenas.
2. Darles a los jugadores una oportunidad de practicar la reacción a frases comunes de presión.
3. Darle al grupo entero una oportunidad de ayudarse a encontrar reacciones apropiadas a frases de presión.

Mensajes claves:

- La presión viene en muchas formas diferentes. Jugadores de fútbol tienen que eludir la presión para mantener posesión de la pelota.
- Tal como los jugadores del fútbol, tú necesitas alejarse de la presión negativa. Just like footballers, you have to steer clear of negative pressure (la presión de tener sexo si no estás listo, la presión de tener sexo sin protección, etc).
- Practiquen cómo reaccionar a las frases de presión tal como necesitas practicar tus dribleos en el fútbol para eludir la presión de tu adversario.

Materiales:

No se necesita nada.

Duración:

30-60 minutos

Visión general de la actividad:

Los jugadores actúan situaciones de presión y cómo reaccionar a ellas para evitar las situaciones de riesgo. Los espectadores participan, dando frases adicionales que se podría usar como reacción.

Paso a paso:

1º paso:

Puntos de discussion:

- ¿Qué es la presión de los pares?
- ¿Cuáles son algunas cosas a que los jóvenes pueden ser presionados hacer?

2º paso:

Divide el grupo en 3 equipos y darle a cada grupo una de las escenas siguientes:

1. Un maestro mayor está presionándole a una joven tener sexo con él por dinero y ropa.
2. Un chico es presionado por sus compañeros de equipo perder su virginidad con una prostituta.
3. Una chica es presionada por su novio tener sexo sin protección con él.

3º paso:

Cada equipo debe de crear una obra corta basada en su escena, demonstrando las frases de presión y cómo reaccionar a ellas. Cada grupo debe de elegir a dos actores, pero todos los jugadores deben de participar, determinando las frases comunes de presión y las reacciones para cada escena.

4º paso:

Mientras actúa cada grupo, “PARE” la acción varias veces y pida que la audiencia grita una nueva frase de presión o una nueva frase de reacción. Entonces, deje la escena continuar con estas frases. Darles frases a los actores mantiene la atención de todo el grupo y le hace a los actores improvisar.

5º paso:

Puntos de discusión:

- ¿Fueron realísticas las situaciones representadas en las escenas?
- ¿Fueron realísticas las frases que usaron los actores para responder?
- ¿Es importante saber cómo responder a la presión antes de que estés en una situación cuando alguien te esté presionando? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos prepararnos a responder bien a la presión en la vida real?

Ecenas cortas: conducto asertivo vs. agresivo

Objetivos:

1. Darles a los jugadores una oportunidad para aprender y practicar la asersión.
2. Enseñar la diferencia entre conducto asertivo y conducto agresivo.

Explicar:

Ya saben cómo protegerse del VIH, entonces ahora vamos a darles una oportunidad para practicar. Como jugadores del fútbol, tenemos que practicar cada día para que juguemos bien en los partidos. Hoy queremos que pratiquen habilidades importantes – como diciendo “no” y como enseñándoles a otros los hechos – para que tengan la confianza de hacerlo después. Primero, vamos a actuar en una escena corta para Uds., y después Uds. van a tener la oportunidad de actuar en tus propias escenas.

Actividad:

Va a haber una escena corta de 3 partes, actuado por los entrenadores (o un entrenador y unos jugadores) para introducir el concepto de conducto asertivo vs. agresivo vs. pasivo. Después de la demonstración, los jugadores trabajarán en equipos para crear, practicar, y actuar en sus propias escenas cortas.

Demonstración del entrenador: “La fila de refrescos”

La escena:

Los entrenadores y uno o dos jugadores van a estar en una fila, esperando un refresco. Hace mucho calor y hace mucho tiempo que han estado esperando. Un entrenador no quiere esperar y trata de colarse en fila. Los entrenadores responden en maneras diferentes y los jugadores deciden cuál manera es más eficaz.

1^a escena: Conducto pasivo

Los entrenadores están a pie en una fila cuando, de repente, un entrenador sale de su moto, le empuja a alguien y compra todos los refrescos en la tienda. Los otros en la fila lo dan un toque en el hombro, pero cuando él les da una mirada fija como un gran Maradona y ellos desisten. Él sale con una caja llena de refrescos y el dueño cierra la tienda. Todos en la fila salen sin nada.

2^a escena: Conducto agresivo

La misma escena, pero esta vez cuando el hombre trata de colarse en fila, dos entrenadores lo agarran, le gritan a él, y lo empujan hacia el fin de la fila. El hombre contraataca y un combate de empujones empieza. Un policía mira todo esto y les manda a todos en la fila que regresen a casa o quedarán detenidos. Ninguno de ellos consigue un refresco hoy.

3^a escena: Conducto asertivo

La misma escena, pero esta vez, cuando el hombre trata de colarse en fila, uno de los entrenadores lo impide y dice “Permiso, señor, pero Ud. tiene que esperar al fin de la fila. Hace mucho tiempo que esperamos con paciencia y Ud. tiene que hacer lo mismo.”

El hombre dice: “No entiendes, soy amigo del dueño. Nunca espero en filas.”

El entrenador dice: “Lo siento, señor, pero hoy tiene Ud. que esperar. Aparte de eso, no sería justo para todos nosotros. Espere su turno, por favor.”

El hombre todavía trata de colarse en fila y el entrenador dice: “señor, me agradecería si va Ud. al fin de la fila ahora. Si no lo haces, tendré que llamarle a este policía para hacer cargo de esto.”

El hombre mira al policía, regresa a su moto, y se va.

Resumen:

- ¿Qué aprendimos de esta escena?
- ¿Qué es la mejor manera de reaccionar en esa situación?
- ¿Quién me puede decir qué hizo la persona asertiva? ¿Fue grosero o educado? Fue claro en lo que quería?
- ¿Es siempre mejor ser asertivo o a veces es mejor ser tímido o agresivo?
- ¿Quién me puede hablar de algunos acontecimientos en su vida cuando necesitas reaccionar asertivamente? (particularmente respecto al VIH/SIDA)
- ¿Cuáles son una maneras asertivas de decir “No”? Escribímosnos una lista.

Escenas cortas de los participantes:

Divide el grupo en 3 equipos y darle a cada grupo una de las escenarios siguientes:

1. Un maestro mayor está presionándole a una joven tener sexo con él por dinero y ropa.
2. Un chico es presionado por sus compañeros de equipo perder su virginidad con una prostituta.
3. Una chica es presionada por su novio tener sexo sin protección con él.

Pida que cada equipo presente una escena con 3 papeles, usando el escenario y demostrando: conducto (a) tímido, (b) agresivo, y (c) asertivo. El “victima” debe de ser él que demuestra estos conductos. Con grupos más grandes, usen nuevos actores en cada grupo para cada parte de la escena.

Puntos de discusión:

¿Qué fue the lo más eficaz en estas escenas: conducto tímido, agresivo, o asertivo?

Escenas de estigma

Metas:

1. Aprender del estigma usando el drama.
2. Dejarles a los jugadores descubrir los asuntos relacionados con el estigma y las maneras de dirigirse a ellos.
3. Darles a los jugadores una oportunidad de experientiar el estigma.

Mensajes claves:

- La gente viviendo con o afectado por el VIH/AIDS a menudo está estigmatizado.
- La gente viviendo con o afectado por el VIH/AIDS necesita cariño y apoyo.
- El estigma es un problema que todos necesitamos arreglar.

Materiales:

Nada.

Duración:

Una hora

Vista general de la actividad:

Los jugadores presentan situaciones del estigma relacionadas al VIH/AIDS. Trabajando en pequeños grupos, crean y actúan en varias escenas cortas.

Paso a paso:

1º paso:

Divide el grupo en 3 equipos y de a cada equipo uno de los escenarios siguientes:

1. Un compañero está pensando en hacer una prueba del VIH en la clínica local y busca consejo de sus compañeros de equipo.
2. Un vecino es VIH+. Demuestra cómo le tartan los otros miembros de la comunidad.
3. Un grupo de amigos está hablando sobre otro amigo suyo. Sospechan que el tiene VIH/AIDS.

2º paso:

Cada equipo debe de crear y actuar en una escena corta basada en su escenario, demonstrando el estigma asociado con VIH/AIDS. A lo menos, un actor en cada grupo tiene que combatir el estigma en cada escenario. El resto del grupo demuestra los varios tipos de estigma asociado con el escenario.

4º paso:

Puntos de discussion:

1. ¿Qué pasó en esta escena?
2. ¿Qué es el estigma? ¿Cómo fue el participante estigmatizado?
3. ¿Por qué son estigmatizados los que tienen VIH?
4. ¿Cómo puedes reducir el estigma en tu comunidad? ¿Qué puedes decir a alguien quien estigmatiza a la gente con VIH en tu comunidad?

Tarea

Revisar el Verdadero o Falso

1. ¿Tener VIH es igual que tener el SIDA? SÍ o NO
 ¿Cual es la diferencia?
 ¿Qué hace VIH a nuestros Cuerpos?
2. ¿Cuál es la manera más eficaz de evitar la infección?
 ¿Qué significa “absténgase del sexo en total?”
3. ¿Qué es “sexo improtegido”?
 ¿ Por qué es peligroso?
4. ¿Si tiene un ETS, usted es más probable de obtener VIH?
 ¿Por qué?
 ¿Qué tipo de ETSSs existe?
 ¿Qué significa ETS?
5. ¿Corren las chicas más riesgo de contraer VIH que los chicos?
 ¿Maduran las chicas más RAPIDO o DESPACIO que los chicos?
 ¿Cómo se llaman a los hombres más viejos que pueden presionar a chicas jóvenes a tener el sexo para el dinero u otras cosas?
 ¿Otras razones?
6. ¿Puede reducir usted el riesgo de contraer VIH, teniendo sexo con un compañero mutuamente fiel, en vez de con muchos compañeros?
 ¿Qué significa “mutuamente fiel?”
7. ¿Todos los bebés de madres que tienen VIH también tienen VIH?
 El virus se puede pasar de la madre al niño por _____, porque va a ser sangre-a-sangre contacto, y por _____ - _____.
 ¿Cuáles son tres maneras que una madre con VIH puede proteger a su bebé?
8. ¿Puede a una persona quién es VIH positivo vive una vida normal?
 ¿Qué puede una persona quién es VIH positivo hacer para vivir más sano y más largo?
9. ¿Qué es los cuatro líquidos en nuestros cuerpos que pueden esparcir VIH?
 ¿Qué es “el líquido vaginal?”
 ¿Lo Puede sea esparcido de besar?
10. ¿Puede obtener usted VIH de compartir las agujas o objetos agudos?
 ¿Qué es el manera VIH más común se esparce en latinoamericano?
11. ¿Puede a personas quién es gordo o sano tiene VIH?

12. ¿Si dos personas son ambas vírgenes y ellos deciden tener el sexo, necesitan ellos utilizar condones?

¿Qué es un “la virgen?”

¿Esas personas podrían haber obtenido VIH de qué clase del contacto?

¿Siempre puede confiar usted alguien cuando ellos dicen que ellos son una virgen?

¿Además de VIH, qué pueden ayudar condones a prevenir?

13. ¿En este momento, hay un curación para VIH?

¿Qué tal con los pildoras que las personas de con VIH pueden tomar?

14. ¿Puede prevenir que obtiene VIH? ¿ SI o no?

¿Qué es las cuatro maneras que podemos protegernos?

1. _____ de sexo.
2. Usa un _____ cada tiempo tiene sexo.
3. Tiene un _____ socio.
4. Evite todo _____ a _____ contacto.

*** LA TAREA EXTRA***

¿Tenemos nosotros el control sobre si o no obtenemos las VIH/SIDA? ¿Si o no? ¿ Por qué o por qué no?

¿Obtiene VIH/SIDA una pregunta de mala suerte? ¿Si o no?

*** BONO ***

Discurso a una persona acerca de lo que usted aprendió hoy en Fútbol para la Vida.

¿Habló usted con quién? _____

Mirando a Mis Decisiones

Metas:

1. Para valorar las habilidades de la toma de decisiones.
2. Para indicar a jugadores el proceso que hacen cuando toma decisiones.
3. Para hacer a jugadores conscientes acerca de las decisiones que ellos hacen.

Mensajes Claves:

Cada día hacemos millares de decisiones. Es importante para pensar con cuidado acerca de las decisiones que hacemos, especialmente cuando viene a proteger de VIH/SIDA. Algunas decisiones son mucho más importantes que los otros.

Materias:

- “Mirando a mis Decisiones” hoja de los ejercicios
- Un reloj
- Papel y lápiz para cada estudiante – usted puede desear fotocopiar la hoja de trabajo

Jugadores:

- Ilimitado

Tiempo:

- 10 minutos del tiempo de clase, + la tarea de deberes

Resumen de la Actividad:

Los jugadores son pedidos reflejar en tres decisiones significativas que ellos han hecho recientemente. Por una serie de preguntas, ellos explorarán su decisión personal que hace el proceso y cómo ellos pueden aprender de su experiencia a mejorar sus habilidades de la toma de decisiones.

Pasos para las Actividades:

Paso 1 – Explica que todos hacemos decisiones que marca cada día. Algunos requieren pensó poco y los HACEMOS casi automáticamente, tal como decidiendo salir de cama, lo que llevar, si o no desayunarse. Algunos son más conscientes y requieren cuidadoso pensó.

Paso 2 – Piden que jugadores expliquen cómo ellos saben que ellos han hecho una decisión buena. Discuta estas decisiones como una clase. Usted puede necesitar ofrecer un ejemplo de su propia vida. Ellos pueden escoger cualquier decisión que ellos han hecho recientemente. Indique que haciendo las decisiones buenas requieren la práctica.

Paso 3 – Asignan “Mirando a mis Decisiones” hoja de los ejercicios para trabajo que deben hacer. Dé a jugadores una fecha específica a terminar (no recomendó: más que una semana). Durante el tiempo asignado, cada estudiante examinará a tres decisiones hizo y contesta el primer conjunto de preguntas para cada decisión. Cuándo esto se hace, los jugadores completan la tarea de escritura. A fines del período asignado, tenga a jugadores giran su tarea de escritura.

Consejos para el Entrenador:

Hace un plan para discutir la tarea en la clase después de su completado. Necesita usar varias de las preguntas de la hoja de los ejercicios para dar jugadores la oportunidad a compartir lo que aprendieron.

Mirando a Mis Decisions – Hoja de los Ejercicios

La Parte Uno: Preguntas

Las direcciones:

Escoja tres decisiones significativas que usted tiene que han hecho recientemente. Conteste las preguntas siguientes para las tres decisiones que escoge examinar. Es importante a contestar las preguntas muy pronto después que hican su decisión.

1. ¿Qué decisión necesité hacer?
2. ¿Qué era sus elecciones?
3. ¿Qué información reunió antes de hacer la elección?
4. ¿Qué era las consecuencias de cada decisión?
5. ¿Qué creencias personales consideró usted?
6. ¿Quién influyó su decisión? ¿Qué ayuda fue necesitado, si cualquiera?
7. ¿Cuán satisfecho era usted con su decisión?
8. ¿Si usted es encarado con la misma situación en el futuro, hará la misma decisión? ¿Por qué o por qué no?

La Parte Dos: Escribir la Tarea

Las direcciones:

Después que ha contestado las preguntas para las tres decisiones que usted escoge examinar, contestar las preguntas siguientes en la escritura para ser entregadas a su entrenador/instructor.

1. ¿Qué hizo bien cuando tomó sus decisiones?
2. ¿Qué no hizo bien cuando tomó sus decisiones?
3. ¿Qué aprendió acerca de sus habilidades de la toma de decisiones haciendo esta actividad?
4. ¿El nombre por lo menos dos cosas que podría hacer para mejorar sus habilidades de la toma de decisiones?

La fuente: Promover la Sexualidad Sana

Evaluación de Riesgo

Metas:

4. Ayúde los jugadores valoran si o no ellos son entrados en la conducta arriesgada.
5. Ayúde los jugadores reconocen lo que es las conductas arriesgadas.
6. Dé a jugadores una guía para evitar los riesgos en el futuro.

Mensajes Claves:

A veces nosotros hacemos las cosas que somos ignorantes de que nos puso en riesgo para VIH/SIDA. Si advertimos estas cosas nosotros podemos practicar y vivir más seguro vive.

Materias:

- Son usted en la distribución correcta documento
- Plumas/papel

Jugadores:

- Ilimitado

Tiempo:

- 5 minutos en la clase seguida por la tarea de deberes

Resumen de la Actividad:

Los jugadores completan la hoja de “¿Está en el Camino Correcto?” por tarea y lo mantienen como una guía para reconocer las conductas arriesgadas.

Los Pasos de la Actividad:

Paso 1 – Dice a jugadores que hay muchos riesgos en la vida asociada con VIH/SIDA. Algunos son claros y algunos no son. Este assignment de deberes los ayudará reconocen y evitan los riesgos.

Paso 2 – Distribuya a los jugadores la hoja de “¿Está en el Camino Correcto?”. Repase las preguntas con ellos y pida que ellos llenenlo fuera privadamente para deberes. Cerciórese para decirlos que no se reunirá y esto es algo para ellos mantener. Esto es información privada, así que usted no necesitará compartirlo en ninguna manera.

Paso 3 – Si jugadores están preocupados por sus padres que encuentra sus hojas, por favor los dicen no llenarlo, pero para contestar las preguntas en la cabeza y pensar acerca de ellos.

Paso 4 – Después que hacer esta tarea de deberes usted debe dedicar algún tiempo de la clase a las “Estrategias Para Vida” actividad y discusión.

¿Está en el Camino Correcto?

La parte 1: ¿Le tiene jamás hecho cualquiera del siguiente?	Si	No
¿Tenido el sexo?		
¿Tenido el sexo con alguien quién no supo su posición de VIH?		
¿Tenido el sexo tenido con un socio casual (por ejemplo, una prostituta o sexo para solo un noche?)		
¿Tenido el sexo improtectido?		
¿Tenido el sexo con más de un socio?		
¿Ha tenido los síntomas de un ITS?		
¿Ha tenido un ITS y no obtenido el tratamiento?		

Si usted marcó “sí” a cualquier pregunta, hay una oportunidad que usted ha sido expuesto a VIH. Las más preguntas que usted marcó “sí”, al más grande el riesgo que se ha expuesto.

¿Qué puede hacer usted bajar su riesgo?

La parte 2: En su propia opinion ...	Si	No
¿Influyó fácilmente por sus amigos?		
¿En general hace lo que sus amigos quieren que usted haga incluso si sepa que puede estar tomando un riesgo?		
¿Lo encuentra difícil a decir “no” a sus amigos más cercanos?		

Si usted marcó más “sí” que “no” – piensa acerca de lo con cuidado, lo puede estar poniendo en riesgo si usted es influido fácilmente por su amigos.

Parte 3: ¿Le viene jamás hecho cualquiera del siguiente?	Si	No
¿Jamás negado el sexo?		
¿Jamás hablado acerca de protegió el sexo con un socio?		
¿Jamás utilizó un condón con un socio casual?		
¿Permanecido fiel a un solo socio en el pasado?		
¿Piensa que permanecer fiel en el futuro?		
¿Jamás hablado acerca de tener una prueba de VIH?		
¿Jamás tomada una prueba de VIH?		
¿Ido con su socio para tener una prueba de VIH?		
¿Jamás preguntó alguien donde ir a obtener una prueba para VIH?		
¿Jamás pidió más información acerca de VIH/SIDA?		
¿Jamás buscado para más información acerca de VIH/SIDA?		

Cuándo Yo Crezco

Metas:

- Ayudar a jugadores ganan una mejor comprensión de carreras diferentes y comienzan a hacer las metas de la vida.
- Ayudar a jugadores reconocen que los sacrificios que ellos tendrán que hacer para tener éxito.
- Ayudar a jugadores se sienten que ellos pueden tener un futuro feliz.

Mensajes Claves:

- Hay muchas carreras que usted puede escoger en el futuro, pero tiene que preparar ahora.
- Aprende acerca de lo que puede hacer para estar listo para la carrera que interesa usted.
- Aprende a cómo permanecer sano lograr sus metas en la vida.

Materias:

- Papel
- Plumas
- Flipchart
- Marcadores
- Graba

Tiempo:

- 30 minutos durante la práctica del deporte, o hasta 3 horas fuera de la práctica.

Resumen de la Actividad:

- Los jugadores realizan entrevistas sencillas de personas en la comunidad para aprender acerca de los futuros que ellos pueden tener algún día y las elecciones que ellos necesitarán hacer para sobrevivir.

Los Pasos de la Actividad:

Paso 1 – Explique:

Hay muchas carreras que usted puede escoger en el futuro que le permitirá ser feliz y autosuficiente. Si usted hace las elecciones correctas y trabaja duramente usted puede hacer algo.

Paso 2 – Tiene cada entrevista de estudiante cinco o más de los miembros de la comunidad acerca de sus profesiones:

El Artista	Maestro
Policía	Doctor
Carnicero	Soldado
Escritor	Consejero
Bailarín	Guarda de Casa
Futbolista profesional	Contable de Bancario
Enfermero	Abogado
Granjero	Pagador
	y otras ...

Cada grupo debe utilizar las preguntas siguientes para realizar sus entrevistas:

1. ¿Qué hacen del día al día?
2. ¿Qué es su parte favorita del trabajo?
3. ¿Qué habilidades se necesitan tener este trabajo?
4. ¿Qué elecciones tienen que hacer para obtener estas habilidades?
5. ¿Qué gustan acerca del trabajo?
6. ¿A qué tienen ellos aversión?

Paso 4 – Cada estudiante debe escribir anote lo que ellos aprendieron e informan sus conclusiones a la clase entera. Esto debe llevar a alguna discusión significativa acerca de qué jugadores quiere ser cuando ellos crecen y por qué.

Paso 5 – Los jugadores deben escribir las respuestas a las preguntas siguientes:

- ¿Qué quiere ser cuando usted crece?
- ¿Basado en sus entrevistas, tiene una mejor idea de lo que querría ser cuando usted crece? ¿Por qué?
- ¿Qué clases de cosas tendrá que hacer usted lograr sus metas?
- ¿Qué era la cosa más interesante aprendió al realizar estas entrevistas?

Consejos para el Entrenador:

Después que completar esta actividad quizás sea agradable tener una discusión con jugadores acerca de valores y acerca de lo que quieren en la vida cuando ellos crecen. Aparte de sus carreras pide que jugadores hablen acerca de si o no ellos quieren tener las familias. Pregúntelos si es importante a ellos tener una familia grande o un pequeño uno, y acerca de lo que ellos se deben hacer mantener sus familias sanas y seguras.

Establecer las Metas y Graduación

Planes para la Vida

Metas:

1. Para valorar el riesgo de VIH, otros ETS y el embarazo sin intención
2. Para escoger y empezar un Plan para la vida para evitar futuros riesgos
3. Para hablar sobre cómo los Planes para la vida cambian y cómo cuidarlos.

Mensajes Claves:

- Una persona joven sin un plan puede arriesgarse la salud y su bienestar.
- Una persona joven no debería arriesgarse en el partido llamado la vida porque puede significar la enfermedad, la muerte, el desempleo, la perdida de personas queridas, etc.
- Cuando su plan fuera del campo de juego es tan bueno como su plan en el campo le verán a usted como un jugador responsable y respetado quien protege la salud de su familia y su comunidad.
- Su plan puede cambiar con el tiempo – quizás se casará y escogería el Plan B, puede estar practicando el Plan C y cambiar a Plan A porque ya no está en una relación íntima.
- Si no puede completar los requisitos del ‘Planes para la Vida’, escoja otra fecha y empezar de nuevo. Si se metió en mala conducta entre los planes, usted y su pareja debe tener un examen SIDA, STI o del embarazo para saber su situación.

Materiales:

- “Planes para la Vida” fotocopia (hoja)

Tiempo:

- 25 minutos

Resumen de la Actividad:

Los jugadores llenan las evaluaciones de riesgos personales para la tarea. Los jugadores tendrán luego una conversación sobre los niveles de riesgos y luego una conversación sobre los planes para la vida. Finalmente, a todos los jugadores les pedirán que escojan y empiecen su plan para la vida.

Pasos para las actividades:

Paso 1 – Explique:

Para protegerse contra SIDA y ETS, primero usted necesita evaluar sus propios niveles de riesgos. Algunas de las cosas que necesita considerar son:

¿Me comporto de una manera que me pone en riesgo?

Si es cierto, ¿Por qué estoy haciéndolo?

¿Qué puedo hacer para evitar esta conducta arriesgada?

Al momento en que usted empieza a pensar en su propio riesgo, puede tomar los pasos para evitar la conducta arriesgada y protegerse.

Paso 2 – Dé copias de los ‘Planes de La Vida’ (“Game Plans for Life”) a cada participante.

Consejo del entrenador

Enfatice que esto es estrictamente confidencial y que no van a entregar o decir nada. Esto es para el uso del individuo solamente.

Explique: Hoy vamos a completar otra evaluación que nos ayudará para planear nuestro futuro y evitar riesgos.

Paso 3 – Para la tarea usted ya habrá aprendido si tiene el riesgo de tener la infección de SIDA. Esta actividad le ayudará hacer un plan para el futuro que le mantendrá fuera del alcance de SIDA.

Paso 4 – Después de que los jugadores hayan completado la hoja “¿Está en el buen camino?”, explique:

- Ahora que ha empezado a pensar sobre su conducta y riesgos, puede decidir por sí mismo cuál es la mejor manera de protegerse contra VIH.
- Ud. tiene tres opciones: **Plan A, Plan B, or Plan C**.
- ¿Alguien sabe qué significan **A, B, y C**?
- Significan abstinencia, ser fiel a su pareja, y usar condones cada vez que tiene el sexo.
- ¿Alguna pregunta?

Consejo para el entrenador:

Enfatice que los planes cambian con el tiempo y que siempre se puede reempezar su plan.

Paso 5 – Puntos para conversación:

¿Cuáles son algunas de las cosas que una persona necesita considerar antes de escoger un plan?

¿Cuáles son algunos de los beneficios y inconvenientes de cada plan?

¿Por qué alguien cambiaría su plan?

¿Es el mismo plan el mejor para todo el mundo?

Paso 6 – Explique:

Tome cinco minutos para pensar en qué plan es mejor para usted. Escoja su plan en el “Plan para la vida” y firme al final de la hoja.

Paso 7 – Pida que los jugadores lean en voz alta los consejos para “Empezar su Plan de vida” al final del “Plan para la vida” hoja.

Planes para la vida

Plan A

Me abstendré del sexo o tardaré de actividad sexual hasta que me case.

Estar casado no significa que está seguro del alcance de VIH/SIDA. Usted y su pareja debe examinarse para asegurar son negativos. Debe seguir teniendo una pareja para toda la vida. Si lo encuentra difícil abstenerse, mire a las razones por qué alguien debe abstenerse en la siguiente página y averigua si alguno relaciona con Usted.

Plan B

Seré fiel a mi pareja fiel e inafectada.

La única manera para saber que Usted y su pareja no son afectados es examinarse para VIH/SIDA. Entonces necesita asegurarse que será fiel el uno al otro. Si sospecha que su pareja haya sido infiel debe decirle que se examine de nuevo para asegurarse.

Plan C

Usaré un condón correctamente cada vez que tengo el sexo.

Correctamente y Consistentemente significa que sabe cómo usar un condón. Sabe cómo guardar los condones y no debe usar un condón expirado. Condones no son 100% efectivos, pero son la mejor protección para una persona activa sexualmente para prevenir VIH/SIDA y otros ETS.

Para empezar su plan para la vida:

- ✓ Consiga los hechos y empiece a protegerse del VIH, otros ETS, y el embarazo sin intención.
- ✓ Tarde la actividad sexual hasta que esté con una pareja inafectada.
- ✓ Hable con su pareja sobre cómo prevenir VIH, otros ETS y el embarazo sin intención.
- ✓ Sepa dónde comprar condones y otros anticonceptivos y cómo ponérselos / usarlos correctamente.
- ✓ Diga no a las drogas que le afectará su capacidad de implementar su plan para la vida.
- ✓ Diga no a la presión social, cultural o de otros y costumbres que constituyen conducta arriesgada para VIH, otros ETS y el embarazo sin intención.
- ✓ Vaya a un centro de salud para consejos y exámenes para VIH. Quizás Usted y su pareja no sepa su status de VIH/ETS, y no se puede saber con la mirada.
- ✓ Sepa su status de VIH.

Yo, _____, empezaré mi nuevo Plan para la Vida en el _____ (escriba la fecha aquí).

Contrato Final para el Equipo

Metas:

1. Proporcione reglas claras y sencillas que ayudarán a los jugadores para mantener su salud.
2. Déles a los jugadores un sentido que están juntando a un equipo con otros que se han comprometido mantener una vida sana.
3. Articule claramente lo que significa Abstenerse, Ser fiel, Protegerse, Enseñar a otros, y Cuidar a los que son infectados y afectados por VIH/SIDA.

Mensajes Claves:

Como jugadores de fútbol firmamos un contrato que dice que nosotros jugaremos por las reglas. Si Usted. quiere formar parte del equipo también tiene que firmar el contrato para jugar por las reglas de una vida sana. Necesita no solo saber los hechos, sino también vive con lo que ha aprendido.

Materiales:

- Papel para pósteres
- Marcadores

Tiempo:

- 15 minutos

Resumen de la Actividad:

Los jugadores juntan al equipo del fútbol ‘Grassroot’ por estar de acuerdo a las siguientes 5 reglas sencillas para el futuro.

Pasos para la actividad

Paso 1 – Antes de hacer esta actividad, haga un póster que tiene las palabras **Absténgase, Sé fiel, Proteja, Enseña, y Cuide.**

Paso 2 – Explique a los jugadores que han completado el curso FPV y ahora tienen la opción de juntar al equipo FPV de gente joven por todo el mundo que se han comprometido ser libre de VIH y ayudar a parar el alcance de la enfermedad. Asegure que los jugadores saben que firmar el póster es como firmar un contrato para jugar al fútbol profesional. Si se firma se consiente de jugar por las ciertas reglas.

Paso 3 – Explique lo que cada reglas significa en detalle:

Abstenerse / Absténgase – Tarde actividad sexual hasta que se case o tenga una relación madura y cariñosa.

Ser fiel / Sé fiel – Cuando decide tener el sexo, tome un examen con su pareja, comprométase a ser fiel, y pídale a su pareja que haga el mismo compromiso.

Proteger / Proteja – Cuando decide tener el sexo, protójase de VIH/SIDA y otros ETS usando un condón.

Enseñar / Enseñe – Junte a la lucha contra el SIDA enseñando a otros en su comunidad sobre cómo evitar la infección VIH.

Cuidar / Cuide – Cuide a las personas que han sido infectados y afectados por VIH / SIDA por no discriminar, ayudarles con sus necesidades, y ánimeles a otros hacer lo mismo.

Paso 4 – Haga que todos los entrenadores firmen el póster primero para enseñar a los jugadores que han decidido firmar el contrato.

Paso 5 – Invite a los jugadores venir al frente de la clase para firmar el contrato, pero asegure que está claro que firmar es su elección.

Paso 6 – Dígales a los jugadores que Usted guardará el contrato en la pared para recordarles de su compromiso.

Día de la Graduación

Metas:

- Para dar a los jugadores un sentido de cumplimiento que les llevará a auto-eficiencia en cuanto a la prevención de VIH/SIDA.
- Para dar a los jugadores una oportunidad para jugar y relacionarse con sus héroes en un ambiente informal.
- Para involucrar a los padres y comunidades en la campaña de la prevención de SIDA con el Fútbol para la Vida.

Resumen de la Actividad:

Jugadores y entrenadores se encontrarán para una celebración informal para unas horas. Los jugadores tendrán la oportunidad para jugar al fútbol o ‘netball’ para algún tiempo. También habrá un grupo de drama que harán actuaciones relacionadas a VIH/SIDA. A los padres y los miembros de la comunidad se les animarán a observar y involucrar. Los jugadores que participaron en el curso recibirán un certificado que les nombran graduados del programa Fútbol para la Vida. A los entrenadores les animarán decir algunas palabras sobre el placer que ha sido enseñar el curso y el contento que se sienten que estos jugadores harán decisiones sanas y informadas.

Tamaño del grupo:

- 30-300

Tiempo:

- 2 horas

Recomendación:

El día final puede ser el día más importante en términos de un cambio de conducta de largo plazo. La confianza que los jugadores ganarán como resultado de haber cumplido algo les harán querer cambiar su conducta y hacer decisiones sanas. Será muy importante para los entrenadores estar disponibles para los jugadores y ofrecer ánimo positivo y bien merecido.

Apéndice A:

Las Formas
para Informar
y Evaluación

Evaluación: Por Qué y Cómo

¿Por qué Hace la Evaluación?

Es muy importante para un entrenador del Fútbol para la Vida registre sus resultados. Para llegar a ser un mejor educador y asegurar que su programa sea efectivo que usted debe conocer lo que tenido éxito y lo que necesita la mejora en el plan. El plan del Fútbol para la Vida ha cambiado muchos veces en los pasados varios años gracias a controlar y evaluación completos. Hemos hecho los cambios basados en respuestas de estudiante, en las ideas de educador, y en el consejo de fuentes exteriores.

El red de Grassroot Soccer se compone de educadores de todo el mundo. Nuestra meta deberá ayudar el uno al otro entregar los mejores mensajes que podemos a la juventud. Informando acerca de su trabajo y dar la reacción al equipo que usted contribuye a esta meta. Cualquier información que usted tiene puede ser útil.

¿Cómo Evalúo?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para evaluar la eficacia su proyecto. Hay dos formas proporcionadas en esta guía que lo ayudará a indicar su éxito, pero usted puede probar también los métodos adicionales. Utilice el “Forma de Reacción de Actividad” como un registro de las actividades que usted realiza. Esté seguro registrar el número de jugadores que usted enseñó, su edad y su género, y obtiene la reacción acerca de la actividad. Cualquier sugerencia que usted tiene para mejorar las actividades están bienvenidas.

Utilice la “Encuesta del Grassroot Soccer” como un cuestionario para ser dado a jugadores antes de y después del curso de FPV. Dé el cuestionario a los jugadores antes usted los ha enseñado cualquiera de las lecciones a ver lo que ellos saben. Sea cierto decirlos que ellos no son graduados para su trabajo y todas sus respuestas son confidencial. Después que usted ha terminado todas las actividades, usted debe tener a los jugadores completan el mismo cuestionario. Compare cómo jugadores hacen antes y después del curso. Optimistamente ellos mejorarán sus cuentas después de completar el curso de FPV.

¿Qué Más Puede Hago?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para registrar lo que usted enseña a jugadores. Grassroot Socceer tiene a veces a jugadores escriben los poemas o los cuentos acerca de lo que ellos han aprendido. Nosotros también tenemos ocasionalmente grupos pequeños de discusión, o las sesiones de la discusión con jugadores y maestros para obtener las ideas acerca de cómo podemos mejorar nuestras lecciones. Todas estas cosas pueden ser muy útiles. Si es posible es también importante hacer un sigue con jugadores después que el curso ha terminado. Quizás vuelve a un grupo de la juventud 6 meses a 1 año después que usted terminó enseñando el curso de FPV. Vea si los jugadores recuerdan lo que usted los enseñó en FPV y si alguno de ellos enseña activamente los otros. Informe lo que aprende a FPV.

¿Qué si yo no tengo tiempo?

Siempre parece es demasiado difícil o tomará demasiado tiempo de evaluar, pero la verdad es es fácil y lo vale. Fútbol para la Vida pregunta que usted toma uno poco tiempo de completar el “Forma de Reacción de Actividad” y lo vuelve a nosotros. Usted puede asignar también la “la Encuesta del Grassroot Soccer” como tarea a los jugadores para que lo no tome tiempo de sus lecciones. Cualquier información que usted reúne y manda a nosotros seremos útiles a otros entrenadores en el mundo y ayudaremos Grassroot Soccer mejora y crece.

Forma de Reacción de Actividad

La instrucción para el entrenador: Complete por favor esta forma de la reacción de la actividad después de completar cada actividad del Fútbol para la Vida. Complete por favor artículos 3 a 6 junto con los jugadores. Es importante que usted complete esta forma para que podamos tener un registro de las actividades usted aplica y mejora este programa. Cuand contesta las preguntas, **son por favor tan específico como posible**. Debe sólo le toma unos pocos minutos de completar. ¡Gracias!

Fecha: _____

Ubicación: _____

El nombre de la actividad aplicó hoy: _____

El número de la juventud que tomó parte en la actividad:

CHICOS _____ **CHICAS** _____

La gama de edades de la juventud que tomó parte en la actividad: (p.e. 14-15 año viejo) _____

Los grados de la escuela de jóvenes que tomaron parte en la actividad: _____

1. Entrenador: ¿Qué es su impresión general de la actividad y la participación de la juventud?

2. Entrenador: ¿Era usted capaz de completar la actividad/meta como planeado?

SI _____ **NO** _____

Si no, explica por favor por qué...

3. Entrenador y Jugadores: Liste por favor tres cosas que le gusta sobre la actividad de hoy y explica por qué. (La guía para la reacción: Piense acerca del PROCESO de la actividad y la MATERIA)

4. Entrenador y Jugadores: Liste por favor tres cosas que NO le gusta sobre la actividad de hoy y explica por qué. (La guía para la reacción: Piense acerca del PROCESO de la actividad y la MATERIA)

5. Entrenador y Jugadores: ¿Aprendió algo nuevo en la actividad de hoy?

SI _____ NO _____

Si sí, explica por favor lo que usted aprendió... Si no, explica por favor por qué usted no aprendió nada nuevo.

6. Entrenador y Jugadores: Liste por favor tres maneras de mejorar la actividad de hoy. (La guía para la reacción: Piense acerca del PROCESO de la actividad y la MATERIA)

Fecha _____

Nombre _____

Edad ____ Género _____

Encuesta del Grassroot Soccer

Queremos entender lo que sabes sobre VIH/SIDA y como prevenir el contagio entre personas. Puedes sentirte libre de ser lo mas franco y sincero en contestar estas preguntas, dado que todo lo que tu contestes o digas se mantendra en privado. No tienes que contestar preguntas que te hagan sentir incomodo(a).

Cuentame tres cosas que sabes sobre VIH/SIDA:

- 1.
- 2.
- 3.

Aquí hay una lista de declaraciones. Lee cada declaracion – y entonces dinos cuales declaraciones son verdaderos y cuales son falsas, y danos una razon por tu respuesta.

Ejemplo:

VIH/SIDA es un problema grande en el pais.

- Verdadero Falso No estoy seguro(a)

Explica: *Muchas personas en el pais se estan muriendo, entonces es un problema grande.*

Si crees que la declaracion debajo es correcto, marca Verdadero; si crees que la declaracion no es correcto, marca Falso. Si no estas seguro(a) si la declaracion sea verdadero o falso, marca No Estoy Seguro(a). Despues, si contestas verdadero o falso, explica tu respuesta por favor.

1. El SIDA no es mi problema.

- Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

2. No tengo control de que si contraigo el SIDA o no.

- Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

3. La contracción del SIDA es una cuestión de mala suerte.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

4. Condones pueden prevenir la contracción de VIH/SIDA.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

5. Puedes contraer VIH/SIDA por la donación de sangre.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

6. Yo sé que significa tener “sexo protegido.”

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

7. El SIDA nunca me puede pasar.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

8. No hay nada que puedo hacer para prevenir que yo contraiga el SIDA.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

9. Yo se donde buscar ayuda para problemas de VIH/SIDA.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

10. Si la mayoría de mis amigos no usaran los condones, yo no los usara tampoco.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

11. Yo supiera si una persona a quien amo tiene el VIH.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

12. Si le doy un abrazo a una persona con el SIDA, yo puedo contraerlo.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

13. Hay muchas personas con quien puedo hablar sobre problemas de VIH/SIDA.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Explica:

Carlos es un estudiante que es catorce años. Esta pensando en tener sexo. El sabe que muchas personas en su comunidad son VIH positivo. Debajo hay algunas declaraciones sobre Carlos. Si crees que la declaración arriva es correcta, marca Verdadero; si crees que la declaración o es correcta, marca Falso. Si no estas seguro(a) si la declaración es verdadera o falsa, marca No Estoy Seguro(a).

Un compañero de clase de Carlos tiene VIH/SIDA ...

14. El debe evitar a su compañero de clase. Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
15. El debe apoyar a su compañero de clase. Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
16. El debe enseñar a otros como a ser comprensivo de su compañero de clase.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Carlos quiere tener sexo ...

17. El NO debe usar condones porque los condones no previenen VIH/SIDA.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
18. El debe estar seguro de que su pareja no sea VIH positivo.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
19. El NO debe usar condones porque solamente personas inmorales usan condones.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Carlos piensa que tal vez sea VIH positivo ...

20. El deberia ir a la clínica de salud para hablar con alguien.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
21. El NO deberia ir a la clínica de salud porque sus amigos podrian verlo y pensar que el tiene HIV.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)
22. El NO deberia tomar un examen porque si sabe su estatus de VIH, el se puede enfermar mas rapido.
 Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Stephanie tambien es estudiante que es catorce anos. Ella ha oido que VIH es comun en Hispaniola y esta preocupado por ella misma y sus amigos que obtienen. Debajo hay algunas declaraciones sobre Stephanie. Si crees que la declaracion arriba es correcta, marca Verdadero; si crees que la declaracion o es correcta, marca Falso. Si no estas seguro(a) si la declaracion es verdadera o falsa, marca No Estoy Seguro(a).

Stephanie tiene un novio quien quiere tener el sexo con ella ...

23. Stephanie deberia tener sexo con su novio porque el podria terminar con ella si no lo tiene.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

24. Stephanie NO deberia insistir de usar un condon o tomar el examen, porque su novio tal vez pensara que ella no tiene confianza en el.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

25. Stephanie deberia insistir de usar un condon y tomar el examen.

Verdadero Falso No estoy seguro(a)

Stephanie se presiona para tener el sexo por ganar dinero ...

26. Stephanie deberia tener el sexo con un desconocido si el le diera dinero.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

27. Stephanie deberia negarse a tener el sexo por el dinero.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

28. Stephanie deberia tener el sexo por el dinero si su familia lo necesita.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

Stephanie no esta segura si deberia tomar el examen de VIH/SIDA ...

29. Stephanie deberia tomar el examen si ha tenido el sexo sin condon.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

30. Stephanie deberia tomar el examen si ha tenido el sexo con un desconocido.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

31. Stephanie deberia tomar el examen si escucha que su vecino tiene VIH.

Verdadero Falso No Estoy Seguro(a)

32. Aquí está una lista de declaraciones acerca de VIH/SIDA. Lea cada declaración - entonces nos dice si Casi Nunca estas de acuerdo declaración, A Veces estas de acuerdo declaración, o si estas de acuerdo Generalmente con la declaración.

a. Si alguien tiene VIH/SIDA, es su culpa.

Estas de acuerdo: Casi Nunca A Veces Generalmente

b. Es la culpa de alguien mas.

Estas de acuerdo: Casi Nunca A Veces Generalmente

c. No hay nada que puede hacer sobre la situación.

Estas de acuerdo: Casi Nunca A Veces Generalmente

d. No hay nada que puede hacer otras personas.

Estas de acuerdo: Casi Nunca A Veces Generalmente

33. Dime las personas con quien puedes hablar sobre VIH/SIDA:

Por favor dinos sobre ti:

Nombre de escuela:

Nivel escolar:

Fecha de nacimiento:

Género: Masculino Femenino

Nivel de educación de tu padre:

Nivel de educación de tu madre:

Trabajo de tu padre:

Trabajo de tu madre:

Apéndice B:

Hechos de SIDA e Información Básica

Preguntas y respuestas sobre VIH y SIDA

¿Qué es VIH?

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. VIH es el virus que causa el SIDA. Una vez que VIH entra al cuerpo humano, multiplica rápidamente dentro de las células y ataca el sistema inmunitario del cuerpo, previniendo que el cuerpo se proteja contra las enfermedades aun más comunes.

La mayoría de los individuos infectados con VIH no tienen síntomas y se sienten bien. Algunos desarrollan síntomas que pueden incluir el cansancio, fiebre, pérdida de apetito y peso, diarrea, sudores durante la noche y glándulas hinchadas (nódulos linfáticos) – normalmente en el cuello, axilas, o ingle.

¿Qué es SIDA?

SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Se dice que una persona tiene este síndrome una vez que él o ella tiene una cierta cantidad o nivel de VIH en su cuerpo y muestra síntomas regulares y signos de la enfermedad. El tiempo entre la infección con el virus y el comienzo de síntomas de SIDA oscila de unos meses a 10 años o más. Las personas infectadas pueden propagarse el virus durante este periodo.

Por el hecho de que una persona con VIH tiene un sistema inmunitario débil, él o ella tiene más posibilidad de enfermarse que otras personas. Las enfermedades que la personas con VIH/SIDA desarrollan se llaman infecciones oportunísticas. Muchas de estas enfermedades son serias y se las necesitan tratar. Algunos ejemplos de infecciones oportunísticas son: tuberculosis; diarrea; pulmonía; infecciones candidiasis-fúngica; linfoma.

Aunque no hay una cura para el SIDA, hay tratamientos para las infecciones oportunísticas que pueden extender la vida de una persona cuando él o ella tiene VIH/SIDA. La nutrición correcta, el descanso apropiado, y el ejercicio pueden afectar positivamente la salud de una persona y extender su vida.

¿Cómo se transmite el VIH?

VIH se encuentra en la sangre, el semen, las secreciones vaginales, la leche del pecho, la saliva y otros fluidos del cuerpo de personas infectadas con VIH. VIH es transmitido normalmente por el contacto sexual, cuando se comparte inyecciones, o de una madre infectada a su hijo.

El riesgo de infección con VIH se incrementa por:

1. El sexo oral, vaginal o anal sin un condón.
2. Compartir las inyecciones o equipo para picar, hacer tatuajes o inyectar drogas.
3. Tener el sexo con más de una persona.
4. Tener contacto con productos contaminados de sangre por las transfusiones o accidentes medicinales (no común).

La mayoría de gente joven que llega a tener VIH es por el contacto sexual no protegido.

VIH no es transmitido por contacto casual. Contacto casual con personas infectadas con VIH no le pone a uno en riesgo de tener el virus. No hay ningún riesgo de conseguir VIH del contacto cotidiano en el trabajo, la escuela o en casa.

La infección de VIH no puede ser transmitido por: dar la mano, un abrazo, la tos, las lágrimas, el sudor, el estornudo, el beso social, las piscinas, la comida, los mosquitos, los inodoros, los animales, compartir plato, o el aire.

¿Cómo, específicamente, ocurre la transmisión de Madre a Hijo, y cómo se puede prevenirla?

La transmisión de Madre a Hijo (MTCT) es la manera más común de infección de VIH en los infantes y los niños. La transmisión de VIH de madre a hijo puede ocurrir durante el embarazo, el parto, o por la leche, cuando un niño está expuesto a la sangre o la leche de su madre. El riesgo de MTCT se puede reducir con hacer lo siguiente:

1. Animar a todas las mujeres de edad para reproducir que se examinen para VIH y así saben su status y pueden planear cuando están embarazadas. Saber el status de uno es la manera más efectiva para prevenir/reducir el riesgo de MTCT.
2. Las mujeres con VIH usan medicinas antiretroviral (ARV) durante el embarazo para incrementar su salud y reducir el riesgo de la infección en sus hijos. En el caso de la mayoría de estos medicamentos, el infante recién nacido debe tomar el medicamento durante la primera semana de vida.
3. Animar a las mujeres con VIH que planeen para una cesárea, que minimiza la cantidad de sangre al que el infante está expuesto durante el parto. Se debe hacer la cesárea antes del comienzo del parto y antes de que la matriz rompa para minimizar las posibilidades de infección.
4. Animar a las mujeres infectadas con VIH que hablen a sus proveedores de salud sobre las opciones para alimentar a sus infantes. Alimentar con la fórmula o con leche de animal puede eliminar la posibilidad de transmisión de VIH por el alimento de leche de la madre. Si una madre decide alimentar a su hijo con fórmula o la leche de animal, ella debe hacerlo consistentemente (nunca mezcle o cambie con la leche infectada) y debe mantener todas las materiales para alimentar limpias y estériles para prevenir problemas digestivos para el bebé. Si una madre infectada con VIH decide alimentar con su leche, debe hacerlo sin mezclar entre otros tipos de alimento porque esto aumentaría el riesgo de transmisión al bebé.

¿Cuál es la conexión entre el VIH y ETS?

Una persona con una ETS que causa heridas o úlceras en las genitales tiene un riesgo más elevado de adquirir VIH de una pareja infectada porque los fluidos del cuerpo que contienen VIH pueden entrar al cuerpo por las heridas o úlceras. Aún los ETS que no causan heridas o úlceras pueden aumentar el riesgo de infección de VIH porque todos los ETS aumentan el número de glóbulos blancos presentes en las genitales. Este aumento en glóbulos blancos llevará inflamación de las genitales y daño de la piel durante el contacto sexual y permitirá que el VIH entre al cuerpo más fácilmente.

Si se sospecha que ha estado expuesto al ETS, se debe ir al centro local de salud y tener un examen y recibir tratamiento. Muchos ETS son fácilmente tratados y curados. Se puede bajar el riesgo de adquirir VIH si se consigue tratamiento para cualquier ETS que puede haber estado expuesto.

¿Cómo se previene el VIH?

La infección de VIH es prevenible. Se puede reducir su riesgo de infección con lo siguiente:

1. **Abstenerse del sexo.** Si no se tiene el sexo, no se puede adquirir VIH. La abstinencia es el método más seguro de prevenir la infección de VIH.
2. **Tardar el sexo.** El más tiempo que se espera para tener el sexo, hay menos posibilidad de adquirir VIH. Esto es porque las personas mayores son menos susceptibles meterse en relaciones sexuales no seguras que los adolescentes y son menos vulnerables biológicamente a infección (en el caso de mujeres). También, el más tiempo que se espera para tener el sexo, hay menos parejas sexuales que se puede tener.
3. **Ser fiel a una pareja que también es fiel con Usted.** Si Usted y su pareja han tenido exámenes y saben que no tienen VIH, entonces el hecho de ser fiel el uno al otro es una buena manera de evitar el VIH.
4. **Usar condones consistentemente y correctamente cuando se tiene sexo oral, vaginal y anal.** Si se usan los condones correctamente – guardándolos en un lugar seco y fresco; asegurando la fecha límite en el paquete antes de usarlos; poniéndolos antes de empezar a tener el sexo; y quitándolos inmediatamente después del sexo, se puede protegerse de la infección de VIH.

¿Cómo se sabe si se tiene VIH?

La única manera de saber por cierto si se tiene VIH o no es con un examen. Se puede conseguir un examen en una clínica de reconocimiento voluntario y consejería en su comunidad y en un pueblo cercano.

¿Qué se puede anticipar si se va a una clínica para reconocimiento (VCT)?

Si se va a una clínica local para el examen de VIH, se puede anticipar lo siguiente:

1. Se recibirá una consejería confidencial antes del examen en la que un consejero experimentado repasará el riesgo y preparará al paciente para los resultados.
2. Se sacará una pequeña cantidad de sangre para el examen.
3. Se tendrá que esperar mientras se hace el examen con la sangre. En algunos centros, esto puede durar unos veinte minutos. En otros centros, puede ser que se necesita volver más tarde o en un día diferente para recibir los resultados. La duración del tiempo que el centro necesita para procesar el examen tiene que ver con el método que el centro usa y no con el paciente o el ejemplo. Los exámenes rápidos y los que son despacitos son igualmente exactos.
4. Se recibirá consejería después del examen y se recibirá los resultados de un consejero experimentado. La consejería después del examen normalmente incluye formular un plan para el futuro, no importa los resultados del examen: si se es positivo de VIH, se hablará sobre lo que puede hacer para mantener la salud lo más posible, y si se es negativo de VIH hablará sobre cómo continuar protegiéndose para seguir siendo negativo.

¿Qué se puede hacer si se tiene VIH?

Si se averigua que se es positivo de VIH, se necesitará vivir positivamente para mantener la salud lo más posible. Estos días, tener VIH/SIDA no significa la sentencia de muerte: se puede vivir de una manera sana por muchos años con VIH, con tal que se mantiene en buenas condiciones. Algunas de las cosas más importantes que se puede hacer para vivir positivamente son:

1. Practique el sexo más seguro para no afectar a sus parejas o llegar a ser infectado de nuevo.

2. Coma una dieta bien equilibrada.
3. Descanse lo suficiente.
4. Haga ejercicios lo suficiente.
5. Consiga cuidado médico regularmente y siga los consejos del asistente sanitaria.
6. Busque el apoyo social: júntese a un grupo de apoyo para personas que viven con VIH/SIDA, mantenga contacto con los amigos y familia, etc.

Si se puede revelar seguramente su status a sus parejas sexuales (incluyendo las del pasado), se debe – esto les permitiría que hagan sus propios exámenes y vivir positivamente también.

No se necesita revelar el status a cualquier persona si se cree que al revelar la información se pone a uno en peligro. Sin embargo, hablando con amigos y familia sobre el status puede desarrollar el apoyo social, lo cual es una parte importante de vivir positivamente.

Las Respuestas a las Declaraciones del Verdadero y el Falso

Tener VIH es la misma cosa teniendo como SIDA (el Falso)

Cuando se hace una prueba de VIH, si se encuentra VIH positiva, significa que hay virus VIH en el cuerpo. No significa necesariamente que tiene SIDA todavía. SIDA es una condición que desarrolla cuando virus VIH había destruido completamente el sistema inmunológico y los signos y los síntomas de SIDA comienza mostrar. También, se puede pasar VIH en un tiempo después que usted es infectado, no apenas cuando tiene SIDA. La mayoría de las personas en que viven con VIH tienen un aspecto saludable pero ellos pueden pasar el virus todavía. Por unos pocos meses después que alguien es infectado con VIH no habrá los signos perceptibles en su sangre y ellos probarán VIH negativo pero durante este período ellos pueden infectar otra persona todavía. Así que alguien infectó con VIH puede transmitir el virus tan pronto como ellos lo tienen.

Usted puede vivir durante diez años o más después que obtener VIH (el Verdadero)

Esto depende de su salud general, la edad, la posición y la tasa nutricionales de la re-infección. Si usted obtiene el virus de SIDA hace probable muere dentro de 6 meses. . En África, la vida a SIDA es dos años. El plazo de tiempo que una persona puede vivir con SIDA soplado repleto se puede aumentar con una dieta buena, el ejercicio, el amor, el cuidado y el descanso ligero regular. Una persona con VIH es probable de llegar a ser enfermo más a menudo con el paso del tiempo. Cuando la inmunidad del cuerpo es bajo la persona con VIH es vulnerable a otras infecciones como virus que causa la pulmonía, y las bacterias que causa TB y la diarrea.

El virus de SIDA se esparce de asientos de lavabo (el Falso)

VIH se esparce por el cambio de en persona líquidos tales como sangre, el semen, los líquidos vaginales, y la leche materna. No hay oportunidad cualquiera de estos líquidos que entran su cuerpo en un lavabo público. Otras actividades seguras incluyen besar, la natación en una piscina, donando sangre, los mosquitos.

Lavar órganos sexuales con el jabón o el alcohol el trato poco después del sexo protege uno de obtener VIH (el Falso)

Lavando el exterior de órganos no le prevendrá de obtener VIH o ETS porque los líquidos sexuales ya habrán entrado su cuerpo

Si usted tiene el trato es más probable de obtener VIH si ya tiene una Enfermedad Sexualmente Transmitida (ETS) (el Verdadero)

ETS quiere que viajar juntos. ETS que causa la descarga o las llagas genital proporcionan una manera fácil para el virus para entrar en el cuerpo. Y si usted lo protege contra VIH en la misma manera en que protégé contra la mayoría de los ETS. El tratamiento apropiado de ETS puede reducir el riesgo de la transmisión de VIH.

Las chicas jóvenes son más probable que los chicos de llegar a ser infectado con VIH (el Verdadero)

Hay varias razones por qué. 1. Porque ellas son acercados por hombres más viejos para el sexo a menudo. 2. Porque durante de sexo, las chicas mantiene la esperma/semen dentro de su cuerpo, así aumentando su exposición al virus. 3. Porque durante de sexo chicas tiende a sangrar más que chicos, especialmente las chicas jóvenes. 4. También las chicas están más pronas a siendo violado.

Si alguien prueba VIH negativo significa que ellos no tienen la infección de VIH (el Falso)

Puede tomar 6 semanas a 6 meses después que la infección antes la prueba discierne los signos de VIH en alguien sangre, sin embargo la persona es todavía contagiosa a otros en este período.

Ha habido Los casos excepcionales donde personas han tomado 6 o aún 12 meses para desarrollar los signos perceptibles de la infección de VIH/SIDA.

Usted puede reducir el riesgo de obtener las VIH/SIDA teniendo el sexo sólo con un socio mutuamente fiel (el Verdadero)

Pero es sólo completamente seguro si ambos socios han sido mostrados para ser libre de VIH por pruebas repetidas sobre varios meses. Si cualquier socio tiene el sexo con otra persona hace no más largo es seguro.

Todos bebés de madres infectaron con VIH nacen con VIH (el Falso)

Menos que un cuarto de los bebés nacidos a VIH infectó a madres tendrán VIH al nacer. VIH infectará a algunos bebés por el amamantamiento después del nacimiento. VIH a menudo se pasa de una madre infectada a su bebé durante la entrega.

SIDA es una enfermedad que afecta en su mayor parte a personas que vive en aldeas pequeñas, no pueblos ni ciudades (el Falso)

Alguien puede tener el virus VIH que causa SIDA.

La manera más efectiva de evitar las VIH/SIDA que obtienen deberán abstenerse totalmente de sexo (el Verdadero)

Si usted no tiene el sexo ni toca sangre infectada usted no obtendrá las VIH/SIDA.

Si usted tiene el sexo improtectido sólo una vez con alguien que quizás sea infectado usted podría obtener todavía VIH (el Verdadero)

Aunque VIH no se transmita cada vez alguien tiene el trato sexual con una persona infectada, se puede transmitir por sólo un contacto sexual y a veces esto será la primera vez la persona tiene el sexo con su socio.

Un hombre no le puede transmitir VIH a una mujer si él libera la esperma fuera de la vagina de mujer (el Falso)

El hombre a menudo puede liberar semen y esperma antes él alcanza su orgasmo. La retirada antes exclamación no es un método seguro de la protección para las mujeres y no le proporciona protección al hombre.

Sólo hombres de sobre 18 años puede obtener condones (el Falso)

Hombres y mujeres de todo se envejecen pueden obtener condones libres en dispensarios, los centros de hospitales o planificación familiar. Cualquiera puede comprar condones en la tienda.

VIH no es presente en los líquidos sexuales de una persona pero en su sangre (el Falso)

VIH es presente en los dos. ¿Qué es los cuatro líquidos? (Semen, los líquidos vaginales, la sangre, breastmilk)

Sólo personas con ciertos grupos sanguíneos pueden obtener VIH (el Falso)

El virus puede infectar a personas de TODOS grupos sanguíneos.

Usted puede obtener VIH de compartir una unsterilised aguja u hoja (el Verdadero)

Si la persona previa que utilizó la aguja o la hoja tuvo el virus VIH y no lo había esterilizado, es posible para el próximo usuario a ser infectado con el virus VIH.

Mirar de peso excesivo o sano a personas no pueden tener VIH tan es seguro tener el sexo improtectedo con ellos. (el Falso)

No todas personas con VIH son delgadas ni adelgazan. Uno puede tener VIH pero se queda todavía de peso excesivo. La pérdida del apetito o diarrea continua que puede causar que la pérdida de peso pueda ocurrir en una etapa posterior pero muchas personas se quedan su mismo peso mucho tiempo después infección.

Si dos personas son ambas vírgenes y deciden tener el trato entonces ellos no tienen que preocuparse por VIH (el Falso).

Ellos pueden haber contratado SIDA de en otra parte como sus padres. Mencione también eso: El sexo con una virgen no cura SIDA.

Una chica no puede obtener encinta ni VIH antes su primer período (el Falso).

Incluso si una chica no haya tenido su período, ella puede obtener todavía encinta. El primer período vendrá acerca de 2 semanas después de su primera ovulación. Si una chica tiene el sexo en el tiempo de su primera ovulación ella puede estar encinta antes de su primer período. Una chica puede obtener VIH en cualquieredad.

En este momento no hay curación para VIH/SIDA (el Verdadero)

Aún drogas que está utilizado en países ricos no cura las VIH/SIDA, pero ellos pueden prolongar la vida de personas que viven con VIH/SIDA.

Los curadores tradicionales pueden tratar algunos de las infecciones causadas por SIDA (el Verdadero)

Algunos de las infecciones causadas por SIDA pueden responder a la medicina tradicional, sin embargo, muchas infecciones causadas por SIDA no pueden ser tratadas efectivamente por la medicina tradicionales y SIDA no se puede curar.

Obteniendo SIDA es evitable (el Verdadero)

Esto es la declaración más importante, porque si no era evitable entonces nosotros no estaríamos aquí. Acentúe la importancia de instruido que su destino miente en manos con respecto a obtener VIH.

Reconocimientos

Este curriculum fue desarrollado por Grassroot Soccer (www.grassrootsoccer.org) con la ayuda de varias organizaciones grandes de salud. Grassroot Soccer quisiera agradecer las organizaciones siguientes por sus contribuciones:

Sports For Life – Una iniciativa manejada por Health Communications Partnership (HCP), un partnership comprehensivo fundado por USAID que incluye la Academia Por Desarollo Educacional (AED), Johns Hopkins Bloomberg Escuela de Salud Pública Centra de Programas de Comunicación (JHUCCP), La Universidad de Tulane Escuela de Salud Pública, Save The Children, y La Alianza Internacional de VIH/SIDA.

Edgework Consulting – An educational consulting firm que se especializa en actividades educacionales basadas en el juego y el learning interactivo. Presidente Lou Bergholz ha designed e implementado modelos educacionales eficaces para corporaciones y ONGs alrededor del mundo.

Right To Play – Una organización que entrena a voluntarios para usar el deporte y el juego para avanzar el desarollo juvenil para jóvenes viviendo en situaciones desventajadas en Africa, Asia, y Latinoamérica.

La traducción primera fue coordinado por Jon Erickson en la Universidad de Vermont con traducciones de un grupo de estudiante y facultad voluntarios: Ben Bellizi, McKew Devitt, Valerie Esposito, Brendan y Leigh Fisher, Zak Kaufman, Yanlico Munesi, Ari Nesper, y Paola Peacock Villada. Especialmente tenemos que agradecer la esfuerza de: Ben Bellizi, McKew Devitt, Valerie Esposito, Brendan y Leigh Fisher, Zak Kaufman, y Paola Peacock Villada. También tenemos que agradecer especialmente la comunidad de Batey Libertad en la República Dominicana por adelantando Fútbol para la Vida en el Caribe y Latinoamérica, incluyendo William Poleon José (Papito) y los primeros entrenadores de Hispanicos y Haitianos: Yanlico, Milanda, Wilson, Nico, y Rafo. Gracias a Jeff DeCelles y Paola Peacock Villada de Grassroot Soccer por hacer las primeras demonstraciones y entrenamientos de GRS en la República Dominicana. Finalmente, gracias a Jeff Decelles, Oriana Campanelli, John Antonucci, y la Coalición de Batey Libertad por avanzando el desarollo del programa.