

**COORDINACIÓN TÉCNICA ADMINISTRATIVA  
No.14-06-08 CHICHICASTENANGO, QUICHÉ.**

**GUÍAS DE APRENDIZAJE A DISTANCIA COVID-19**

Nombre del Centro Educativo: I.N.E.E.B., "PEM. DANIEL ADÁN GARCÍA BARRIOS"

Código del Establecimiento: 14-06-0298-45 Mes de Aplicación: AGOSTO

Nombre del Director: PEM. LUIS GILBERTO YAX TZUL No. de Tel. 58767600

Docente: Licda. Nattie Guadalupe Castillo López	No. de Tel. 57015859
Grado: Primero Básico	Sección: C, D y E
Nombre del estudiante:	Clave:
Área: Ciencias Naturales	
Fecha de aplicación: del 17 al 28 de agosto de 2020	

**1. COMPONENTE CURRICULAR**

**Tema a desarrollar:** Métodos de planificación familiar

**Competencia:** Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la preservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva.

**Indicador de logro:** Describe la función biológica de la sexualidad humana y la responsabilidad que implica.

**2. COMPONENTE METODOLÓGICO**

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas

## Desarrollo del tema:

### Métodos de planificación familiar

#### ¿Qué es la planificación familiar?

La planificación familiar es el derecho que las parejas e individuos tienen de decidir responsable, libre, voluntariamente el número de hijos que quieren tener y cuando tenerlos. Para ello, existen métodos anticonceptivos Temporales y permanentes.

#### Métodos temporales

##### Mela

Es un método temporal de planificación familiar basado en el efecto natural que tiene la lactancia materna sobre la fertilidad, para que este método sea efectivo, se debe cumplir con tres requisitos:

- 1) que la mujer no le haya venido la regla o menstruación.
- 2) que él bebe reciba lactancia materna completa y exclusiva, es decir durante el día y la noche
- 3) Que él bebe sea menor de 6 meses

#### ABSTINENCIA PERIÓDICA

Son métodos en que las parejas deben evitar tener relaciones sexuales durante el periodo fértil de la mujer. Entre estos métodos podemos mencionar.

##### Ritmo o calendario

La mujer debe controlar la duración de sus ciclos menstruales, por lo menos 6 meses previos al inicio del método, se debe identificar cual ha sido el ciclo más corto y cuál ha sido el más largo en ese periodo de 6 meses, aplicando la siguiente regla:

Calcular el primer día fértil restando 18 días a la duración del ciclo más corto y luego calcular el último día fértil restando 11 días al ciclo mas largo.

Luego se debe trasladar este periodo fértil en el calendario, para que la pareja conozca el periodo en el que la mujer podría quedar embarazada.

##### Método de los Días fijos

Este método puede ser utilizado por aquellas mujeres cuyos ciclos menstruales se encuentran entre 26 a 32 días. El periodo fértil se encuentra entre el día 8 y el día 19 de cada ciclo menstrual. Para facilitar el uso de este método se puede usar el Collar del Ciclo.

--Collar del Ciclo es un collar de perlas de colores que representa el ciclo menstrual de la mujer, esto le ayuda a saber en que días del ciclo hay mayor riesgo de embarazo si tiene relaciones sexuales sin protección.

-Las perlas blancas marcan los días de mayor riesgo de embarazo.-Las perlas marrones marcan los días de bajo riesgo de embarazo.

-Las perlas marrones marcan los días de bajo riesgo de embarazo.

-La perla de color rojo representa el primer día de la regla o menstruación.

#### MÉTODOS DE BARRERA:

##### Condón Masculino

Es una funda de látex, que se colocan en el pene erecto, antes de cualquier contacto sexual, actúa como una barrera que no deja que los espermatozoides lleguen a fecundar el óvulo maduro, previniendo embarazos no planificados y al mismo tiempo disminuye el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual incluyendo el VIH SIDA.

##### Condón Femenino

Es una alternativa en anticoncepción para la mujer, consiste en una funda delgada de un material suave llamado nitrilo, que se acomoda en el interior de la vagina, antes de tener una relación sexual, este método puede prevenir embarazos no planificados y al mismo tiempo disminuye el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión sexual incluyendo el VIH SIDA.

## **Espermicidas**

Son productos químicos que tienen efecto anticonceptivo. Se introducen en la vagina 10 a 15 minutos antes de tener relación sexual. Contienen una sustancia que debilita los espermatozoides para que no fecunden el óvulo. Este método no evita la transmisión de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH-SIDA.

## **Dispositivo Intrauterino (DIU)**

Es un pequeño dispositivo intrauterino en forma de la letra 'T' de plástico flexible, rodeado de hilos de cobre que actúa debilitando a los espermatozoides e impidiendo que lleguen a las trompas de Falopio, evitando la fecundación del óvulo. Después de la colocación del DIU, es necesario que la mujer asista a realizarse controles médicos periódicos en su servicio de salud.

## **Métodos Hormonales**

### **Orales**

La píldora o anticonceptivo oral, es un método temporal para las mujeres. Está compuesto por hormonas sintéticas similares a las producidas en ovarios de la mujer. Las sustancias que contiene este anticonceptivo no dejan que el óvulo madure y ocurra la ovulación; adelgaza el endometrio y espesa el moco cervical lo cual dificulta el paso de los espermatozoides, disminuyendo las posibilidades de embarazo. Se debe tomar una píldora anticonceptiva cada día.

### **Inyectables**

Es un método anticonceptivo inyectable que contiene hormona sintética similar a la producida en los ovarios de la mujer. Se aplica mediante una inyección vía intramuscular. Existen 2 tipos de inyectables, uno que se coloca una vez al mes y otra que se coloca cada tres meses.

La inyectable trimestral puede ser utilizado por mujeres que están amamantando

La sustancia que contienen estos anticonceptivos no deja que el ovulo madure y ocurra la ovulación; adelgaza el endometrio y espesa el moco cervical lo cual dificulta el paso de los espermatozoides, disminuyendo las posibilidades de embarazo.

## **MÉTODOS PERMANENTES**

### **Ligaduras de trompa/oclusión tubarica bilateral (OTB)**

Es un método de anticoncepción permanente, que consiste en una pequeña cirugía, que interrumpe el camino del ovulo desde el ovario al útero. Al cortar y / o amarrar las trompas, se evita la unión del ovulo con los espermatozoides, impidiendo la fecundación, si no hay fecundación no hay embarazo.

### **Vasectomía**

Es una pequeña cirugía mediante la cual interrumpe el camino de los espermatozoides de los testículos al pene. Al cortar y/o amarrar el conducto, se evita la unión de los espermatozoides con el ovulo, impidiendo así la fecundación

## **Actividad No. 1**

En una hoja de tamaño carta escribe cual es la importancia de la planificación familiar en una pareja.

## **Actividad No. 2**

Dibuja una familia con el número de hijos que consideres adecuado para una vida de calidad.

## **Actividad No. 3**

Haz una lista de 5 beneficios que tiene la planificación familiar.

## **Actividad No.4**

Investiga 5 palabras desconocidas del texto, escríbelas e investiga su significado en el diccionario.

**Modalidad.** Se utilizará la red social WhatsApp para la realimentación o resolución de dudas e inquietudes acerca de las actividades a realizar.

### 3. COMPONENTE DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

#### A. Herramienta De Evaluación De Desempeño:

Portafolio de aprendizaje.

Instrucciones: Todas las actividades realizadas en hojas adicionales deben ser archivadas en un portafolio elaborado a su creatividad, al cual debe tomarle una fotografía y enviarla junto a las demás fotografías.

#### B. Herramienta de evaluación de observación:

Lista de cotejo

(Exclusiva de docentes, no es una actividad para el estudiante)

Aspectos a calificar:

- Sigue los lineamientos dados por el docente
- Logra integrar los temas indicados.
- Utiliza creatividad para la realización de actividades
- Aplica las normas ortográficas
- Utiliza como estímulo visual imágenes y/o procedimientos para representar los conceptos
- Utiliza habilidades de análisis y criterio propio para la realización de actividades.

**Mecanismo de Reforzamiento:** - Resolución de dudas y acompañamiento de docente por teléfono o WhatsApp en horario de 7:30 am a 12:30 pm.