

Experiencias de miembros de la comunidad

***“Me gusta que los adolescentes
hayan tenido la oportunidad de
hablar sobre orgullo cultural”***

*—Gerente del programa
Organización de Colorado sobre Embarazo,
Crianza de los hijos y Prevención en la
Adolescencia (COAPPP)
Denver, Colorado*

***“El programa ¡Cúidate!
refuerza los valores culturales y los usa para llegar
a los adolescentes de una manera
divertida y que les es familiar”***

*—Facilitador del programa
Concilio Latino de Salud
Phoenix, Arizona*

***“Las instrucciones [de las actividades]
fueron muy claras y los adolescentes
las disfrutaron mucho.”***

*—Terapeuta en consejería para la vida diaria
Asociación para el Patrimonio Mexicano
Grand Rapids, Michigan*



Para más información, comuníquese con:

Antonia M. Villarruel, PhD, RN, FAAN
University of Michigan
School of Nursing
400 N. Ingalls, Suite 4320
Ann Arbor, MI, 48109-0482
734-615-9696
avillarr@umich.edu
www.effectiveinterventions.org



***Take Care
of Yourself!***



***Un programa cultural cuya meta es
reducir la conducta sexual de riesgo de
VIH en los jóvenes latinos.***

¿Qué es el programa ¡Cuídate!?

¡Cuídate! es el tema de este programa cultural cuya meta es reducir el riesgo sexual de VIH en los jóvenes latinos. Todos los adolescentes de hoy en día, incluso los latinos, enfrentan muchos riesgos de salud relacionados con el comportamiento sexual, como embarazos no planificados y enfermedades de transmisión sexual (ETS) como VIH y SIDA.

¡Cuídate! brinda información a los jóvenes latinos y les ayuda a desarrollar las actitudes y habilidades necesarias para reducir el riesgo de VIH. El programa da prioridad a las estrategias de reducción de riesgos, tales como la abstinencia sexual y el uso correcto del condón, mediante actividades que les permiten:

- Adquirir información correcta y confiable sobre el riesgo y la enfermedad.
- Desarrollar actitudes que los lleven a tomar decisiones sanas.
- Aprender habilidades que les permitan abstenerse de las relaciones sexuales y usar correctamente el condón.
- Reforzar la confianza en su capacidad de tener relaciones sexuales más seguras.

¿A quién está dirigido?

A jóvenes latinos de 13 a 18 años de edad, ya sea que hablen o no español. Se ha comprobado que este programa es igualmente efectivo para varones y mujeres



¿Cómo se implementa ¡Cuídate!?

¡Cuídate! consiste en:

- Siete módulos de una hora cada uno, que se dictan en dos o más días.
- Las sesiones se dictan a grupos pequeños, de 6 a 10 jóvenes.
- Los temas incluyen información sobre el SIDA y el VIH, negociación sobre uso del condón, rechazo de las relaciones sexuales y uso correcto del condón.
- Juegos interactivos, debate en grupos, juegos de roles, videos, música y miniconferencias.

En Oregon, el programa **¡Cuídate!**, además de dar prioridad a las estrategias de reducción de riesgos, como la abstinencia sexual y el uso correcto del condón, dedicará un módulo completo a los métodos anticonceptivos.

¿Cuán efectivo es ¡Cuídate!?

El programa **¡Cuídate!** fue probado con jóvenes latinos en Filadelfia (Pensilvania)¹ y en Monterrey (México)². Los jóvenes que participaron en **¡Cuídate!** en Filadelfia¹ dijeron haber logrado lo siguiente:

- Menos relaciones sexuales.
- Menor número de parejas sexuales.
- Menos relaciones sexuales sin protección.
- Mayor frecuencia en el uso del condón.

Todos estos efectos continuaron por 12 meses después de finalizado el programa. El éxito del programa **¡Cuídate!**, tanto en los EE.UU. como en México, comprueba el nivel de aceptación del programa por los padres latinos y la efectividad del programa para:

- Varones y mujeres.
- Jóvenes que hablan inglés o español.

¹ Villarruel, A.M.; Jemmott, J.B. III y Jemmott, L.S. (2006). "A randomized controlled trial testing and HIV prevention intervention for Latino youth". En *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 160, 772-77.

² Gallegos, E.C.; Villarruel, A.M.; Loveland-Cherry, C.; Ronis, D.L. y Zhou, Y. (2007). "Intervention to reduce sexual risk behavior in adolescents. Results of a randomized control trial". En *Salud Pública de México*, 50 (1), 59-66.