

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

Estrategia metodológica para adolescentes 10 a 14 años

Nuestra vida, nuestros sueños

Para adolescentes



Autoridades

Dr. Francisco José Alabí Montoya, Ministro de Salud
Dr. Carlos Gabriel Alvarenga, Viceministro de Salud

Equipo técnico

Unidad de Atención Integral a la Mujer, Niñez y Adolescencia
Dra. Marcela Hernández / Dra. Nely Madrid / Dr. Mario Ernesto Soriano Lima

Fondo de Población de las Naciones Unidas
Dra. María Esperanza Alvarenga / Licda. María de la Paz Benavides

Plan Internacional El Salvador
Dra. Yamila Abrego / Licdo. Mario Serrano

Consultoras
Licda. Elvira Ramírez / Licda. Lydia Hortensia Lemus

Participantes en el proceso de validación

Ministerio de Salud
Dra. Marcela Hernández / Dra. Nely Madrid / Dr. Mario Ernesto Soriano Lima /
Dra. Patricia Muñoz / Dra. Berta Álvarez

Ministerio de Educación
Licda. Alma Corina Acosta de Arévalo

Alianza Intersectorial para Adolescentes y Jóvenes
Milagro González / Erick Olmedo / Cristina Gega / Gissella Moreno /
Ana Salvadora Hernández Maravilla / Ninsi Ayala

Estudiantes del Centro Escolar Cantón La Cangrejera, La Libertad

Diseño y diagramación

Carlos Francisco Saldaña Cáceres - www.cableway.tech

Ilustración

Rafael Díaz

Este documento ha sido impreso con el apoyo de Plan Internacional El Salvador, a través del proyecto “Servicios Integrales de Salud y Educación para Adolescentes y Jóvenes en El Salvador”.

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

Estrategia metodológica para adolescentes 10 a 14 años

Nuestra vida, nuestros sueños

Para adolescentes



MINISTERIO
DE SALUD



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
El Salvador

Contenido

	Págs.
I PRESENTACIÓN	7
II JUSTIFICACIÓN	8
III PROPÓSITO DE LA GUÍA	10
IV ¿CÓMO SE CONFORMAN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE?	10
V DESARROLLO DE LOS MÓDULOS	11
MÓDULO 1: CONOCIENDOME Y FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA	12
ACTIVIDAD 1: APRENDIENDO A IDENTIFICAR MIS EMOCIONES	14
ACTIVIDAD 2: SOY UNA PERSONA VALIOSA	19
ACTIVIDAD 3: DESARROLLO HABILIDADES PARA VIVIR	24
ACTIVIDAD 4: APRENDO A TOMAR DECISIONES	27
ACTIVIDAD 5: PENSANDO EN MI FUTURO	31
MÓDULO 2: CONOCIENDO MI CUERPO ADOLESCENTE	34
ACTIVIDAD 1: MI CUERPO CAMBIA	36
ACTIVIDAD 2: CAMBIA MI MENTE Y MIS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS	39
ACTIVIDAD 3: ÓRGANOS SEXUALES Y ÓRGANOS REPRODUCTIVOS MASCULINOS Y FEMENINOS	41
ACTIVIDAD 4: CUIDADOS DE MI CUERPO	45
MÓDULO 3: MI SEXUALIDAD ES IMPORTANTE	58
ACTIVIDAD 1: ¿Y QUÉ ES LA SEXUALIDAD?	60
ACTIVIDAD 2: ¿COMO ENTENDEMOS LA SEXUALIDAD?	64
ACTIVIDAD 3: CÓMO VIVIMOS LA SEXUALIDAD	68
ACTIVIDAD 4: SOMOS DIVERSOS EN LA SEXUALIDAD	73
ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO SE COMPORTA NUESTRO CUERPO?	75
MÓDULO 4: PROMOVAMOS LA IGUALDAD	82
ACTIVIDAD 1: DIFERENCIANDO CONCEPTOS	84
ACTIVIDAD 2: CRECEMOS CON IGUALDAD	89
ACTIVIDAD 3: CAMBIAMOS PARA MEJORAR	91
ACTIVIDAD 4: SOMOS PERSONAS VALIOSAS, DIVERSAS Y ÚNICAS	95
MÓDULO 5: CONVIVIMOS CON RESPETO	100
ACTIVIDAD 1: APRENDO A MANEJAR EL PODER SIN VIOLENCIA	102
ACTIVIDAD 2: APRENDO A RELACIONARME SIN VIOLENCIA	104
ACTIVIDAD 3: NOS CUIDAMOS Y BUSCAMOS AYUDA ANTE SITUACIONES DE VIOLENCIA	113
ACTIVIDAD 4: ¿DE QUÉ SE TRATA LA TRATA?	117
MÓDULO 6: SOY ADOLESCENTE CON BIENESTAR	124
ACTIVIDAD 1: TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A DECIDIR	126
ACTIVIDAD 2: DEMASIADA RESPONSABILIDAD	130
ACTIVIDAD 3: PROTEJAMOS A LA ADOLESCENCIA	134
ACTIVIDAD 4: HASTA QUE OBTENGAMOS LA MADUREZ	137
VI GLOSARIO	147
VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	151



PRESENTACIÓN

La presente guía metodológica forma parte del kit educativo para adolescentes y jóvenes, que surge como respuesta a los esfuerzos realizados por el Ministerio de Salud (MINSAL) para transformar los establecimientos de salud como servicios Amigables para Adolescentes. Este esfuerzo ha sido respaldado por la Alianza Intersectorial e Interinstitucional para la Salud Integral de la Adolescencia, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y Plan Internacional en El Salvador.

La presente guía contiene seis módulos:

- **Módulo 1.** Conociéndome y fortaleciendo mi autoestima.
- **Módulo 2.** Conociendo mi cuerpo adolescente.
- **Módulo 3.** Mi sexualidad es importante.
- **Módulo 4.** Promovamos la igualdad.
- **Módulo 5.** Convivimos con respeto.
- **Módulo 6.** Soy adolescente con bienestar.

Tiene un tiempo de duración de 52 horas aproximadamente, dos horas para el desarrollo de cada actividad.

Cada módulo tiene la siguiente estructura: el objetivo general y los objetivos de aprendizaje, el tiempo aproximado para su realización contenidos y materiales tienen que prepararse; después de cada actividad, se adjuntan los materiales de apoyo. Cada módulo propone una metodología en la que las personas participantes aprenden mientras se divierten e intercambian ideas y sentimientos con las demás personas integrantes del grupo.

La metodología propuesta se caracteriza por ser problematizadora, participativa, lúdica y reflexiva, la cual esta adecuada al grupo etareo de 10 a 14 años; incorpora técnicas y materiales diseñados que se relacionan estrechamente con las temáticas y permiten a las personas participantes analizar y reflexionar sobre dichos temas, modificar sus conocimientos, actitudes y prácticas.

Con esta guía metodológica se pretende que el esfuerzo conjunto de las instituciones involucradas y en especial los servicios amigables de salud para adolescentes y jóvenes del MINSAL, contribuya, desde su implementación en la educación integral de la sexualidad desde el ámbito no formal, la promoción de la salud sexual, salud reproductiva, prevención de las ITS/VIH, prevención de la violencia sexual y de género, entre otros en el marco de los derechos y la equidad e igualdad de género.



JUSTIFICACIÓN

Los problemas que la adolescencia y la juventud enfrentan hoy en día en relación con su salud sexual y salud reproductiva son variados y complejos. Estos incluyen conductas sexuales de riesgo, embarazos precoces, la violencia sexual y de género y la adquisición de infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el VIH. Además, la población joven debe lidiar con barreras culturales que limitan; por ejemplo, el conocimiento de sus derechos y la exigencia de los mismos, especialmente los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como la equidad e igualdad de género.

Si observamos la situación de la adolescencia del país: solo en 2016, el número de inscripciones de niñas y adolescentes embarazadas alcanzó los 21,407 casos y en los últimos cinco años 121,456, en su mayoría han visto truncado su proyecto de vida por causa de la maternidad.

Desde una visión integral, estas niñas y adolescentes han visto vulnerado su derecho a la salud, a la finalización de su formación escolar, a vivir libres de todo tipo de violencia (en especial de la violencia sexual), a contar con las habilidades y aptitudes necesarias para obtener ingresos en el presente y en el futuro, a tener acceso a la recreación, en definitiva, a hacer realidad su proyecto de vida pleno y a gozar de protección integral.

Según el Informe sobre *“Hechos de Violencia contra las Mujeres, El Salvador 2016 y 2017”* publicado por el Ministerio de Justicia y Seguridad

Pública y Dirección General de Estadística y Censos, DIGESTYC, durante el trienio 2015-2017, un promedio de 13 mujeres enfrentó diariamente un delito de violencia sexual.

De acuerdo a la investigación, la Fiscalía General de la República (FGR) registró un total de 5,325 mujeres víctimas de violencia sexual en 2015, en el 2016 se contabilizaron 5,602 y para 2017 un total de 6,108, de los cuales 4,482 fueron niñas y adolescentes entre los 0 y 18 años.

Dato preocupante, si se considera el subregistro existente sobre este tipo de delitos; es decir, todos aquellos hechos que no son denunciados por diferentes causas, principalmente, por el temor de las víctimas a enfrentar represalias, por la desconfianza en el sistema de justicia, por el temor a ser estigmatizadas o revictimizadas.

Con relación al VIH, el Informe Nacional sobre el estado de la situación del VIH en El Salvador 2015, evidencia que los grupos por edad más afectados por el VIH son personas entre 20 a 39 años. Del total de casos detectados más del 63% se concentran en hombres y 37% en mujeres.

La situación planteada es compleja y para superarla requiere que las instituciones desarrollen acciones e intervenciones que logren incidir en la garantía de los derechos de las niñas y las adolescentes, incluyendo la mejora en sus condiciones de vida, así como en la transformación de los patrones socioculturales en la sociedad salvadoreña. No obstante, esto solo será posible si se trabaja de

forma articulada y desde un abordaje integral en el que participen de manera activa las familias y otros actores vinculados a sus entornos inmediatos. Para ello será necesario fortalecer las competencias de los actores claves, principalmente en materia de educación integral de la sexualidad para que desde ese medio natural se garantice la protección integral y se reconozca que las niñas y las adolescentes son personas sujetas de derechos.

Del total de Unidades Comunitarias de Salud Familiar especializadas, intermedias y básicas, el MINSAL tiene una cobertura del 59% de la implementación de la **Estrategia de Servicios Amigables para Adolescentes** en cualquiera de sus tres modalidades, distribuidos de la siguiente manera: 3 Centros especializados para la Atención Integral de Salud de Adolescentes, 51 áreas diferenciadas en UCSF intermedias, y 385 UCSF trabajando bajo la modalidad de consulta amigable para adolescentes, donde se pueda, además de ofrecer una atención con calidez y calidad, reforzar y en muchos casos iniciar la Educación Integral de la Sexualidad, para que no solamente cuenten con la atención en salud, sino que se contribuya a su formación educativa. Esta situación paliará la dificultad que representa acercarse a la adolescencia y juventud, ávida de contar en apoyo seguro en esta etapa en donde surgen muchas dudas, y muchas veces, no encuentran donde recurrir.

Además, la violencia y explotación sexual, la violencia basada en el género, la falta de educación formal (incluso la educación integral de la sexualidad), la dificultad de negociar el uso del condón, la toma de decisiones con respecto a su sexualidad y la falta de acceso a los servicios de salud reproductiva se combinan para poner a la adolescencia y juventud en una situación especial de alto riesgo. Lo anterior, resalta la falta del conocimiento informado y el bajo empoderamiento de estos grupos.

Lo anterior pone en evidencia, la necesidad que adolescentes de 10 a 14, reciban educación integral de la sexualidad, a fin ampliar la información de la salud sexual y la salud reproductiva, para que, tomen conciencia del ejercicio de la salud, como una práctica del bienestar físico, emocional y social, puedan, dentro de ese marco, practicar el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos

y gozar de una salud integral. En esta situación cobra especial importancia el rol del personal de salud, la familia y otros actores del entorno, ya que este es un abordaje interinstitucional que compromete a todos los actores sociales de cada comunidad.

Es importante en este caso tomar muy en cuenta que la adolescencia se considera una etapa evolutiva específica del crecimiento y el desarrollo del ser humano con valor en sí misma.

Con frecuencia se destacan sus aspectos conflictivos más comunes; sin embargo, muchas de sus manifestaciones son signos positivos de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud han convenido en que el período de la adolescencia se define como la etapa de la vida comprendido entre los 10 y los 19 años, (OMS, 1995).

En esta etapa pueden experimentar preocupación por su desarrollo corporal, su nueva apariencia, la vestimenta a usar y el aspecto de su cara. Se comparan entre sí con profundos sentimientos de frustración y malestar en aquellos en los que el proceso es más lento o demasiado rápido en contraste con sus iguales.

Es importante que conozcan que tarde o temprano su desarrollo será completo y que en general, están sanos. Es frecuente observarlos pasar largas horas ante el espejo contemplando su propia imagen como si ésta les fuera desconocida, pues el crecimiento ha sido tan repentino que no han podido reconocer sus nuevas dimensiones.

También es importante que el personal a cargo, en armonía con la familia, les brinde los conocimientos, valores y modos de conductas sanas y responsables, que les permitan lograr que estos cambios e intereses se desarrollen de forma satisfactoria, y se prevengan trastornos sexuales frecuentes en éstas y en las futuras edades.



PROPÓSITO DE LA GUÍA

Proporcionar a las personas facilitadoras del proceso de formación de adolescentes y jóvenes, metodologías educativas participativas, lúdicas, reflexivas y problematizadoras, para el abordaje de la Educación Integral de la Sexualidad en los establecimientos de salud y a nivel comunitario.

Cada persona facilitadora deberá considerar en los y las participantes: edad, discapacidad, nivel educativo, nivel de conocimiento sobre las temáticas, contexto cultural y social, capacidad de reflexión y análisis; lo cual permitirá adecuar la información a proporcionar en cada módulo. Las dinámicas planteadas son propuestas basadas en

la evidencia de trabajo con grupos de adolescentes; sin embargo, de acuerdo a las características de cada grupo, pueden realizarse adecuaciones respetando el abordaje de los contenidos.

Se ha considerado para el desarrollo de la estrategia metodológica el desarrollo psicosexual de este grupo etario. Asimismo, se pretende que adolescentes y jóvenes adquieran conocimientos, modifiquen actitudes y comportamientos que les permita el ejercicio de una sexualidad saludable, en el marco de los derechos sexuales y derechos reproductivos.



¿CÓMO SE CONFORMAN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE?

Cada actividad a desarrollarse cuenta con la siguiente estructura:

Nombre de la actividad: Un nombre sugestivo y en paréntesis el contenido temático.

Objetivo/s de aprendizaje: Ubicar a las personas participantes en el trabajo que se va a realizar en la sesión y sobre todo lo que se pretende alcanzar en la jornada.

Antes de la actividad: Se refiere al momento de la preparación de los materiales y recursos, así como la oportunidad de cada persona facilitadora para leer cuidadosamente su contenido y hacer las consultas pertinentes si se presenta alguna duda al respecto; se sugiere ambientar el espacio de manera que facilite el desarrollo de la sesión en un ambiente de confianza y confidencialidad.

Tiempo aproximado: El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo del grupo, de forma que se cuide el aprendizaje.

Desarrollo de la actividad (procedimiento metodológico): Indica paso a paso, lo que irá realizando el grupo en la jornada, de forma que se logren los objetivos de aprendizaje.

Materiales/recursos de apoyo: Enumera los materiales que se utilizarán a lo largo de la actividad y van a la par de cada paso. Su contenido va al final de cada actividad y deben prepararse con anterioridad a cada sesión de aprendizaje.

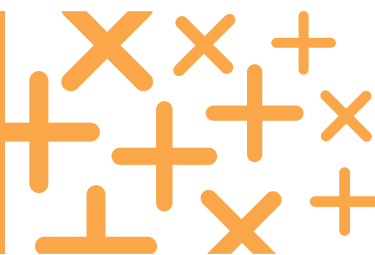
Importante al iniciar cada actividad:

- Dar la bienvenida al grupo
- Realizar una dinámica de animación
- Elaborar acuerdos para desarrollo de la actividad, si lo consideran necesario.
- Invitar a que disfruten de la actividad, se permitan vivir las diferentes propuestas de trabajo lúdicas, expresivas y de construcción colectiva.
- No olvidar explorar cuidadosamente al grupo para adaptar las actividades en cuanto a metodología y contenido, porque cada grupo es especial y requiere que el desarrollo se adapte al grupo.
- En los lugares donde tengan acceso a la MALETA MAVEX u otras herramientas metodológicas, puede hacerse uso de ella en algunas actividades indicadas en el desarrollo metodológico, tomando en cuenta la recomendación específica dada para su adecuado uso.



DESARROLLO DE LOS MÓDULOS

MÓDULO I



Conociéndome y fortaleciendo mi autoestima

Objetivo del módulo:

Identificar la importancia de la inteligencia emocional, la autoestima y las habilidades indispensables para la vida, que les permita el desarrollo y el logro de sus metas y sueños.

Tiempo:

Se estiman 10 horas aproximadamente para su completo desarrollo.

Contenidos:

- Las emociones en las personas adolescentes: inteligencia emocional
- Autoestima
- Habilidades para la vida
- Toma de decisiones en las y los adolescentes
- Proyecto de vida

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Reconozcan la importancia del reconocimiento y manejo de las emociones para su bienestar personal.
2. Fortalezcan los conocimientos sobre la autoestima y su importancia en el desarrollo integral.
3. Fortalezcan las capacidades para el desarrollo de las habilidades para la vida.
4. Fortalezca las habilidades personales para la identificación de factores de riesgo y factores protectores, en la toma de decisiones personales.
5. Reconozcan la importancia de la planeación del proyecto de vida como herramienta para el logro de las metas.

MÓDULO I

Conociéndome y fortaleciendo mi autoestima



DESARROLLO:

Actividad 1.

Aprendiendo a manejar mis emociones

(Las emociones en las personas adolescentes: inteligencia emocional)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes identifiquen la importancia del reconocimiento, expresión y el manejo de las emociones para su bienestar personal.

Antes de la actividad: Preparar y adecuar el espacio físico que sea confortable y permita un ambiente de confianza, preparar los materiales requeridos para el desarrollo de la jornada e informarse de la temática.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**Metodologías**

Bienvenida y presentación del objetivo

- La persona facilitadora da la bienvenida al grupo de participantes y les comparte los objetivos de la jornada. Seguido, elaboran en forma conjunta los acuerdos de convivencia, cuidando que la redacción de dichos acuerdos sea en forma positiva y en primera persona (Ejemplo: participaré de forma activa en las jornadas). (10 min)

Recursos

Hojas de papel bond
Lápices
Tirro

Presentación de participantes

- Dinámica de presentación: **completando la información**. A cada participante se le entrega una hoja en blanco donde escribe su nombre en la parte superior y la pega en la pared. A continuación, la persona facilitadora explica que se deben mover por el lugar y **buscar a algún participante con el que deben hablar y obtener el mayor número de información posible** (edad, aficiones, gustos...), para esto tendrá de 3 a 4 minutos al finalizar coloque la información en la hoja de la persona con quien converso. Repita al menos con dos personas más.

Al finalizar, la persona participante se queda con la hoja de la última persona con la que converso y lo presenta al resto del grupo. (20 min)

Posteriormente, en círculo la persona facilitadora procede a leer con un tono de voz motivador el **Material de apoyo 1: Cuento de la tortuga**.

Material de apoyo 1

Cuento de la tortuga.

- Luego de la lectura, la persona facilitadora realiza las siguientes preguntas a ser contestadas de forma voluntaria, animando a la participación:
 - ¿Qué entienden por emoción, sentimiento y estado de ánimo?
 - ¿Qué emociones identificaron en el Cuento de la tortuga?
 - ¿Qué significa manejar o gestionar las emociones?
 - ¿Cómo Pepe manejaba las emociones en el Cuento de la tortuga?
 - ¿Cómo sería un final feliz donde Pepe realice un manejo adecuado de sus emociones?

La persona facilitadora, realiza las aclaraciones necesarias luego de las participaciones. (30 min)

- A continuación, se les presenta el **Material de apoyo 2: Cuadro de las emociones y tarjetas**, dándoles las siguientes indicaciones:

- En parejas, procederán a revisar el contenido de las tarjetas, tomando acuerdos a que emoción corresponde cada respuesta.
- Seguido, colocará en el Cuadro de las emociones las tarjetas de acuerdo a si corresponde a Respuesta beneficiosa o Respuesta no beneficiosa en cada emoción. (30 min)

- Cada pareja explica una emoción (de acuerdo al número de parejas que participen en la actividad), compartiendo el trabajo realizado y justificando la respuesta. (20 min)

Una variante de esta actividad puede ser utilizar el cubo de las emociones de la Maleta MAVEX.

- Finalmente, se realiza una retroalimentación para profundizar en la información y se realiza una despedida, reconociendo la relevancia de saber manejar las emociones para el beneficio de uno mismo y las relaciones con las demás personas. (10 min)

Material de apoyo 2

Cuadro de las emociones y tarjetas.

Material de apoyo

para la persona facilitadora:
Las emociones y los sentimientos.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 1: Cuento de la tortuga



Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía 12 años y que se llamaba Pepe. A quien no le gustaba demasiado ir a la escuela.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en la escuela. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer tareas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de carros y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era jugar con los demás compañeros y hacerles bromas.

Cada día, cuando iba camino a la escuela, se decía que intentaría no meterse en problemas, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enojaba, se peleaba y el profesor lo castigaba “Siempre metido en problemas”, pensaba. “Como esto siga así voy a acabar odiando la escuela y a todos”. La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal, a veces triste, enojado o frustrado. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enojaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo: “Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón”.

“Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que sientas rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan

enojado. Así que la próxima vez que te enojas ¡métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su estómago, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.



Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas. Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea, y pensó como hacerlo.

Material de apoyo 2: **El cuadro de las emociones**

Emoción		Respuesta beneficiosa	Respuesta no beneficiosa
Ira			
Miedo			
Tristeza			
Asco			
Alegría			
Culpa			
Placer			

Tarjetas

**CALMARME Y LUEGO RECLAMAR
O ACLARAR**

**ACTUAR IMPULSIVAMENTE
CUANDO ESTOY COLÉRICO**

PROTEGE DEL PELIGRO

NOS PUEDE CAUSAR TRASTORNOS

**PERMITE RESTAURAR DESPUÉS DE UNA
EXPERIENCIA NEGATIVA O TRAUMÁTICA**

**NOS PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS
EMOCIONALES MAYORES AL NO
DARLE SU ESPACIO**

**DETENERME, PENSAR Y SABER
CUÁNDO MANIFESTARLO**

**MOSTRARLO EXPRESAMENTE SIN
TOMAR EN CUENTA A LOS DEMÁS**

**EXPRESARLA, DISFRUTARLA EN UN
LUGAR O MOMENTO ADECUADO**

**MOSTRARLA EN UN LUGAR NO
ADECUADO**

**ANALIZARLA Y CAMBIARLA POR
RESPONSABILIDAD**

**TRASLADAR LA CULPA A OTROS
MORTIFICARSE Y NO RESOLVER**

DISFRUTARLO CON RESPONSABILIDAD

**DEJARSE LLEVAR Y NO PENSAR EN LAS
CONSECUENCIAS**

El cuadro de las emociones resuelto

Emoción		Respuesta beneficiosa	Respuesta no beneficiosa
Ira		CALMARME Y LUEGO RECLAMAR O ACLARAR	ACTUAR IMPULSIVAMENTE CUANDO ESTOY COLÉRICO
Miedo		PROTEGE DEL PELIGRO	NOS PUEDE CAUSAR TRASTORNOS
Tristeza		PERMITE RESTAURAR DESPUÉS DE UNA EXPERIENCIA NEGATIVA O TRAUMÁTICA	NOS PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS EMOCIONALES MAYORES AL NO DARLE SU ESPACIO
Asco		DETENERME, PENSAR Y SABER CUÁNDO MANIFESTARLO	MOSTRARLO EXPRESAMENTE SIN TOMAR EN CUENTA A LOS DEMÁS
Alegría		EXPRESARLA, DISFRUTARLA EN UN LUGAR O MOMENTO ADECUADO	MOSTRARLA EN UN LUGAR NO ADECUADO
Culpa		ANALIZARLA Y CAMBIARLA POR RESPONSABILIDAD	TRASLADAR LA CULPA A OTROS MORTIFICARSE Y NO RESOLVER
Placer		DISFRUTARLO CON RESPONSABILIDAD	DEJARSE LLEVAR Y NO PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS

Material de apoyo para la persona facilitadora

Emoción y sentimiento

EMOCIÓN

Las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación individual ante los estímulos provocados por personas, animales, cosas...

La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas.

Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos. Los neurotransmisores más importantes son: la dopamina, serotonina, noradrenalina, cortisol y la oxitocina. Se puede decir que las emociones provienen

especialmente de la forma en cómo trabaja nuestro organismo y nuestro cerebro, este se encarga de convertir a las hormonas y neurotransmisores en sentimientos. Generalmente, se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos y se cree que son las que impulsan y motivan a que las personas actúen. **Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos.**

Se habla de unas emociones que son básicas, ya que según algunos estudios; todos los seres humanos las experimentan. Éstas son:

- La sorpresa o asombro
- El asco
- La tristeza
- La ira
- El miedo
- La alegría/felicidad.

Cuando las emociones son constantemente reprimidas, pueden dar lugar a una crisis emocional. No podemos evitarlas, surgen de manera espontánea según el estímulo, pero si podemos manejarlas.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo “sentir” y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien. Se usan para designar las experiencias subjetivas que forman parte de los individuos y que son el fruto de las emociones.

Diferencias clave entre sentimiento y emoción

- Los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos.
- Los sentimientos son el resultado de las emociones.
- Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones.

Actividad 2.

Soy una persona valiosa (La autoestima)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes fortalezcan los conocimientos sobre la autoestima y su importancia en el desarrollo integral.

Antes de la actividad: Preparar los materiales a utilizar, revise la información presentada en el material de apoyo.

Tiempo aproximado: 2 horas.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- Se inicia el desarrollo de la temática por medio de la dinámica El círculo: las personas participantes se colocan en círculo, individualmente se les entrega el **Material de apoyo 3: doy y recibo elogios**, en esta página cada participante escribe su nombre en la parte superior, seguido la comparte con la persona que está a la derecha, quien podrá escribir características positivas sobre la persona propietaria de la hoja, entre ellas pueden ser: cualidades, rasgos físicos que les agraden, capacidades que posee su compañera o compañero, así, la página va dando vuelta hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él o ella.

Recursos

Lápices

Material de apoyo 3

Doy y recibo elogios
(Una copia por persona).

Al finalizar la dinámica, voluntariamente dos o tres participantes leerán las características, cualidades, elogios que han escrito en su página. La persona facilitadora hará las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al dar y recibir elogios? ¿Se les dificultó? (30 min)

A continuación, la persona facilitadora introduce el tema de Autoestima haciendo las siguientes preguntas ¿Qué es la autoestima? ¿Para qué sirve? ¿Cómo se fortalece la autoestima? Después de haber contestado las preguntas, se presenta el concepto de autoestima **Material de apoyo 4: Definición de autoestima**, y se reflexiona sobre el hecho que todos y todas tenemos características positivas y la relevancia de tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos. (15 min)

Material de apoyo 4

Definición de autoestima.

Seguido, cada participante desarrollara individualmente el **material de apoyo 5, "Yo soy"**, sino cuenta con el material impreso, en una hoja de papel retomar el modelo. En esta página cada participante escribirá características propias que considere son positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). (20 min)

Material de apoyo 5

Modelo actividad YO SOY...

A continuación, la persona facilitadora pregunta las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de "yo soy" y las va anotando en un papelógrafo. Explica que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer las cualidades positivas que poseemos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el cual compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. Ese es un error porque todos somos únicos valiosos e irrepetible. (30 min)

- Finalmente la persona facilitadora realiza una lluvia de ideas explorando los siguientes aspectos: ¿Cómo influye la autoestima en nuestra vida cotidiana? y ¿qué podemos hacer para mantener o fortalecer nuestra autoestima? La persona facilitadora, escribe las opiniones de las personas participantes y realiza una retroalimentación de las mismas, para esto contara con el **Material de apoyo para la persona facilitadora**, resaltando la importancia de tener una valoración positiva de nosotras y nosotros mismos, cuidar nuestro cuerpo y realizar o aprender nuevas habilidades. (25 min)

Material de apoyo

para la persona facilitadora: Lectura sobre cómo fortalecer la autoestima en adolescentes.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 3: **Doy y recibo elogios**

Nombre: _____

Cualidades:

(por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc),

Rasgos físicos:

(por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, bella sonrisa, etc),

Capacidades:

(capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc)

Material de apoyo 4: **Definición de autoestima**

LA AUTOESTIMA:

La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, docentes y amistades son quienes más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.

Pero si insisten mucho en nuestras cualidades negativas, tengo que desarrollar la habilidad de reforzar mi autoestima y tomar la responsabilidad de mis errores y empezar de nuevo.

Material de apoyo 5:

Actividad YO SOY...

YO SOY ...

Yo soy...

Yo soy...

Yo soy...

Yo soy...

Material de apoyo para la persona facilitadora

Lectura sobre cómo fortalecer la autoestima en adolescentes

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creatividad y la experimentación.

¿CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES?

Busca razones para sentirte orgulloso u orgullosa

Concéntrate en la experiencia, no en la apariencia. Estar atrapado en las apariencias no es bueno para nadie. Nuestra apariencia física cambia rápidamente y puede verse afectada por distintas razones y además las definiciones de lo que es belleza cambian de una persona a otra. Elige algo más estable de lo que sentirte orgulloso: disfruta de los logros que nadie te pueda quitar.

Crea las oportunidades para conseguir cosas. Haz con tu vida cosas de las que te sientes orgulloso. Hay mucho que puedes hacer, así que elige lo que te parezca provechoso o importante: Aprende a tocar un instrumento, viaja y conoce aquello que te parece interesante, fomenta la lectura, un deporte, alcanza logros académicos siempre que puedas, saca mejores notas en tus exámenes, considera tomar clases de refuerzo y esfuérzate en las actividades extracurriculares.

Asume responsabilidades. Asumir responsabilidades es excelente para incrementar la autoestima y confianza. Al hacer cosas importantes no solamente te demostrarás que eres capaz, sino que también te demostrarás que puedes tener una influencia positiva en el mundo exterior: Ofrécete como voluntario, orienta o ayuda a otros estudiantes.

Desarrolla tu individualidad

No vivas para complacer a otras personas. Tu vida es precisamente eso: tu vida. Debes vivirla y hacer las cosas que te hacen feliz a ti, no a los demás. No puedes complacer a todos, eso es un hecho, así es que no esperes que todos estén felices al mismo tiempo.

Adopta tu propio estilo. Sé tú mismo, no otra persona. En vez de seguir a todos y usar las mismas marcas que el resto, desarrolla tu propio estilo. Esto te permitirá destacarte, al mismo tiempo que el tener una identidad propia te dará confianza. Asegúrate de que el estilo que adoptes signifique algo para ti y que sientas que dé una idea auténtica de qué clase de persona eres.

Encuentra gente que te comprenda. La mejor manera de superar los momentos difíciles de la vida es teniendo buenas amistades. Las buenas amistades te recordarán siempre lo maravilloso que eres. Para mantener la autoestima alta, busca amigos que te comprendan y que te acepten tal como eres.

Respétate a ti mismo/a

Mantente limpio. Una de las cosas que debes hacer para incrementar tu autoestima es mantener tu higiene. Para cuidarte tendrás que mantenerte limpio. Lávate el cabello y cuerpo regularmente, incluyendo tus genitales. Cepíllate los dientes y péinate, ponte desodorante y lávate las manos cuando sea necesario. Cuida de tu ropa. Lávala cuando esté sucia y dóblala cuando te la saques para que no se arrugue.

Duerme bien. Los años de la adolescencia son años formativos y muchos adolescentes sufren de falta de sueño. Puede parecer bien escatimar en las horas de sueño, pero tarde o temprano tendrá un impacto negativo sobre tu salud, intenta dormir entre 7 y 8 horas cada noche aproximadamente.

Ejercítate y aliméntate con comida saludable. Parte importante del sentirte bien depende del ejercicio. El ejercicio te hará sentir más energizado y saludable. Comer saludablemente, al igual que el ejercicio, te hará sentir mejor. Comer saludable te dará más energía y te sentirás mucho más feliz. Al sentirte mejor, también estarás mejor conectado contigo mismo.

Elimina la negatividad

Evita las personas negativas. No pases tiempo con personas negativas a tiempo completo. Esto te hará sentir mal contigo mismo y con lo que sucede a tu alrededor. Más bien, pasa tiempo con personas que comprendan que a veces la vida es dura o que a veces la gente se equivoca, pero que también existe una gran cantidad de cosas por celebrar y apreciar.

Concéntrate en tus logros, no en tus fracasos. No pases tiempo pensando en las ocasiones en las que te has equivocado o has fallado de alguna forma. Aprende de esos errores y sigue avanzando. Recuerda todo lo bueno que has hecho. Esto te ayudará a no olvidar que hay cosas que haces bien y que si te propones algo, podrás conseguirlo.

Quita de tu cabeza la idea de la perfección. Nada ni nadie es perfecto. Esto implica que debes dejar de tratar de serlo. Al tratar de ser perfecto te defraudarás a ti mismo. Es bueno pelear por algo, pero no de esa forma.

Ensaya afirmaciones personales. Repítete todos los días que eres una buena persona. Tienes algo que ofrecer al mundo. Puedes hacer cosas que nadie más puede hacer. Sabes cómo manejar todos los desafíos que la vida pone en tu camino. Puedes ser mejor y más feliz. Amarás a otros y te amarás a ti mismo, dando siempre lo mejor de ti.

Actividad 3.

Desarrollo habilidades para vivir (Habilidades para la vida)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes fortalezcan las capacidades para el desarrollo de las habilidades para la vida.

Antes de la actividad: Preparar los materiales de apoyo requeridos para la jornada y revise la información presentada en el material de apoyo para la persona facilitadora.

Tiempo aproximado: 2 horas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
Reunidos en grupos de 5 participantes, la persona facilitadora les asigna un caso por grupo para ser analizados y propongan una solución al mismo. Material de apoyo 6: ¿Qué haremos? En plenaria, comparten las respuestas con el grupo y la persona facilitadora realiza la retroalimentación respectiva de las propuestas presentadas. (40 min).	Material de apoyo 6 ¿Qué haremos?
A continuación, la persona facilitadora realiza las siguientes preguntas ¿Qué son las habilidades para la vida? ¿Para qué sirven? Por medio de lluvia de ideas se obtienen opiniones sobre la temática y se presenta el concepto de habilidades para la vida y su importancia en la toma de decisiones asertivas. La persona facilitadora puede apoyarse en el Material de apoyo: Definición de Habilidades para la vida. (30 min)	Material de apoyo persona facilitadora: Definición de habilidades para la vida.
A continuación, se les presenta el Material de apoyo 7: Tarjetas de las Habilidades para la vida, dándoles las siguientes indicaciones: en grupos procederán a identificar los ejemplos de cada una de las habilidades para la vida con las tarjetas proporcionadas realizando un ejercicio de apareamiento. Cuando las hayan identificado, eligen una habilidad y procederán a preparar una historia donde se identifique como desarrolla una persona adolescente la habilidad elegida, en plenaria cada grupo comparte su historia. (30 min)	Recursos Papelógrafo
Finalmente, se realiza una retroalimentación para profundizar en la actividad, reconociendo la relevancia de desarrollar destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria, para mejorar la calidad de la misma. (20 min)	Material de apoyo 7 Tarjetas de las habilidades para la vida.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 6: ¿Qué haremos?

Caso 1: Luis de 14 años, tiene una hermana de 10, ella participa en un grupo de teatro de la escuela, y cuando ensaya en casa, Luis se burla y busca maneras de como interferir o interrumpir a su hermana. A pesar que le han manifestado a Luis lo importante de lo que es el teatro para su hermana, él no comprende y continúa molestando a su hermana. ¿Cómo debe hacer Luis para mejorar su empatía?

Caso 2: Ricardo de 12 años, tiene un amigo del cual toda la clase se burla y lo maltratan, a veces Ricardo también participa de las burlas, evitando así que se burlen de él, aunque después pide disculpas. La situación se ha hecho casi frecuente. ¿Cómo debe de hacer Ricardo para mejorar su empatía?

Caso 3: Alfredo tiene 11 años, cada vez que tiene examen de matemática se pone intranquilo, a pesar que intenta estudiar no puede concentrarse y no logra prepararse adecuadamente. A la hora del examen las manos le sudan y no logra aprobar el examen. ¿Cómo debe de hacer Alfredo para superar esta tensión?

Caso 4: María de 13 años, se siente sola, en clases se aburre, piensa que la van a llamar para participar, hablar, exponer ante la clase, lo cual le da vergüenza, cree que no debe de estar allí, que no merece seguir estudiando. Cuando está en casa se siente muy sensible, todo le causa mal humor o la hace sentir muy triste y a veces hasta llora por una causa insignificante, muy pocas veces puede estar satisfecha. ¿Qué crees le ayudaría a María a manejar sus emociones y sentirse mejor?

Caso 5: Marta de 14 años, estudia en la escuela del pueblo, ella tiene dos hermanos menores de 10 y 12 años, a quienes tiene que atender. Pues sus padres trabajan y no regresan hasta la noche. Últimamente ha bajado mucho en su rendimiento académico, no está cumpliendo con sus tareas de la escuela. Igualmente sus hermanos llegan tarde a la escuela, están retrasados en sus tareas y uno de ellos es seguro repita el año escolar. Marta está muy preocupada por esta situación. ¿Qué crees debería hacer para manejar las tensiones?

Caso 6: Felipe de 14 años, está participando en un campeonato de fútbol, su equipo ha subido de categoría y las exigencias son algo más fuertes, de otro lado en la escuela están dejando más tareas y trabajos de grupo con los que no está cumpliendo adecuadamente, en casa tampoco está cumpliendo con sus tareas cotidianas, los padres piensan que está comprometido en cosas no muy sanas. ¿Cómo debe hacer Felipe para manejar el estrés?

Caso 7: Carmen de 14 años vive con su madre, dos hermanos y su papá, sus padres pasan comentando que no tienen recursos para que Carmen continúe estudios de bachillerato. Ella está cansada de esta situación y ha decidido independizarse, salir de la casa y trabajar. Se ha presentado a muchos lugares, sin embargo por su edad y la falta de experiencia no la han aceptado. También ha pensado en irse a vivir con unos tíos suyos pero al igual que en su familia tampoco tienen recursos económicos. ¿Qué otras alternativas puede tener Carmen y como solucionaría su problema?

Material de apoyo para la persona facilitadora

Definición de Habilidades para la vida

Habilidades para la Vida es, es un enfoque educativo centrado en la formación en destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas:

- Estilos de vida personales.
- Relaciones sociales.
- Acciones para transformar el entorno.

La educación en Habilidades para la Vida persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

Junto con las destrezas cognitivas básicas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, la

educación en Habilidades para la Vida **es un componente central de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida.**

Material de apoyo 7:

Tarjetas de algunas Habilidades para la vida

AUTOCONOCIMIENTO

LUIS SABE QUE PUEDE CANTAR Y LO HACE EN LOS ACTOS DE LA ESCUELA

EMPATÍA

CAROLINA SE PONE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS, ESPECIALMENTE SI ESTÁN SUFRIENDO Y TRATA DE AYUDAR

COMUNICACIÓN ASERTIVA

JUANA CUANDO NO LE GUSTA ALGO, LO DICE EDUCADAMENTE PERO CON DECISIÓN Y SE DA A RESPETAR

RELACIONES INTERPERSONALES

GRACIAS A CARLOS, QUE TRATA DE LLEVARSE BIEN CON TODOS, LA COMUNIDAD TRABAJA UNIDA

TOMA DE DECISIONES

MARCOS PIENSA, BUSCA VARIAS SOLUCIONES Y LUEGO, TOMA UNA DECISIÓN.

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

JANETH EN LUGAR DE AFLIGIRSE RESUELVE SUS PROBLEMAS

PENSAMIENTO CREATIVO

**SARA SIEMPRE PIENSA CREATIVAMENTE
EN DIVERSAS ALTERNATIVAS CUANDO
TIENE QUE REALIZAR UNA ACTIVIDAD**

PENSAMIENTO CRITICO

**JUANA ANALIZA LOS MENSAJES DE
LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y NO SE
DEJA LLEVAR POR TODO LO QUE DICEN**

**MANEJO DE EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS**

**ESTHER, SI SE ENOJA, SE CALMA
Y ESPERA EL MOMENTO PARA
MANIFESTARLO CON LA PERSONA
INDICADA**

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

**ANDRÉS TRATA DE ESTAR SERENO PARA
CUIDAR A SU ABUELITA ENFERMA Y ASÍ
NO SE ESTRESA**

Actividad 4.

Aprendo a tomar decisiones

(Toma de decisiones en la adolescencia)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes fortalezcan sus habilidades para la identificación de factores de riesgo y factores protectores, en la toma de decisiones personales.

Antes de la actividad: Preparar los materiales de apoyo requeridos para el desarrollo de la jornada y revisar el material de apoyo para la persona facilitadora.

Tiempo aproximado: 2 horas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- Reunidos en grupos de 5 participantes, la persona facilitadora les da las indicaciones de la Dinámica Un viaje en Globo, para lo cual se auxilia del **Material de apoyo 8: indicación dinámica “Un viaje en globo”**. (30 min)
- Una vez finalizado el trabajo al interior de los grupos, los participantes de cada globo elegirán a un representante que presentara al pleno una pequeña reseña del debate que sostuvieron en su grupo y las conclusiones a las que llegaron. La persona facilitadora realiza la retroalimentación respectiva, pidiéndoles que revisen el valor que eligieron y en sus hogares ratifiquen o rectifiquen la decisión que tomaron. (30 min)
- A continuación, la persona facilitadora genera una discusión acerca de la relevancia de la toma de decisiones en la etapa adolescente por medio de las siguientes preguntas:

¿Cuándo tomas una decisión consideras varias alternativas o eliges lo primero que se te ocurre? ¿Qué resultados has tenido en cada uno de los casos?

¿Cuáles consideras son las consecuencias de tomar una decisión apresurada?
- La persona facilitadora retroalimenta las participaciones oportunamente y enfatiza la relevancia de aprender a resolver los problemas de la vida diaria, concluya diciendo que: cuando tenemos un problema, es importante darnos tiempo para pensar y reflexionar sobre él, evaluar las alternativas de solución, los riesgos de cada una y emplear todos los recursos disponibles para tomar la mejor decisión. (15 min)
- Seguidamente, desarrollan la actividad “Resolviendo mis problemas”. La persona facilitadora les explica en el pleno, el proceso para toma de decisiones, apoyándose en el **Material de apoyo para la persona facilitadora**.
- A continuación, a cada grupo les asigna un caso del **Material de apoyo 9**, donde aplicaran el proceso previamente revisado, consultando el **Material de apoyo 10: aprendamos a tomar decisiones**. Para finalizar, un representante de cada grupo compartirá con el pleno la solución al caso asignado justificando la respuesta. (30 min)
- Finalmente, se realiza una retroalimentación para profundizar en la actividad, reconociendo la relevancia de desarrollar la habilidad de tomar decisiones responsablemente y de manera informada en beneficio de nuestro proyecto de vida. (15 min)

Material de apoyo 8

Indicación dinámica
“Un viaje en globo”.

Material de apoyo

persona facilitadora

Material de apoyo 9

Casos toma de
decisiones.

Material de apoyo 10

Aprendamos a tomar
decisiones.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 8: Indicación dinámica “Un viaje en globo”

UN VIAJE EN GLOBO

La persona facilitadora pedirá a los participantes que con papel periódico y tirro construyan la canastilla de un globo aerostático y que una vez terminada, se sienten dentro de ella y cierren los ojos. Cada participante toma 2 tarjetas de las 10 y elige 1 con la cual se quedará.

A continuación la persona facilitadora iniciará la narración de un viaje:

“El cielo está despejado y sopla un suave viento de temperatura muy agradable, todos se encuentran muy entusiasmados. Llegan hasta el globo, el capitán les ayuda a subir por la escalerilla y les da indicaciones. Para iniciar el vuelo es necesario que se distribuyan de manera que el peso esté equilibrado. Una vez que el globo haya cobrado altura podrán empezar a disfrutar del viaje. Se siente un jalón y el globo empieza a elevarse, todos se asoman y se asombran con el paisaje, conforme el globo se eleva todo se hace más

chiquito abajo, y así continua el viaje entre comentarios de: “mira la cúpula de esa iglesia” “mira ese río allá abajo”

A mitad del viaje, después de una hora, el globo empieza a perder altura, al parecer se ha hecho un agujero en la tela y por ella escapa el aire caliente, urge perder peso y por eso es muy importante deshacerse de algunas de las cosas que viajan en el globo. El capitán descarga la arena contenida en las bolsas externas pero esto no es suficiente”.

La persona facilitadora les pide a los viajeros que abran los ojos. En medio de la canastilla hay 10 tarjetas, las cuales tienen escritas palabras de situaciones o cosas de las que podemos optar para tirar y deshacernos del peso si consideramos que son menos importantes.

Les plantea algunos ejemplos: ¿De qué cosas o valores estoy dispuesto a desprenderme? ¿Qué de lo que llevo me resulta indispensable? ¿Cuánto pesará la humildad? ¿Cuántos metros podremos ganar si echamos por la borda la solidaridad o la amistad?

La situación se torna crítica porque las 10 tarjetas pesan demasiado y el globo se va a pique. Entre los viajeros deben ponerse de acuerdo sobre cuáles son las cosas valiosas que quieren conservar, deben elegir 5 tarjetas, una por cada participante, la persona facilitadora invita a los participantes a que argumenten sus decisiones. Todos los viajeros del globo deben participar de manera ordenada, irán tomando la tarjeta elegida, la leerán en voz alta y expondrán porque considera que ese es un valor fundamental para el o ella, posteriormente los demás externarán su punto de vista. Al final intentarán construir un consenso y en caso de no lograrlo presentarán las opciones divergentes a las que han llegado.

Lo importante del ejercicio está en el proceso, es decir en la reflexión de la toma de decisiones sobre qué es lo verdaderamente importante para cada uno de los participantes y no en el resultado, dado que no siempre se podrá llegar a un acuerdo, pues esto tiene que ver con la individualidad.

Ejemplo de tarjetas

BELLEZA	FIDELIDAD	OCIO	INTEGRIDAD	RESPETO
RIQUEZA	HUMILDAD	ÉXITO	PAZ	HONESTIDAD
SALUD	JUSTICIA	SEGURIDAD	MODESTIA	RESPONSABILIDAD
CUIDADO	AMISTAD	FAMA	PUNTUALIDAD	POPULARIDAD
SERVICIO	ORDEN	LEALTAD	VALENTÍA	SOLIDARIDAD

Material de apoyo 9:

Casos a resolver

Caso 1: Arturo de 14 años esta pronto a finalizar noveno grado, tiene un buen rendimiento en la escuela; su padre es un mecánico del pueblo, que trabaja arduamente para sostener a la familia con ayuda de la madre de Arturo. El padre y la madre quieren que su hijo llegue hasta la universidad; Arturo por su lado quiere seguir los pasos de su padre, le fascinan los carros y cree que puede superar a su padre en este negocio. En este sentido quiere independizarse y abrir su propio negocio. ¿Te parece que su decisión es la mejor en función a sus potencialidades?

Caso 2: Mayra de 13 años ha participado en algunos concursos de belleza de la escuela, pues es muy bonita y asediada por los chicos. Una prima suya le ha dicho que debería trabajar como modelo de algo, que ahí ganará dinero rápido, ella la está animando para incursionar en ese campo, pero su deseo a futuro es ser enfermera; para ello se ha esforzado como estudiante en obtener buenas notas logrando el tercer puesto en el grado. ¿Qué puede hacer con las alternativas que tiene, cuál de ellas debe de elegir?

Caso 3: Manuel y José son dos hermanos de 13 y 14 años que no saben si ir a un paseo con sus padres el fin de semana, porque están invitados el

misma día a un cumpleaños de un compañero de clase. El paseo familiar lo tenían programado desde hace un mes, pero es el cumpleaños de su mejor amigo, ¿Qué decisión deben tomar?

Caso 4: Estela es una niña de 13 años que estudia séptimo grado, todas sus compañeras ya han tenido novio, y la presionan para que ella tenga también, le dicen continuamente que a Joaquín ella le gusta, que él quiere ser su novio, ella conoce a Joaquín, sabe que a él le gusta andar con varias niñas a la vez y a ella eso no le parece, pero tampoco quiere dejar de ser parte de su grupo de amigas, no sabe qué decisión tomar.

Caso 5: Josué, es un joven de 14 años, a quien sus amigos lo invitaron a una reunión en casa de Carlos, harían tareas y luego se divertirían un rato, su madre le dio permiso pues iban hacer tareas. Ya en la reunión, un compañero ha llevado licor para compartirlo con el grupo, todos acceden probarlo pues ya lo han hecho en otras ocasiones y no les ha pasado nada le dicen a Josué, él no está seguro de querer hacerlo, sus amigos lo presionan y se burlan de él por tener temor de probarlo, pero Josué, está indeciso, no sabe qué decisión tomar.

Material de apoyo para la persona facilitadora

Todas las personas tomamos decisiones permanentemente. Esto nos da la posibilidad de tener el control de nuestras vidas y de responsabilizarnos por nuestros actos. A veces es difícil decidir, pero en otros momentos, es difícil escoger la mejor opción. De cualquier manera, al llegar a la adolescencia, tendrán que tomar decisiones que pueden tener consecuencias relevantes en sus vidas tales como: qué carrera estudiar, que amigas o amigos elegir, iniciar o postergar la actividad sexual, consumir drogas o no hacerlo, etc. Esta es una experiencia nueva para ellos y ellas, ya que en muchos casos durante la infancia, eran sus madres, padres y/o cuidadores quienes tomaban las decisiones con el fin de cuidarlos y protegerlos.

Es importante en algunos casos escuchar las opiniones de otras personas, pero siempre somos nosotras/os los que debemos tomar la decisión, pensando en lo que sea positivo para nuestra vida y no implique riesgo para nuestra persona.

Frente a los problemas siempre existen varias alternativas de solución, cada decisión que se tome tiene sus consecuencias, ventajas o desventajas. No tomar decisiones también tiene consecuencias, porque otros las

tomaran por ti.

La reflexión, responsabilidad y creatividad nos ayudan a encontrar alternativas de solución a nuestros problemas. Antes de tomar una decisión es necesario analizar las consecuencias y evaluar si tenemos la preparación adecuada para asumirlas responsablemente. A continuación, te presentamos pasos sencillos que te facilitaran analizar el problema y encontrar la alternativa que sea más favorable para resolverlo.

Material de apoyo 10:

Aprendamos a tomar decisiones

Aunque nuestras decisiones suelen ser a menudo mecánicas, lo cierto es que lo que realizamos es todo un proceso de **varias fases**:

1. Definir el problema.
2. Analizar el problema.
3. Evaluar las alternativas.
4. Elegir la alternativa.
5. Aplicar la decisión.



Actividad 5.

Pensando en mi futuro

(Proyecto de vida)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes reconozcan la importancia de la planeación del proyecto de vida como herramienta importante de la educación integral de la sexualidad (EIS).

Antes de la actividad: Preparar los materiales y recursos necesarios para el desarrollo de la jornada, preparar el material que entregara a cada participante.

Tiempo aproximado: 2 horas.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**Metodologías**

- La actividad da inicio cuando la persona facilitadora pregunta al grupo ¿qué es un proyecto de vida? Y ¿para qué nos sirve?, escuche las respuestas de cada participante. (15 min)
- Se les entrega a cada participante una hoja de papel bond y un lápiz, se les solicita que doblen la hoja por la mitad de forma vertical, en la parte izquierda de la hoja se deberán dibujar como se ven en este momento de la vida y en la mitad del lado derecho deberán de dibujarse cómo se ven en 5 años en relación a sueños y metas alcanzadas.

La persona facilitadora previamente colocará colores y otros materiales para decorar, los cuales utilizarán para elaborar sus dibujos. De igual manera, para ambientar el lugar, la persona facilitadora puede colocar dibujos alusivos a un proyecto de vida: dibujos de birretes, diplomas, etc.

Se brinda un espacio corto para que cada participante pueda apreciar su dibujo por unos minutos y posteriormente se colocan en un lugar del área de trabajo para ser apreciados por todas las personas participantes. (40 min)

- A través del **Material de apoyo 11: pensando en mi futuro**, se les explican los pasos para elaborar el proyecto de vida personal. La persona facilitadora explica que en el presente ejercicio deben reconocer las metas que cada uno y cada una tiene de acuerdo a lo que desea para su futuro.

Se les indica que para realizar esta actividad deberán de tener en cuenta el dibujo que elaboraron anteriormente. Se les entrega el **Material de apoyo 11: pensando en mi futuro** y se les explica cómo debe ser llenado. Cuando todas las personas participantes hayan finalizado se les solicita que de forma voluntaria compartan su proyecto de vida con el resto de participantes.

Se finaliza el ejercicio reflexionando sobre la importancia que cada persona tenga su propio proyecto de vida. Se les pide que se lleven a casa su proyecto de vida y que lo revisen, pueden modificarlo o cambiarlo de acuerdo a sus metas y deseos. (50 min)

- Finalmente, se realiza una retroalimentación para profundizar en la actividad desarrollada, enfatizando que en la etapa adolescente es necesario pensar en nuestro proyecto de vida y realizar pasos concretos para su obtención "no basta soñar", de igual manera dejar en claro que el proyecto de vida puede cambiar, si tomamos una decisión inadecuada es importante replantearlo y seguir adelante evaluando la situación y diseñando nuevas formas de alcanzar nuestras metas. (15 min)

Recursos

Páginas de papel bond
Lápices
Colores
Decoraciones: para elaborar los dibujos que realizará cada participante y decoraciones para ambientar el lugar donde se desarrollará la actividad que sirvan para incentivar la elaboración del proyecto de vida.

Material de apoyo 11

Pensando en mi futuro.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 11: **Pensando en mi futuro**

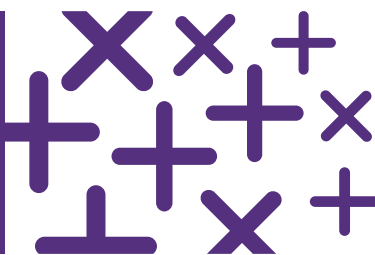


La estrella: colocar las metas, sueños o deseos que queremos lograr. (Terminar el bachillerato, aprender a manejar, trabajar de conductor, ir a la universidad, aprender un oficio, etc.).

Las nubes con rayos: colocar los obstáculos que tenemos a nivel personal, familiar y/o social. (Bajos recursos económicos, dificultad para estudiar, vivir en zona de riesgo social, familiar alcohólico, trabajo eventual en padre y madre).

Los pilares: representan lo que debemos realizar a nivel personal, familiar y educativo para atravesar el puente y lograr nuestras metas (ser excelente estudiante, apoyo de la familia, ser disciplinado, etc.)

MÓDULO II



Conociendo mi cuerpo adolescente

Objetivo del módulo:

Conocer los cambios que ocurren durante la pubertad y adolescencia; y responder con comportamientos saludables y con seguridad emocional.

Tiempo: Se estiman 8 horas para su completo desarrollo.

Contenidos:

- Mi cuerpo cambia
- Cambia mi mente y mis relaciones con las demás personas
- Órganos sexuales y órganos reproductivos masculinos y femeninos
- Cuidados de mi cuerpo

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Manejen información sobre los cambios en la pubertad y adolescencia; muestren naturalidad y respeto ante esos cambios y se sientan cómodas hablando del tema.
2. Reconozcan de forma natural los cambios psicológicos y sociales en la adolescencia y puedan expresarlos, de forma que puedan pasar esa etapa de manera satisfactoria.
3. Conozcan cómo son los órganos sexuales y órganos reproductivos masculinos y femeninos; cómo ocurre el proceso de la fecundación y muestren respeto por la naturaleza humana.
4. Se familiaricen con los cuidados de su cuerpo y que expresen lo importante de ese cuidado para la mejor calidad de vida presente y futura.

MÓDULO II

Conociendo mi cuerpo adolescente



DESARROLLO:**Actividad 1.****Mi cuerpo cambia****(Cambios físicos en la adolescencia)**

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes manejen información sobre los cambios en la pubertad y adolescencia; muestren naturalidad y respeto ante esos cambios y se sientan cómodas hablando del tema.

Antes de la actividad: Preparar el tablero, las tarjetas para cada participante y leer sobre el tema para tener información para las respuestas a preguntas y dudas de las personas participantes.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- En círculo hacen un compromiso de tratar su cuerpo con respeto y afecto. Cada uno menciona una razón de lo importante que es su cuerpo. (25 min) - La persona facilitadora expresa que la pubertad es una época en la que los cuerpos de las niñas y los niños cambian: se ponen más grandes y más altos, crecen sus genitales y empieza a aparecer el vello del cuerpo. (15 min) - Pero hay más cambios y con el material de apoyo 12 les pide que realicen el juego “Cambios en la pubertad” Cada participante llena un tablero lo más rápido posible y luego en grupos, revisan cuál es más acertado. (25 min) - Luego, cada participante explica lo que ha aprendido y expresa sus dudas. Si no lo quiere hacer verbalmente, lo hace por escrito en forma anónima en una caja para preguntas Material de apoyo 13: caja para preguntas. La persona facilitadora va sacando las preguntas o dudas y va dando respuesta a las preguntas. (25 min) - Finalmente, se realiza una retroalimentación para profundizar en la información y se realiza una despedida, reconociendo la belleza de la naturaleza humana y el respeto que se merece tanto prodigio. (30 min)	Recursos Respeto y afecto por el cuerpo Material de apoyo 12 Tablero y 14 tarjetas “Cambios en la pubertad” Material de apoyo 13 Caja para preguntas.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 12:

Tablero y 14 tarjetas “Cambios en la pubertad”

Para construir el tablero “Cambios en la pubertad” en la casilla de observaciones escribirán las ideas que se les ocurran.

CAMBIOS EN LA PUBERTAD			
	Principales cambios en las niñas	Principales cambios en los niños	Observaciones
Piel			
Cabello			
Senos			
Tamaño y forma del cuerpo			
Transpiración (sudor)			
Voz			
Órganos sexuales femeninos			
Órganos sexuales masculinos			



Para construir las 14 tarjetas. En la casilla mensajes de la persona facilitadora van ideas que pueden enriquecer la información.

RESPUESTAS			
	Principales cambios en las niñas	Principales cambios en los niños	Mensajes a la persona facilitadora
Piel	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné
Cabello	Comienza a crecer el vello de las piernas, en las axilas y en el pubis	Comienza a crecer el vello de las piernas, del pecho y de la cara, en las axilas y en el pubis	La cantidad de vello nuevo que crece en el cuerpo es diferente en cada joven, ya sea hombre o mujer
Senos	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito	Crecen los senos, se hinchan y duelen un poquito	Es probable que crezcan los senos de la misma manera o que alcancen el mismo tamaño. También es normal que uno de ellos sea un poco más pequeño que el otro. Algunas tienen los cambios más lentos y es natural. Recordarles que el cuerpo es valioso y único.
Tamaño y forma del cuerpo	Se ensanchan las caderas, se agrandan los senos, aumenta el peso y la altura	Se ensanchan los hombros y el pecho, aumenta el peso y la altura	Las niñas pueden llegar a su altura definitiva antes que los niños. Sin embargo, para cuando termina la pubertad, los hombres son a menudo más altos y pesan más que las mujeres.
Transpiración (sudor)	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal	Se puede controlar lavándose y bañándose diariamente y usando desodorante
Voz	La voz se hace un poco más suave	La voz se torna más profunda y a veces se quiebra	Las voces masculinas pueden subir o bajar de tono repentinamente. Este fenómeno se llama "quebrarse la voz" y a veces puede resultar un poco vergonzoso. Pero dejará de hacerlo con el tiempo
Órganos sexuales femeninos	Comienza la regla o menstruación y el área vaginal se torna más húmeda		Las niñas podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no implica que tienen algo malo. Esto es normal. Más adelante vamos a hablar de este flujo vaginal y también de la regla.
Órganos sexuales masculinos		Se presentan erecciones y eyaculaciones mientras duermen. Crecen el pene y los testículos	Es totalmente normal en los hombres tener erección y eyaculación mientras duermen y vamos a hablar de ello más adelante.

Material de apoyo 13:

Caja para preguntas

La persona facilitadora de forma creativa lleva una caja donde serán depositadas las preguntas por las personas participantes.

Actividad 2.

Cambia mi mente y mis relaciones con las demás personas

(Cambios psicosociales en la adolescencia)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes reconozcan de forma natural los cambios psicológicos y sociales en la adolescencia y puedan expresarlos, de forma que puedan pasar esa etapa de manera satisfactoria.

Antes de la actividad: Preparar los materiales para cada participante.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- En círculo juegan “¿Quién es el líder?” (Material de apoyo: 14). La persona líder puede ser una niña o un niño. (20 min) - En grupos, se entrega un cuento que cambia y un listado de situaciones para que seleccionen los cambios en los sentimientos durante la adolescencia. (material de apoyo 15) (25 min) - En plenaria se intercambian respuestas y se seleccionan adecuadamente. Se analiza el Material de apoyo 16: sobre los cambios. (40 min) - Si alguna persona desea en forma anónima preguntar o expresar sus dudas, utiliza la “caja de preguntas”. La persona facilitadora lee las preguntas o dudas y les da respuesta. Si no tiene respuesta a alguna pregunta se compromete a llevarla en la siguiente sesión. (10 min) - Cada participante elabora una lista de los cambios que está experimentando y a la par escribe cómo les va a explicar en su casa estos cambios para que cuando les vean con cambios de humor, le den la oportunidad de descansar y esperar a sentirse mejor. (10 min) - Finalmente elaboran una carta para su mejor amiga o amigo y le cuentan porqué es bueno conocer sobre los cambios que ocurren en esta etapa, por ejemplo, para vivirlos de forma natural y sin tener problemas en el hogar. - Cada participante en forma voluntaria, lee su carta. (15 min)	Material de apoyo 14 “¿Quién es el líder?”
	Material de apoyo 15 Un cuento que cambia y un listado de situaciones
	Material de apoyo 16 Sobre los cambios.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 14:

¿Quién es el líder?

Las personas participantes se sientan formando un círculo. Una persona se ofrece de voluntario para salir del salón. Después que haya salido, el resto del grupo escoge un “líder”. El líder debe hacer una serie de acciones, como aplaudir, zapatear, etc., que luego son imitadas por todo el grupo. El voluntario regresa al salón, se para en el centro y trata de adivinar quién es el líder que ejecutó las acciones. El grupo no mira al líder para protegerlo. El líder debe cambiar sus acciones a intervalos regulares sin que lo pillen.

Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al círculo y la persona que era el líder sale del salón para permitir que el grupo escoja a un nuevo líder.

Puede jugarse varias veces para animar al grupo.

Material de apoyo 15:

Un cuento que cambia

Martita y Juan tienen ahora 10 años. Están muy interesados por los deportes y por ir de paseo con amigos. Tratan de estar siempre haciendo una actividad y en casa dicen que nunca están quietos.

Pero pasa el tiempo... ahora ya tienen 14 años y ambos, que están en el mismo centro educativo han cambiado mucho. ¿Podrían escoger esos cambios entre las siguientes situaciones?:

Pueden elaborarse en tarjetas.

- Luchar con los aspectos de identidad e inseguridad.
- Cuestionarse a sí mismo.
- [Estar del mismo humor todo el tiempo.](#)
- Cambios de humor, enojo y depresión.
- La necesidad de tener más independencia y privacidad.
- [No tener problemas para ayudar en casa.](#)
- Las relaciones con los amigos y las opiniones de los demás se tornan más importantes.
- Mayor preocupación o inquietudes por el aspecto exterior y el cuerpo.
- [Tener siempre deseos de hacer las tareas de estudio.](#)
- Preocupación por el futuro (la escuela, la familia, el trabajo, etc.).
- Nuevos “amores platónicos” o “enamoramientos pasajeros” con estrellas de cine, músicos o cantantes, maestros o compañeros.
- [Estar muy interesados en lo que pasa en el mundo.](#)
- Curiosidad por los órganos sexuales.
- Sentir atracción sexual por otra persona.

Nota: las frases en azul, corresponden a distractores.

Material de apoyo 16:

Sobre los cambios

PARA COMENTAR CON TODAS LAS PERSONAS PARTICIPANTES:

La pubertad es el producto del desarrollo de nuevas sustancias químicas en el cuerpo llamadas hormonas; es lo que convierte a los jóvenes en adultos. Normalmente, la pubertad empieza entre los 9 y 13 años en las niñas, y entre 10 y 15 años en los niños, pero también hay algunos jóvenes que empiezan antes o después su pubertad. Por lo general, pero no siempre, las niñas empiezan la pubertad alrededor de dos años antes que los niños. Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedarse embarazada, y el niño está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

Si les preocupa el desarrollo del cuerpo, hablen con alguna persona adulta de su confianza o con un proveedor de servicios de salud.

Todos estos sentimientos son naturales. Es común sentirse ansiosos en esta etapa de crecimiento. Es natural tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, responder a todos esos sentimientos constituye una gran responsabilidad. Todos somos seres sexuales. Puede ser conveniente hablar con sus familias y demás adultos de confianza acerca de la sexualidad. Vamos a hablar de ello más adelante.

Destaquemos lo siguiente:

- Todos estos cambios físicos y emocionales son naturales.
- Cada persona se desarrolla a su propio ritmo; algunas se desarrollan primero que otras. Es importante no fastidiar ni burlarse de los demás por el hecho de que se desarrollen antes o después.
- Los jóvenes a menudo se sienten incómodos, torpes o intimidados por los cambios rápidos que ocurren en sus cuerpos.
- La menstruación y los sueños eróticos son normales.

Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedarse embarazada, y el hombre está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer. En otras palabras, ambos se vuelven fértiles. Vamos a hablar de ello más adelante.

Actividad 3.

Órganos sexuales y órganos reproductivos masculinos y femeninos

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes conozcan cómo son los órganos sexuales y órganos reproductivos masculinos y femeninos; y cómo ocurre el proceso de la fecundación y muestren respeto por la naturaleza humana.

Antes de la actividad: Preparar los rompecabezas y las rutas de los espermatozoides y del óvulo en el proceso de la fecundación.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**Metodologías**

- En un círculo, realizan el juego “¿Quién eres?” **Material de apoyo 17: ¿Quién eres?** (15 min)
- En el mismo círculo, se pregunta por qué se consideran importante conocer los órganos sexuales y órganos reproductivos. Se toma nota de sus respuestas. (10 min)
- En plenaria, la persona facilitadora pregunta si conocen los órganos sexuales y órganos reproductivos femeninos y masculinos y enlista las respuestas. (10 min)
- En grupos resuelven el rompecabezas de los órganos sexuales y órganos reproductivos. (15 min)
- En plenaria realizan el ejercicio “¿Qué parte es...?” **Material de apoyo 18.** El ejercicio se realiza hasta que el grupo se haya aprendido la mayoría de los nombres de cada parte de los sistemas sexual y reproductivo. (20 min)
- En grupos marcan en el rompecabezas la ruta que recorren los espermatozoides, desde su origen en los testículos hasta su salida por el pene y luego la llegada al óvulo, y la ruta del óvulo desde que está maduro y sale de los ovarios hasta que se convierte en embrión en el útero. (Luego se les entrega el **Material de apoyo 19**) (10 min)
- Finalmente, en círculo, nuevamente, cada participante, conecta su fecundación, implantación y embarazo, de aproximadamente 40 semanas en el útero y la fecha de su nacimiento. Y expresa la importancia de planear adecuadamente la venida al mundo de un nuevo ser humano. (30 min)
- Una variante de esta actividad puede ser utilizar el Kit Mapa Genital de la Maleta MAVEX, solamente que armen los rompecabezas y nombren correctamente las partes del mismo.

Material de apoyo 17

¿Quién eres?

Material de apoyo 18

3 Rompecabezas de los órganos sexuales y órganos reproductivos.

Material de apoyo 19

Ruta de los espermatozoide y del óvulo hasta que se fecunda.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

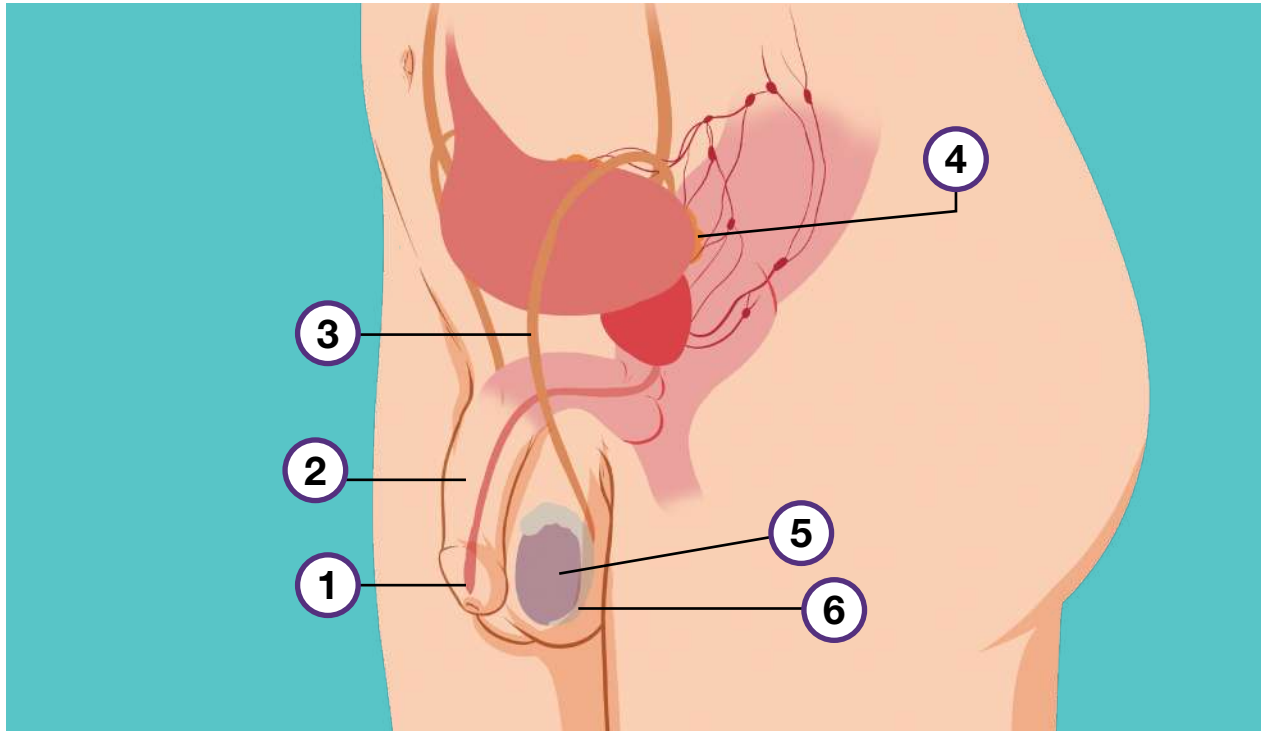
Material de apoyo 17:

“¿Quién eres?”

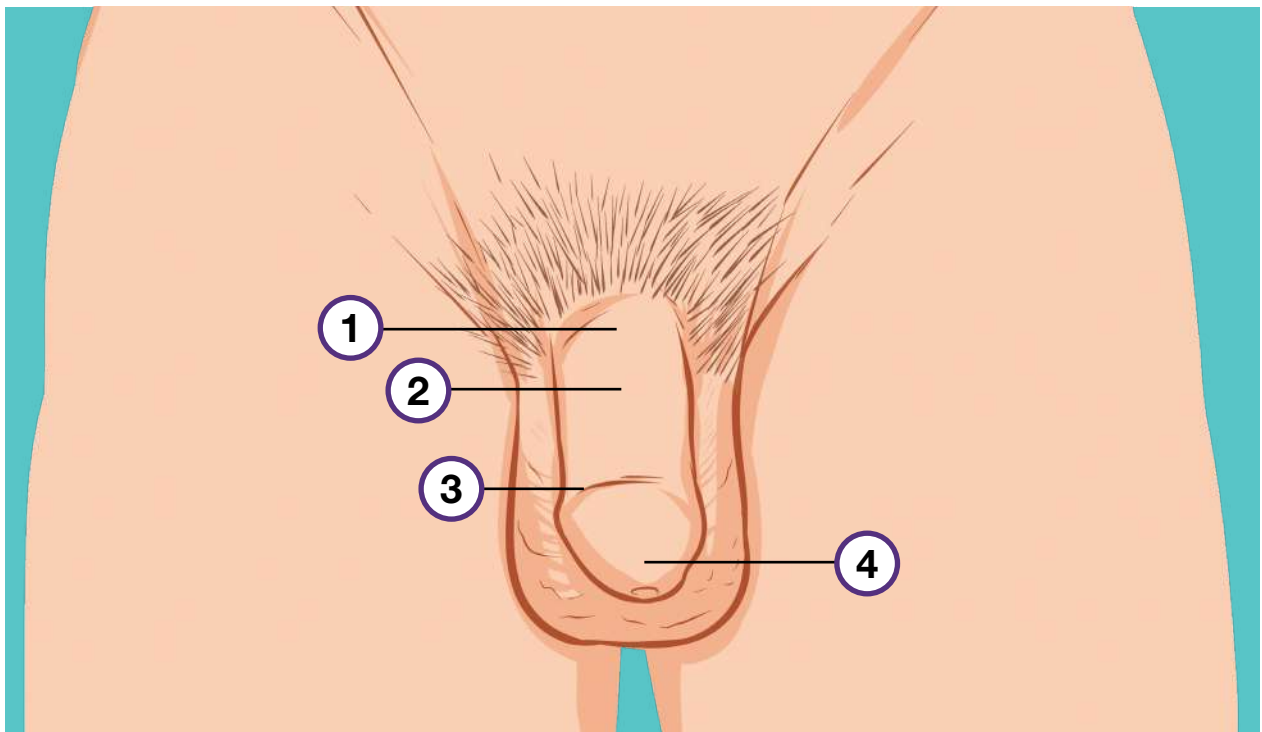
Pida que un voluntario salga del salón. Mientras el voluntario está afuera, el resto de los participantes escogen una ocupación para él/ella, tal como chofer o pescador. Cuando el voluntario regresa, el resto de los participantes actúan las actividades. El voluntario debe adivinar la ocupación que ha sido escogida para él/ella según las actividades que sean actuadas. **La persona líder, sale y se repite varias veces, de forma que se diviertan.**

Material de apoyo 18:

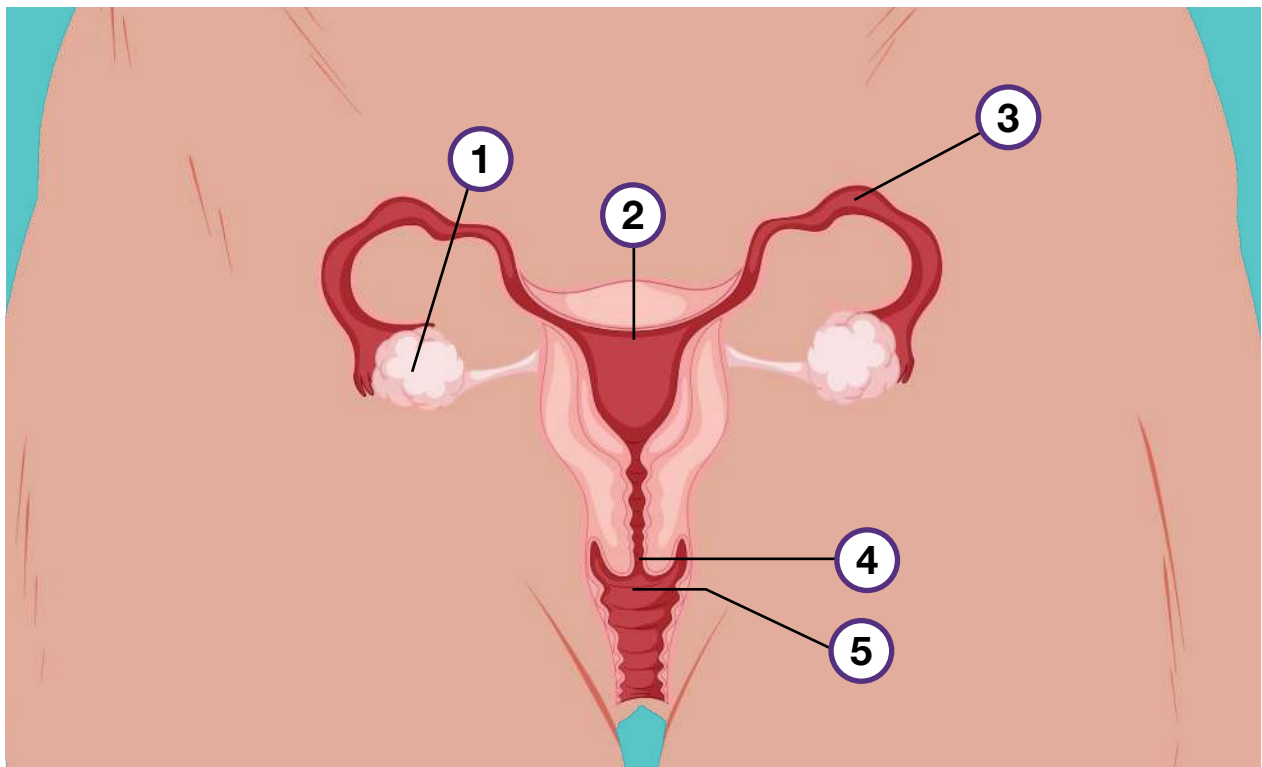
Rompecabezas



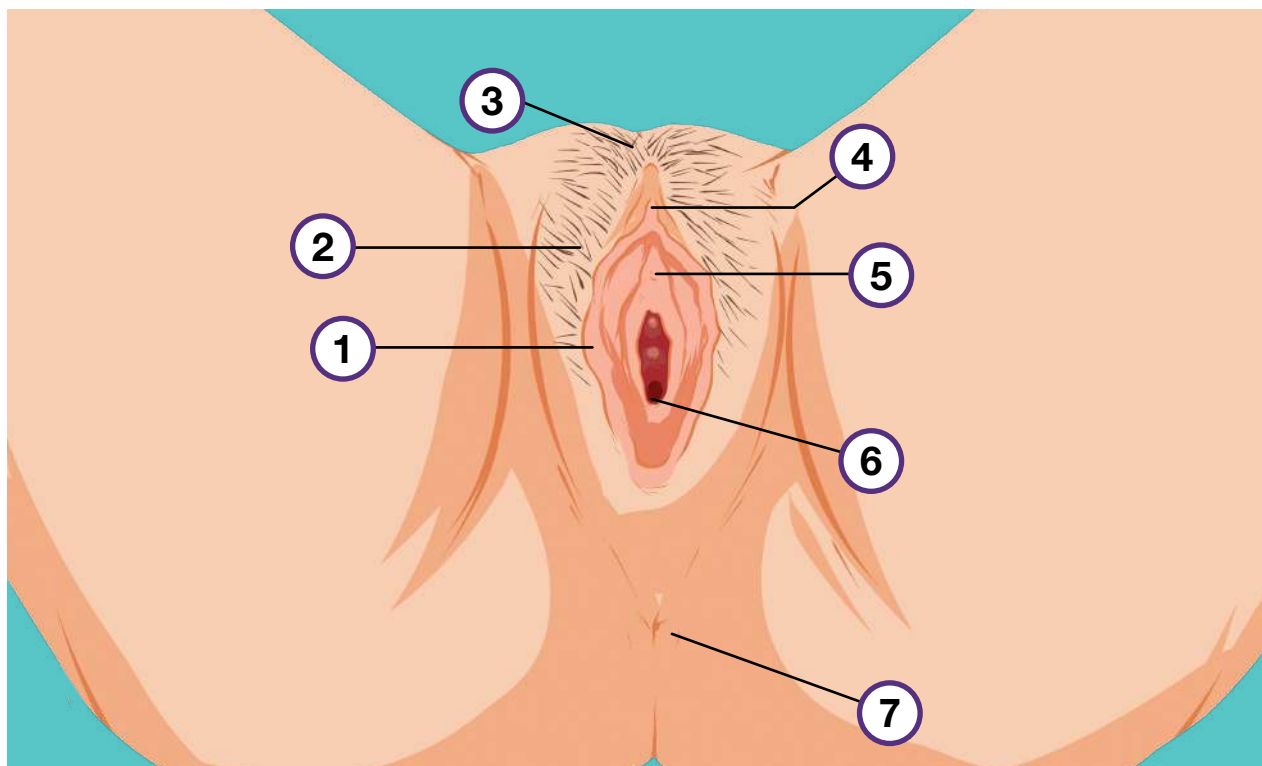
1. PENE 2. URETRA 3. CONDUCTO DEFERENTE 4. VESÍCULA SEMINAL 5. TESTÍCULO 6. ESCROTO



1. PENE 2. PREPUCIO 3. ESCROTO 4. GLANDE



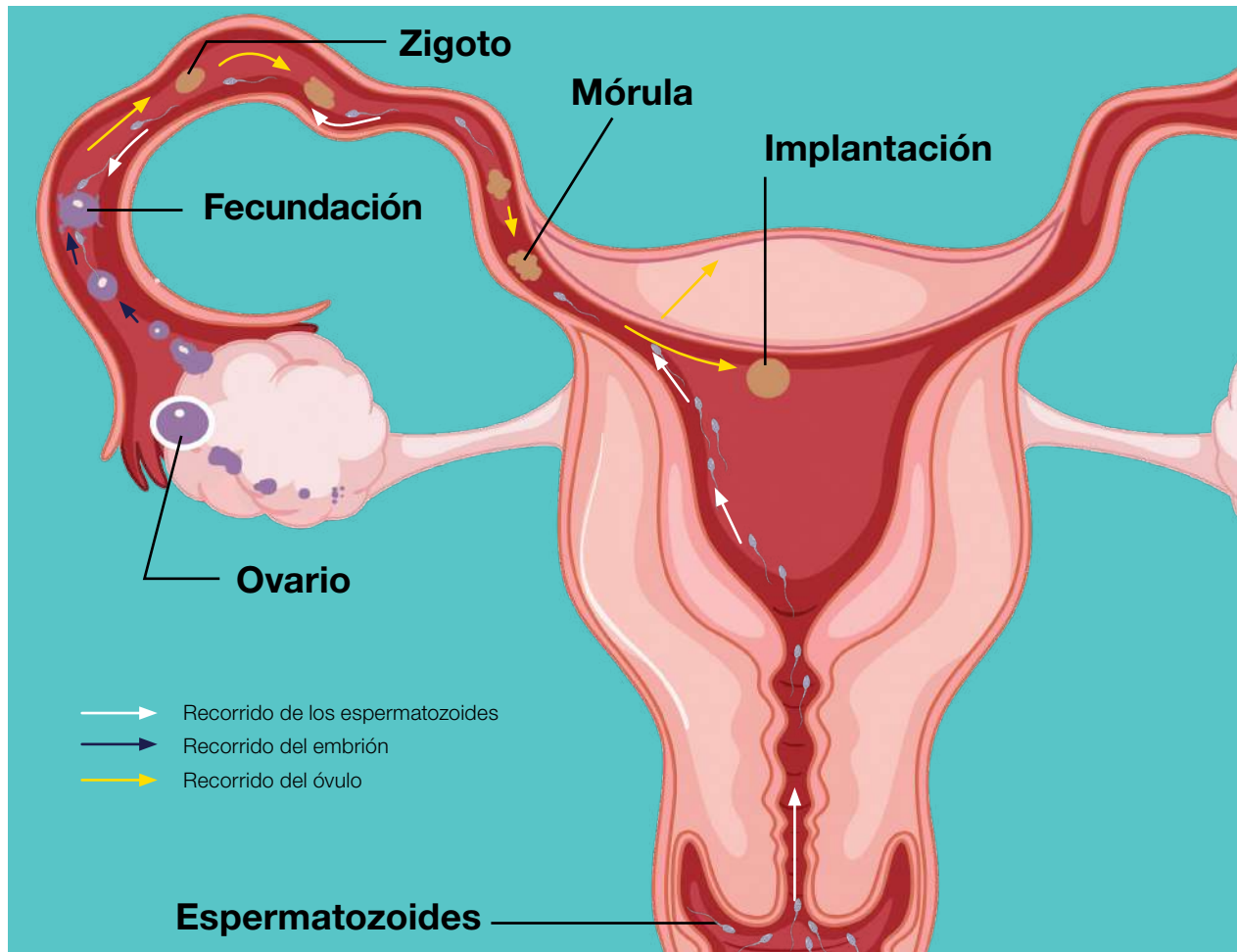
1. OVARIO 2. ÚTERO 3. TROMPA DE FALOPIO 4. CUELLO UTERINO 5. VAGINA



1. LABIOS MENORES 2. LABIOS MAYORES 3. MONTE DE VENUS 4. CLÍTORIS 5. MEATO URETRAL
6. ORIFICIO VAGINAL 7. ANO

Material de apoyo 19:

Rutas del espermatozoide y del óvulo hasta que éste es fecundado



Actividad 4.

Cuidados de mi cuerpo

(Cuidados del cuerpo en la adolescencia)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes, se familiaricen con los cuidados de su cuerpo y que expresen lo más importante para la mejor calidad de vida presente y futura.

Antes de la actividad: Preparar los materiales de apoyo.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
Inicie preguntando al pleno: ¿Qué es la fertilidad? ¿Cuándo el hombre es fértil? ¿Cuándo la mujer es fértil? (20 min) E infórmeles a continuación que en el transcurso de la actividad tendrán las respuestas a esas preguntas.	
Luego, cada participante completa el ejercicio del Material de apoyo 20: ¿Mito o realidad? (25 min)	Material de apoyo 20 ¿Mito o realidad?
Seguido, puede preguntarse al pleno: ¿Creen ustedes que es bueno tener estos mitos en la sociedad? ¿Qué podría hacer el entorno familiar para que entienda mejor la menstruación y los sueños eróticos? (15 min)	
En círculo, se puede pedir que, si tienen alguna pregunta, la coloquen en la caja de preguntas, y la persona facilitadora puede auxiliarse del material de apoyo para la persona facilitadora. (20 min)	Material de apoyo persona facilitadora
Finalmente, es importante cerrar esta actividad con el cuidado del cuerpo de hombre y de mujer, y en grupos, trabajan el material de apoyo 21: Resolvamos las dudas de Carlos y de Carlota. La persona facilitadora amplía y retroalimenta la temática (40 min)	Material de apoyo 21 Resolvamos las dudas de Carlos y de Carlota

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 20:

¿MITO O REALIDAD?

N.º	Oración	Mito o realidad
1.	La mujer siempre es fértil	
2.	El hombre siempre es fértil	
3.	La menstruación es cada 28 días aproximadamente	
4.	La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma	
5.	Las bebidas frías no producen cólicos menstruales	
6.	Las mujeres pueden comer cosas picantes o ácidas durante la menstruación	
7.	El hecho de que la mujer no menstrúe podría significar que está embarazada	
8.	La mujer no corre riesgo alguno al lavarse la cabeza o bañarse durante su regla	
9.	El hecho de sangrar durante la menstruación implica que la mujer es sucia	
10.	Si el hombre no eyacula, se juntará el semen y le explotará el pene o los testículos	
11.	Cuando un hombre tiene un sueño erótico quiere decir que necesita relaciones sexuales	
12.	Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular	
13.	La mayoría de los varones tienen sueños eróticos durante la pubertad	
14.	Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente	

N.º	Oración	Mito o realidad
1.	La mujer siempre es fértil	Mito
2.	El hombre siempre es fértil	Mito
3.	La menstruación es cada 28 días aproximadamente	Realidad
4.	La sangre que sale de la mujer durante la menstruación indica que está enferma	Mito
5.	Las bebidas frías no producen cólicos menstruales	Realidad
6.	Las mujeres pueden comer cosas picantes o ácidas durante la menstruación	Realidad
7.	El hecho de que la mujer no menstrúe podría significar que está embarazada	Realidad
8.	La mujer no corre riesgo alguno al lavarse la cabeza o bañarse durante su regla	Realidad
9.	El hecho de sangrar durante la menstruación implica que la mujer es sucia	Mito
10.	Si el hombre no eyacula, se juntará el semen y le explotará el pene o los testículos	Mito
11.	Cuando un hombre tiene un sueño erótico quiere decir que necesita relaciones sexuales	Mito
12.	Cuando el hombre tiene una erección, siempre tiene que eyacular	Mito
13.	La mayoría de los varones tienen sueños eróticos durante la pubertad	Realidad
14.	Si se toca mucho el pene, crecerá y se agrandará en forma permanente	Mito

Material de apoyo para la persona facilitadora

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el flujo natural y sano de sangre y tejidos procedentes del útero. Se denomina también la “regla” o el “período” de la mujer. Normalmente dura entre tres y siete días.

La mayoría de las mujeres menstrúan una vez al mes. Es señal de que la mujer tiene posibilidades de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La mujer deja de menstruar durante el embarazo, pero empieza a hacerlo nuevamente después de tener al bebé.

¿A qué edad empieza la mujer a menstruar?

Al igual que algunas niñas empiezan la pubertad antes o después que otras, así sucede con las reglas o períodos. Algunas niñas pueden empezar a menstruar a partir de los nueve o diez años, pero otras no tienen su primera regla hasta unos años después.

¿Cuál es el indicio que señala el comienzo de la menstruación?

La mujer sabe que su regla ha comenzado cuando sale un poco de sangre de su vagina. La sangre no fluye como si fuera agua de un grifo, sino que sale lentamente. Por lo general, para el momento en que siente algo inusualmente mojado, sus calzones ya han absorbido la sangre que ha salido. Es por ello que es importante prever aproximadamente en qué momento del mes se empezará a sangrar, para poder usar una toalla higiénica o algún otro tipo de protección y así evitar mancharse de sangre la ropa.

¿Cuánto flujo saldrá?

El flujo menstrual, es decir la cantidad de sangre que sale de la vagina, puede variar ampliamente de una persona a otra. Normalmente, todo el período o regla consiste en unas pocas cucharadas de sangre; la cantidad depende de la persona. La sangre empieza a menudo con un color oscuro y luego se torna más roja. La cantidad de sangre puede variar también de un día a otro.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el período que comienza el primer día de la regla de la mujer hasta el día anterior al inicio de su siguiente regla. Dado que ello sucede con regularidad, se llama “ciclo”.

¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?

La duración del ciclo menstrual (el período que transcurre entre una regla y otra) varía según cada mujer. En el caso de algunas, el ciclo dura sólo 21 días (o puede durar menos). En el caso de otras, dura 35 días o más. Los ciclos irregulares son comunes en aquellas mujeres que recién empiezan a menstruar. Toma un tiempo para que el cuerpo se ajuste y adapte a todos los cambios que están ocurriendo. Por ejemplo, es probable que a una mujer le venga su regla durante dos meses seguidos, y luego no le venga al mes siguiente. Es probable que su ciclo menstrual se torne más regular, a medida que va desarrollándose y creciendo, pero también es posible que siga teniendo ciclos irregulares hasta su edad adulta. Algunas veces podría tener manchas de sangre durante un día o dos en el medio de su ciclo. Por lo general, no hay que preocuparse por ello.

¿Cuándo es fértil la mujer o el hombre?

La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada. Es fértil solamente algunos pocos días de cada ciclo menstrual. La mujer es fértil desde su primera menstruación hasta la menopausia. A partir de su primera eyaculación, el hombre es fértil todos los días y tiene la capacidad de engendrar por el resto de su vida.

¿Qué es la ovulación?

La ovulación es el desprendimiento periódico de un huevo (óvulo) maduro de uno de los ovarios. Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es aquella etapa de la vida en que la mujer deja de menstruar. Esto sucede porque las hormonas que hacen madurar a los óvulos en los ovarios dejan de hacerlo. La menopausia ocurre normalmente a fines de los cuarenta o principios de

los cincuenta años de la mujer. Pero la menopausia puede suceder antes o después. Algunas mujeres dejan de menstruar cuando tienen 35 años y algunas siguen menstruando hasta bien avanzados los cincuenta.

¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?

Algunas veces la mujer puede sufrir cambios físicos o emocionales en los días de su período o regla. No todas se sienten de esta manera, algunas mujeres no sienten nada. Es probable que la mujer tenga:

- **Síntomas físicos:** calambres, dolor, inflamación, aumento de peso, ansias de comer, hinchazón o dolor en los senos, manos o pies, problemas en la piel, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad.
- **Síntomas emocionales:** mal genio o poca paciencia, agresión, enojo, ansiedad o pánico, confusión, falta de concentración, tensión nerviosa, fatiga o depresión.

Estos cambios se denominan a veces síndrome premenstrual.

Este síndrome está relacionado con los cambios que sufren las hormonas del cuerpo. Los niveles hormonales suben y bajan durante el ciclo menstrual de la mujer, y ello puede afectar la forma en que ella se siente, tanto física como emocionalmente.

Es posible que esos síntomas menstruales se alivien con calmantes, compresas calientes, té de hierbas u otros remedios.

Si ello no sirve, la mujer deberá consultar a un profesional de salud para hablar del tema.

¿Qué son las secreciones?

A veces las mujeres pueden observar algunas secreciones en su ropa interior o tener la sensación de estar mojadas. Estas secreciones vaginales son un líquido de color transparente o blanquecino. A menudo las mujeres tienen secreciones vaginales durante la ovulación, cuando el cuerpo está preparándose para recibir y alimentar al óvulo fecundado. Las secreciones ayudan a los espermatozoides a desplazarse por el útero para

encontrarse con el óvulo para fecundarlo; es por ello que, cuando la mujer tiene secreciones, sabe que está en sus días fértiles.

Las niñas entienden mejor sus cuerpos si prestan atención a las secreciones vaginales. Saber lo que es normal para el cuerpo ayuda a las mujeres a reconocer todo lo que es normal.

Por ejemplo, las secreciones amarillentas o de mal olor no son normales. Estos tipos de secreciones a menudo señalan alguna infección y la mujer tendrá que consultar a un profesional de salud.

¿Qué productos usan las mujeres durante la menstruación?

- **Toallas higiénicas:** Están diseñados para colocarse en la entrepierna bien cerca del cuerpo. Tienen tiras de cinta que las mantiene adheridas a la ropa interior, la que a su vez ayuda a sujetar estas toallas para que queden cerca de la abertura vaginal. Tienen una especie de forro protector plástico para minimizar el derrame de sangre. Si la mujer usa estas toallas, tiene que arrojarlas en una letrina, enterrarlas o quemarlas después de usarlas. No se las debe botar por el inodoro dado que ocasionarán algún tipo de obstrucción y si bota en la basura debe ser debidamente cubierta.

- **Tampones:** Se trata de objetos de algodón que son más pequeños y comprimidos que tienen la forma de un tubo sólido y que se colocan en la vagina durante la menstruación. El algodón se va ablandando a medida que absorbe la sangre que proviene del útero y sale por la vagina. El tampón tiene un cordón de algodón suave pero resistente que queda colgando fuera de la vagina. Se utiliza para halar y extraer el tampón.

Una siempre debe lavarse las manos antes y después de insertarse el tampón. Es necesario también cambiarlo con frecuencia porque podría causar alguna infección si se lo deja en la vagina. Nunca se debe dejar un tampón durante más de ocho horas.

- **Paños limpios de algodón:** Estos paños vienen cortados del tamaño justo para el lugar del calzón donde irán colocados y constan de varias capas de tela de algodón que están

cosidas una encima de la otra. Tienen que estar limpios. Se los debe lavar bien y colgar en un lugar privado pero soleado para que se sequen.

Independientemente de lo que decida usar (pañós, toallas o tampones), deberá cambiarlo con frecuencia para evitar mancharse la ropa y el olor. Cuando la sangre menstrual entra en contacto con el aire, puede emanar un fuerte olor.

Las toallas higiénicas y los tampones cuestan más que los paños, pero todo protege de la misma manera. La niña puede preguntarle a su hermana, madre u otra mujer de la familia qué es lo que usa.

Podría darse el caso de que a la niña le preocupe que sus amigos la vean llevando tales productos con ella. Es conveniente que sepa que si los coloca en una bolsa plástica dentro de su bolso o mochila escolar normalmente podrá evitar una situación embarazosa.

Si se mancha con sangre la ropa o alguna prenda interior, podrá lavarla con agua fría con un poco de sal. El agua caliente fija la sangre y la mancha quedará en forma permanente.

¿Qué es una erección?

La erección se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y se pone duro y recto. Las erecciones son a veces el producto de las fantasías y pensamientos sexuales de los hombres.

Aunque hay veces en que se producen sin motivo alguno, las erecciones son involuntarias. Los hombres no tienen control alguno sobre el momento en que sucederán. Es muy común que los niños se despierten con una erección por la mañana. Durante la noche, mientras están dormidos, pueden tener de cinco a siete erecciones, para después volver a la normalidad. Ello es completamente natural y sano. Las erecciones no son una señal de que el hombre tiene que tener relaciones sexuales.

Al tener la erección, no podrán orinar con facilidad porque el músculo cierra la vejiga. Tendrá que esperar que se le pase la erección antes de poder orinar.

¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación se produce cuando el semen sale del pene erecto del adolescente u hombre como consecuencia de su excitación sexual. El hombre no tiene porqué eyacular cada vez que tiene una erección. Si espera, se le pasará la erección sin eyacular.

Esto no ocasiona ningún mal.

Cuando el niño entra en la pubertad, el semen eyaculado tiende a ser un poco más claro o algo amarillento. A medida que se va convirtiendo en hombre, comienza a producir una mayor cantidad de espermatozoides maduros, y su eyaculación se torna más blancuzca. Los hombres no tienen espermatozoides cuando nacen, sino que comienzan a producirlos durante la pubertad. Una vez que empiezan a producirlos continúan haciéndolo por el resto de su vida. Si se eyacula en la vagina de la mujer, ésta puede quedar embarazada si se encuentra en sus días fértiles. Además, si el hombre tiene alguna infección, la eyaculación puede transmitir enfermedades que podrían infectar a la mujer.

¿Qué es un sueño erótico?

El sueño erótico (o eyaculación nocturna) es la erección del pene del hombre mientras duerme y la eyaculación es involuntaria. A raíz de esto, la ropa interior o la cama del hombre están mojadas cuando se despierta.

Si el adolescente no tiene conocimiento de esta eyaculación nocturna, podría preocuparse o sentirse confundido por ello. Es totalmente natural en los hombres tener eyaculación o erección involuntaria mientras duermen. No puede evitar tener estos sueños eróticos.

Higiene genital

Ducharse es una rutina diaria para la mayoría de las personas y no tiene mayor secreto. Sin embargo, la higiene genital precisa de unos cuidados específicos para mantener en óptimas condiciones de salud esta zona del cuerpo, a la que no siempre se le presta la atención necesaria.

Los genitales, tanto los masculinos como los

femeninos, son zonas del cuerpo a las que hay que dedicar una atención especial. Junto con los pies y las axilas, los genitales son partes que deberían ser enjabonados a diario.

Higiene genital femenina

La higiene íntima femenina tiene una norma de oro que es trasladable a cada vez que se va al baño: los movimientos de limpieza siempre deben ser de delante hacia atrás. Esta acción es fundamental para evitar pasar los gérmenes del área anal a la vaginal, que podrían provocar infecciones.

La frecuencia de las duchas dependen de la actividad física de cada día y de si se tienen pérdidas de orina, pero con la ducha de la mañana sería suficiente y durante la menstruación no hay por qué lavarse con más frecuencia. El jabón tiene que ser suave, sin colorantes y sin perfume. Y la ropa íntima preferiblemente de algodón, para permitir la ventilación adecuada.

Higiene genital masculina

De igual manera que las mujeres, los hombres deben lavarse los genitales cada día. Detrás del borde del glande y bajo el prepucio, hay unas glándulas que secretan una sustancia viscosa denominada el esmegma y que tienen como función atrapar la suciedad y las bacterias, que se acumula ahí sobretodo en hombres no circuncidados. Esto exige una extremada higiene ya que, además de producir un fuerte olor, puede ser el origen de irritaciones y de infecciones por hongos y bacterias.

Por este motivo, cada día durante la ducha y siempre después de mantener relaciones sexuales, hay que retirar el prepucio completamente hacia atrás y limpiar con minuciosidad el glande con agua y jabón para dejarlo libre de secreciones. También hay que lavar bien, con agua y jabón, el resto del pene y los testículos. Una vez bien aclarados, se debe proseguir con un secado escurpulososo. Hay que prestarle mucha atención a las zonas inguinales, ya que un exceso de humedad o sudor son el ambiente idóneo para la proliferación de hongos y bacterias.

Material de apoyo 21:

Resolvamos las dudas de Carlos y de Carlota

Ellos han oído hablar de las ITS-VIH, pero no saben que son, si saben que se relacionan con infecciones, pero no saben cómo se previenen. Y dicen que en Ciencias, Salud y Medio Ambiente, les dijeron que hombres y mujeres tienen que amar y cuidar su cuerpo, pero no les dijeron cómo.

Para ayudar a las personas participantes:

Las ITS, infecciones de transmisión sexual, se transmiten por relaciones sexuales, y pueden ser por hongos, parásitos, bacterias y virus. Si se tiene alguno de los siguientes síntomas es urgente ir a un centro de salud: picazón, enrojecimiento, granos, ampollas, dolor, u otro síntoma raro en los genitales. Puede ser una infección contraída por relaciones sexuales con una persona infectada, o por otras causas, pero sí es necesario ir urgentemente al centro de salud. Si fuera una infección por VIH, puede ser que no se tenga síntomas, pero si se ha tenido una relación desprotegida, es decir, sin condón, o se ha tenido contacto con sangre sin saber si es de una persona infectada, es mejor buscar la ayuda de una persona profesional de salud.

Si Carlos ama y cuida su cuerpo, no acepta drogas, no se emborracha, no se pelea con otros para que lo golpeen. Si juega deportes y descansa todo lo que puede y realiza tareas del hogar, además tienen muchos amigos y amigas. Sobre su sexualidad, está aprendiendo y promete ser responsable con su vida. No piensa embarazar a una amiga, hasta que sea mayor, maduro y lo planifiquen con su pareja.

Si Carlota, ama y cuida su cuerpo, tampoco acepta drogas, no se emborracha, no anda haciendo chismes, no pelea, no se cree lo de la moda. Si juega deportes, y descansa todo lo que puede, realiza tareas del hogar y tiene muchos amigos y amigas. Sobre su sexualidad, también está aprendiendo y no va a permitir que la embaracen. Sabe que esa decisión de ser madre, vendrá cuando sea mayor y lo planifique con su pareja.



Material de apoyo para la persona facilitadora

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son un grupo de infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual (vaginal, oral o anal) a través del contacto de los fluidos corporales entre dos personas: semen, fluido vaginal y sangre, y algunas a través del contacto con piel infectada. Las ITS pueden ser transmitidas de hombre a mujer, de mujer a hombre y entre personas del mismo sexo.

Son causadas por virus, bacterias, hongos y parásitos y afectan como se mencionó previamente sobre todo a los órganos genitales, piel, mucosa, pero también al ano y boca. En algunos casos se generaliza cuando invade el sistema sanguíneo y el linfático y por tanto puede afectar a diferentes órganos.

La mayoría de ITS se curan fácilmente pero deben ser diagnosticadas y tratadas a tiempo para que no se conviertan en más graves. Hay diferentes tipos de ITS, la más grave es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida). Por tanto será importante, para vivir la sexualidad de forma placentera y con libertad, asumir responsabilidad y protegerse y proteger a la otra persona. Todas las ITS nos hacen más vulnerables a la infección por VIH.

Las principales infecciones son las siguientes.

ITS producidas por bacterias:

SÍFILIS

Causa: Causada por la bacteria *Treponema pallidum*.

Forma de transmisión: Contacto con una persona infectada durante las relaciones sexuales, sean orales, anales o vaginales. Una persona puede tener sífilis y no saberlo pero la puede transmitir.

Síntomas: Puede aparecer de 9 a 90 días en promedio después de haber tenido contacto sexual con una persona infectada y se caracteriza al principio, porque aparecen úlceras no dolorosas en los órganos genitales, el ano, o la boca y desaparecen espontáneamente hasta sin tratamiento. La infección puede permanecer inactiva en el cuerpo por un tiempo. Posteriormente puede aparecer puntos rojos o rojeces, en la palma de la mano como en la planta de los pies y pueden también desaparecer. La infección va progresando y puede provocar secuelas importantes pudiendo lesionar órganos internos. Provoca problemas cardíacos en la mayoría de los casos y en la fase terminal la infección puede atacar el cerebro.

Complicaciones: Si una mujer que está embarazada tiene sífilis puede pasar la infección al hijo o hija.

Prevención: Preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex.

GONORREA

Causa: La gonorrea es provocada por la *Neisseria gonorrhoeae*, una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del tracto reproductivo, incluidos el cuello uterino el útero y las trompas de falopio en la mujer, y en la uretra (conducto urinario) en la mujer y en el hombre. Esta bacteria también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano.

Forma de transmisión: Se transmite por contacto con el pene, la vagina, la boca o el ano. No es necesario que se dé la eyaculación para transmitir o contraer la gonorrea. La gonorrea también puede transmitirse de madre a hijo durante el parto.

Síntomas: Es probable que muchos hombres y muchas mujeres con gonorrea no tengan ningún síntoma. La gonorrea se manifiesta en los hombres entre dos o seis días después del contacto sexual con ardor al orinar, secreción amarilla o verde del pene e inflamación de los testículos. En las mujeres,

hay mucha secreción vaginal, ardor al orinar, puede haber un sangrado que no es de la menstruación, pus, dolor al tener relaciones sexuales, cólicos en la menstruación, y fiebre. Sin embargo, la mayoría de las mujeres con gonorrea no tienen síntomas, y si los tienen, éstos son leves.

Complicaciones: En las mujeres, la gonorrea es una causa frecuente de infertilidad, aborto o de embarazo ectópico. En los hombres, la gonorrea puede provocar epididimitis, una afección dolorosa de los testículos que puede provocar infertilidad si no es tratada. La gonorrea puede propagarse a la sangre y a las articulaciones. Si una mujer embarazada tiene gonorrea, es probable que le transmita la infección a su bebé cuando éste pasa por la vía de parto durante el nacimiento, lo que puede provocar ceguera, infección en las articulaciones y una infección sanguínea potencialmente mortal en el bebé.

Prevención: Preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex.

CLAMIDIA

Causa: Es una infección causada por la bacteria: *Chlamydia trachomatis*. La clamidia es la ITS más frecuente en el mundo.

Forma de transmisión: La clamidia puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, anales o durante el sexo oral y por el intercambio de ropa interior. La clamidia también puede ser transmitida de una madre infectada a su hijo durante el parto vaginal.

Síntomas: A la clamidia se le conoce como la enfermedad “silenciosa” porque casi 3 de cada 4 mujeres infectadas y cerca de la mitad de hombres infectados no presentan síntomas. Si hay síntomas, éstos aparecen generalmente entre 1 y 3 semanas después del contagio.

En las mujeres, la bacteria infecta inicialmente el cuello uterino y la uretra (el canal urinario). Las mujeres que tienen síntomas podrían presentar flujo vaginal anormal o una sensación de ardor al orinar. Algunas mujeres siguen sin tener signos ni síntomas cuando la infección se propaga del cuello uterino a las trompas de Falopio (los tubos que conducen

los óvulos desde los ovarios hasta el útero); otras presentan dolor de vientre, lumbago, náusea, fiebre, dolor durante el coito o sangrado entre los períodos menstruales.

Los hombres que tienen signos o síntomas podrían presentar secreción del pene o una sensación de ardor al orinar. Los hombres también podrían presentar una sensación de ardor y picazón alrededor de la abertura del pene.

Complicaciones: En las mujeres, si la infección no es tratada, puede propagarse al útero o a las trompas de Falopio y causar enfermedad inflamatoria pélvica. El daño puede llegar a causar dolor pélvico crónico, infertilidad y embarazo ectópico (embarazo implantado fuera del útero) que es potencialmente mortal. Las mujeres infectadas con clamidia tienen hasta cinco veces más probabilidades de infectarse con el VIH, si están expuestas al virus. Los bebés que nacen de mujeres infectadas pueden contraer infecciones en los ojos y en el tracto respiratorio.

Prevención: Preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex.

LINFOGRANULOMA VENÉREO (LGV)

Causa: El LGV es una enfermedad que compromete los ganglios linfáticos del área genital. Es producido por una variedad específica de la bacteria clamidia.

Forma de transmisión: La infección se trasmite a través de contacto directo con las lesiones abiertas de la gente infectada, generalmente durante contacto sexual.

Síntomas: Los síntomas aparecen entre los 3 a 30 días después del contacto con una persona infectada. El primer síntoma puede ser una espinilla o una lesión pequeña, sin dolor, que ocurre en el pene o la vagina. Es a menudo inadvertido. La infección entonces se propaga a los ganglios en el área de la ingle.

Complicaciones: Los ganglios de la ingle se inflan, se rompen y supuran causando fiebre, escalofríos y dolor en las articulaciones.

TRICOMONIASIS

Causa: Tricomonas vaginalis. Es frecuente y afecta tanto a los hombres como a las mujeres, aun cuando los síntomas son más frecuentes en las mujeres.

Forma de transmisión: A través de la relación sexual pene-vagina o por el contacto vulva-vulva con una pareja sexual infectada. Las mujeres pueden contraer esta enfermedad de un hombre o de una mujer, pero los hombres suelen contraerla solamente por el contacto con mujeres infectadas. La vagina es el sitio donde por lo general ocurre la infección en las mujeres, mientras que en los hombres, es la uretra (conducto urinario).

Síntomas: Los síntomas suelen aparecer en las mujeres de 5 a 28 días después de la exposición a la infección. La mayoría de los hombres con tricomoniasis no tienen signos ni síntomas; sin embargo, algunos hombres pueden que sientan una irritación temporal dentro del pene, tengan una leve secreción o sientan un pequeño ardor después de orinar o eyacular. Algunas mujeres tienen signos y síntomas de infección, que incluyen un flujo vaginal espumoso, verde amarillento, con un fuerte olor. Es probable que la infección también cause molestia durante la relación sexual o al orinar, así como irritación y picazón en el área genital de la mujer.

Prevención: Preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex.

Todas las ITS producidas por bacterias si se identifican oportunamente y son tratadas por personal de salud calificado pueden curarse, de no ser así pueden ocasionar graves problemas de salud.

Algunas ITS producidas por Virus:

HERPES GENITAL

Causa: virus del herpes simple. Hay 2 tipos de ese virus: el tipo 1 que tiende más a afectar la boca (herpes labial o fuego), y el tipo 2 que afecta principalmente los genitales. Aunque la mayoría de los herpes genitales son causados por el tipo 2, el tipo 1 puede producir herpes genital a través de la

transmisión durante el sexo oral.

Forma de transmisión: Por lo general, una persona puede infectarse con el virus durante el contacto sexual con alguien que tiene herpes genital o herpes labial. La transmisión puede darse a partir de una pareja sexual infectada que no tiene una úlcera visible y que no sepa que está infectada.

Síntomas: Durante el primer brote, hay síntomas bastante fuertes: fiebre, malestar, dolor generalizado, disminución del apetito, vesículas rojas dolorosas sobre los genitales o la boca, ganglios inflamados, etc. Las ampollas se rompen luego de 2-4 días y se curan. Sin embargo, muchas personas viven una primera infección sin síntomas. Una vez infectada, la persona estará infectada de por vida.

La mayoría de las personas a quienes se les ha diagnosticado un primer episodio de herpes genital o labial pueden esperar tener varios brotes (recurrencias sintomáticas). La frecuencia dependerá del estado de salud de la persona. El individuo desarrolla entonces ampollas dolorosas sobre los genitales, pero no tiene los síntomas generales de la infección inicial.

Complicaciones: Incrementa las posibilidades de tener un aborto o parto temprano. El herpes genital puede causar infecciones potencialmente mortales en los bebés, que corren riesgo de ceguera, daño cerebral o muerte. La primera infección aguda por herpes puede complicarse e infectar el cerebro y las meninges (capas que envuelven y protegen al cerebro).

Tratamiento: No existe un tratamiento que pueda curar el herpes, pero los medicamentos antivirales pueden acortar los brotes durante el tiempo que la persona tome los medicamentos.

Prevención: Preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex.

CONDILOMA ACUMINADO

Causa: Es una infección causada por un virus, el virus papiloma humano (VPH), que se presenta con verrugas.

Forma de transmisión: Ese virus se propaga principalmente mediante el contacto genital. La mayoría de las infecciones por VPH no presentan signos ni síntomas; por esta razón, la mayoría de las personas que tienen la infección no se dan cuenta de que están infectadas, sin embargo, sí pueden transmitir el virus a su pareja sexual. Una mujer embarazada puede transmitir el VPH a su bebé durante el parto vaginal.

Síntomas: La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. Algunas personas presentarán verrugas genitales visibles. Las verrugas genitales aparecen como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital. Las verrugas pueden ser únicas o múltiples, pequeñas o grandes y tener forma de coliflor. Pueden aparecer en la vulva, la vagina o en el ano o alrededor de los mismos, en el cuello uterino y en el pene, en el escroto, en la ingle o los muslos. Las verrugas pueden aparecer de 3 semanas a 9 meses después del contacto sexual con una persona infectada.

Complicaciones: Las mujeres infectadas con este virus tienen mayores probabilidades de desarrollar un cáncer del cuello del útero. Una madre que tiene verrugas puede contagiar a su bebé durante el parto.

HEPATITIS B

Causa: Es una enfermedad producida por el virus de la hepatitis B y produce una inflamación en el hígado.

Forma de transmisión: No sólo es transmitida por vía sexual, sino que puede también ser transmitida con el uso de agujas, jeringas y transfusiones de sangre no examinada.

Síntomas: 90% de los pacientes no tienen síntomas. Cuando hay síntomas, la afección es caracterizada por el color amarillo de la piel y de las mucosas (conjuntiva de los ojos), cansancio, náuseas, orinas oscuras, heces blancas, pérdida de apetito, picazón, dolor en las articulaciones etc.

Complicaciones: De todos los casos, 10% van a tener una hepatitis crónica. La infección crónica ocurre en 90% de los bebés infectados durante el parto. La enfermedad puede evolucionar hacia la cirrosis (endurecimiento del hígado) y el cáncer del hígado y entonces puede ser mortal.

Prevención: La vacuna contra la hepatitis B está disponible para prevenir la infección con el virus de hepatitis B en todas las edades. Uso de preservativo masculino o femenino en todas las prácticas sexuales, y la barrera o manta bucal de látex. Todas las perforaciones, incrustaciones y tatuajes deben realizar cumpliendo estrictas normas de bioseguridad que incluyen el uso de equipo esterilizado y/o descartable.

VIH-SIDA

Causa: El Virus de Inmunodeficiencia Humana es el virus que causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida), que es la fase avanzada de la infección causada por el VIH y provoca serios daños al sistema inmunológico (sistema de defensa).

Forma de transmisión: Existen 3 vías de transmisión del VIH:

1. **Transmisión sexual:** a través de las relaciones sexuales vaginales, anales u orales, sin preservativo, debido al contacto directo con los fluidos corporales (semen, fluidos vaginales y sangre). Como el VIH se aloja en el semen y los fluidos vaginales el sexo oral (cunnilingus y felación) también tienen un factor de riesgo.
2. **Transmisión de una madre con VIH a su hija o hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia** (el VIH se encuentra en la leche materna).
3. **Transmisión sanguínea** a través del contacto con la sangre de persona infectada por medio de transfusiones de sangre infectada, o cuando dos o más personas comparten agujas o jeringuillas. Actualmente, la mayoría de bancos de sangre examinan cuidadosamente el producto antes de su uso para asegurarse que no esté infectado con el VIH.

Síntomas: Una persona infectada con VIH no significa que está enferma de SIDA. La persona infectada con el VIH, no presenta síntomas ni signos externos, pero puede infectar a otras personas.

Al ingresar a nuestro cuerpo el Virus de Inmunodeficiencia Humana afecta el sistema de defensa que tiene el organismo para combatir las infecciones. Mientras el virus se desarrolla, de hecho durante las tres semanas después de haberse infectado por VIH, una persona es altamente infecciosa y puede infectar a otras personas con mucha facilidad (fase de infección aguda). Pasada la fase de infección aguda la persona puede vivir sin síntomas (fase asintomática) que puede durar meses o muchos años, se reduce la capacidad infecciosa.

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida) es la fase avanzada de la infección por VIH, como el virus ataca al sistema inmunológico del organismo hace que la persona se vuelva más vulnerable a enfermedades como Tuberculosis, tipos especiales de neumonías y ciertos cánceres. No todas las personas infectadas por el VIH presentan la fase avanzada de Sida, lo más frecuente es que si no han recibido tratamiento, al cabo de cinco a diez años una persona infectada por el VIH puede evolucionar a Sida.

No hay cura para el VIH-Sida pero sí es posible prolongar la expectativa y mejorar la calidad de vida de las personas por medio de medicamentos que ayudan a que el virus no se reproduzca tan rápidamente.

Es importante destacar que el VIH no se transmite por dar la mano, abrazar, besar, estornudar, toser, compartir baño, vajilla, teléfono o piscina, ni por la picadura de mosquitos.

Prevención:

- Usando en cada relación sexual el preservativo o condón masculino o femenino, y las mantas o barreras de látex.
- Con tratamiento oportuno a la mujer embarazada que vive con VIH, evitar la lactancia materna de las mujeres con VIH a su hijo o hija.

- Recibiendo tratamiento para otras ITS, ya que estas son un vía de entrada para el VIH.
- La mayoría de estas ITS son prevenibles, si asumimos como parte de nuestras prácticas sexuales la protección.

ITS producidas por parásitos u hongos

CANDIDIASIS

Causa: Es una infección causada por un hongo, Candida Albicans.

Forma de transmisión: En la mujer no suele ser de transmisión sexual, sino que la candida forma parte de la flora vaginal normal, y ante determinados factores como la diabetes, una mayor acidez del flujo vaginal, toma de anticonceptivos o antibióticos, el embarazo, etc. Pueden hacer que aparezcan los síntomas. La infección puede transmitirse al hombre durante la penetración vaginal.

Síntomas: En la mujer, produce enrojecimiento de la vagina y la vulva, ardor, “comezón” o dolor en la vagina, flujo vaginal más abundante de lo normal, secreción vaginal de color blanco y espesa (parecida al requesón). En el hombre puede dar una inflamación del glande (punta del pene) con zonas blanquecinas, picor y escozor en dicha zona.

Complicaciones: Puede transmitirse de la madre al hijo durante el parto.

Como se pueden evitar las ITS:

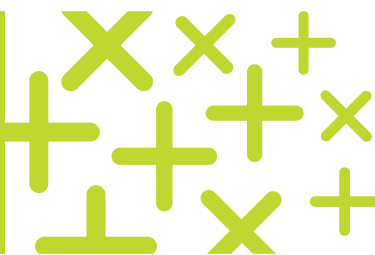
- Las ITS deben ser diagnosticadas y tratadas por personal de salud calificado.
- Si se presentan algunos de los síntomas mencionados o se han tenido prácticas sexuales desprotegidas es importante acudir a los servicios de salud y no auto medicarse.
- La prevención es la mejor forma de evitar todo este tipo de infecciones.
- Usar siempre y correctamente el preservativo masculino o femenino sin importar que ya se estén usando otros

métodos anticonceptivos, pues el único método que protege de las ITS y el VIH.

- La barrera de protección bucal se recomienda en el sexo oral, aunque es muy poco conocido.
- El lubricante, un gel soluble en agua como la glicerina, es indispensable en el preservativo en caso de penetración anal. Un lubricante graso como la vaselina disminuye la resistencia del látex y se puede romper el preservativo.
- Evitar tener relaciones sexuales bajo los efectos de drogas o alcohol ya que disminuye la percepción del riesgo.
- No compartir jeringuillas ni agujas para inyectarse hormonas, drogas, u otras sustancias.
- Utilizar herramientas de un solo uso o esterilizadas para perforarse la piel (tatuajes, piercings).



MÓDULO III



Mi sexualidad es importante

Objetivo del módulo:

Fortalecer conocimientos y comportamientos saludables con respecto al ejercicio de la sexualidad.

Tiempo: Se estiman 8 horas aproximadamente para su completo desarrollo.

Contenidos:

- Sexualidad Humana (sexo, sexualidad y género)
- Componentes de la sexualidad
- Dimensiones de la sexualidad
- Diversidad sexual
- Respuesta sexual humana

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Comprendan el concepto de sexualidad y su importancia, para gozar de una vida saludable.
2. Identifiquen los componentes de la sexualidad y cómo su interrelación contribuye a la sexualidad saludable.
3. Sean capaces de identificar a la sexualidad en sus dimensiones básicas y que es parte fundamental de los seres humanos.
4. Sean capaces de reconocer que la diversidad sexual es como cualquier diversidad que enriquece a la naturaleza humana y que cada persona es valiosa, única e irreplicable y tiene derechos a ser incluida en todas las actividades de la sociedad.
5. Interpreten la respuesta sexual humana como un proceso humano que se toma con mucho respeto, cómo es de importante conocerla para nuestro beneficio y la necesidad de evitar las malas interpretaciones, pues empañan a la naturaleza humana.

MÓDULO III

Mi sexualidad es importante



DESARROLLO:

Actividad 1.

¿Y qué es la sexualidad?

(Sexo, sexualidad y género)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes comprendan el concepto de sexualidad y su importancia, para gozar de una vida saludable.

Antes de la actividad: Contar con una botella, papelógrafo, y las frases del material de apoyo 22. Leer cuidadosamente el material de apoyo para la persona facilitadora y preguntar a personas expertas si se tiene algunas dudas.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**Metodologías**

- Forman un círculo, se coloca en el centro una botella, se gira la botella y a la persona a quien le corresponda la boca de la botella, haga un comentario sobre lo que considera que es la sexualidad, se vuelve a girar la botella para permitir 4 ó 5 participaciones, se anotan en un papelógrafo. (15 min)
- Se forman en fila, la persona facilitadora, menciona una frase del **Material de apoyo 22**. Cada participante se ubica al lado derecho, si lo considera cierto, al lado izquierdo, si lo considere falso y en medio, si no lo sabe. Se pide a los de cada lado, traten de argumentar sus razones, para que los del medio, se vayan a un lado u otro. (15 min)
- Después de cada participación, la persona facilitadora, explica la respuesta, con ayuda del **Material para la persona facilitadora**, o si le parece mejor, al final de este paso. (30 min)
- Para aplicar lo aprendido sobre sexualidad, en 4 grupos, cuentan lo negativo que consideran se dicen en algunos medios de comunicación (grupo 1), algunos centros educativos (grupo 2), algunas familias (grupo 3) y en redes sociales de internet (grupo 4). Si es necesario repita los grupos en la plenaria será más rico el debate. (30 min)
- Para finalizar, cada grupo hace un pronunciamiento sobre la importancia de la Educación Integral de la Sexualidad. (30 min)

Recursos

1 botella
Papelógrafo

Material de apoyo 22

Frases para el juego
falso, cierto o no lo sé.

Material de apoyo

persona facilitadora

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 22:

Frases para el juego falso, cierto o no lo sé

N.º	FRASES	F	V	NO SÉ
1.	Sexo y sexualidad son lo mismo			
2.	Sexo y género son lo mismo			
3.	Los bebés tienen sexualidad			
4.	Los hombres pueden obligar a las mujeres para tener relaciones sexuales			
5.	La sexualidad es pura biología			
6.	La sexualidad solo la viven los adultos jóvenes			
7.	La sexualidad ha sido la misma en toda la historia y en todas las sociedades			
8.	El placer sexual es solamente para el hombre			
9.	Todas las sexualidades son iguales			
10.	Saber sobre sexualidad no sirve para nada			

Material de apoyo para la persona facilitadora

APUNTES SOBRE SEXUALIDAD

Esta temática es de extrema importancia ya que es la que permitirá que se establezca o no un clima de confianza para hablar sobre la sexualidad, tema que para muchas personas ha sido un tópico prohibido desde la infancia y del cual, a veces ni con sus parejas han hablado.

Es fundamental utilizar un lenguaje a la vez sencillo y preciso, aclarar conceptos, recordando siempre que, aunque las personas participantes con que se trabaje no tengan un alto grado de escolaridad, ni edad adulta y que tal vez ni siquiera sepan leer o escribir, poseen saberes que provienen de sus propias experiencias.

Es de especial importancia, para estas personas, el reconocimiento de que la sexualidad es una parte integral de la vida misma, que no puede separarse de la persona y que su condición de salud o edad no implica que no puedan vivir su sexualidad de muchas maneras. Para tal objeto, conviene que ellas conozcan y discutan que el concepto de sexualidad es integral y que sus componentes: cuerpo, identidad, reproductividad, género, afectividad y erotismo tocan todas las esferas del ser humano. Desde aquí debe trabajarse la idea de que se tiene derecho al placer sexual, a la expresión de los sentimientos y al amor en todas sus manifestaciones de forma responsable y saludable.

A diferencia de la idea biologista, que considera a la sexualidad como un producto de la naturaleza, nosotros la pensamos como una construcción social e histórica que conlleva dentro de sí misma una

multiplicidad de posibilidades de expresión.

La sexualidad está basada, pero no limitada, por su base biológica, se desarrolla en la convivencia social y está alimentada por la imaginación.

Es exclusiva del ser humano y, por tanto, de la capacidad de las personas de definir su propia conducta y delinear el trazo de su propio destino.

La sexualidad es universal, ya que es patrimonio de todos los seres humanos. Es, sin embargo única. En cuanto a que es personal y, por lo tanto, tiene la diversidad y las múltiples facetas características de lo humano. Se expresa dentro de marcos sociales específicos.

La sexualidad, por supuesto, no es sólo un grupo de actos reflejos heredados o adquiridos en la coexistencia social. Es una forma de satisfacer las demandas psicológicas de la persona, de resolver la necesidad imperiosa que el ser humano entero tiene de compartir sus dudas, sentimientos y sus alegrías.

La libertad de las personas para desarrollar su propia sexualidad las hace precisamente sujeta de procesos educativos.

Es necesario llamar la atención sobre el hecho de que el sexo, en su calidad de hecho biológico, no se educa. Lo que se educa es la sexualidad de las personas, la actividad sexual del ser humano.

Entendemos por educación sexual al proceso vital mediante el cual se adquieren, actualizan y desarrollan, informal y formalmente, conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones.

Incluye los conocimientos y las percepciones sobre el cuerpo, los fundamentos biológicos, los fenómenos de la reproducción, las relaciones de género, los procesos de identidad, el erotismo y las representaciones sociales de los mismos.

En la formación de la persona, ésta aprende los valores, lo que es correcto y lo que es extraño, lo que es conducta deseable e indeseable para esa sociedad. Es imposible para la persona vivir en una sociedad, sin que de alguna manera deje de ser educada por el medio donde vive.

En estos términos, todas y todos hemos recibido una educación sexual que ha configurado de alguna manera el modo en que experimentamos nuestra sexualidad. A su vez, todos somos educadores de la sexualidad de otros y particularmente lo seremos de nuestras hijas e hijos, cuando seamos padres y madres de familia, si así lo decidimos.

Además de la familia, hay personas e instituciones que, por su importancia dentro de la comunidad, intervienen en la conformación de la sexualidad de las personas. Entre éstos tenemos al personal docente, a ministros de diversas religiones, a profesionales de la salud y a medios de comunicación masiva.

Además, sobre sexualidad... Es mucho lo que se habla sobre la sexualidad. En la prensa, en la radio, en la televisión. En los centros de salud y en los hospitales el personal de salud, con frecuencia nos ha explicado cómo podremos tener relaciones sexuales sin peligro de infección para nosotros y para nuestra pareja y para decidir si queremos procrear hijos o hijas. Pero han insistido que, para decidir tener relaciones sexuales, se requiere de madurez personal y social; y económica, si decidimos procrear.

A veces nuestros padres, nos oyen hablar de lo que aprendemos en la escuela y se sorprenden un poco. La sexualidad es algo que nos interesa a todas las personas, pero nos resulta muy difícil decir algo sobre ella.

¿Por qué nos cuesta tanto trabajo hablar sobre sexualidad? Existen muchas razones, entre ellas se encuentran:

- La falta de costumbre de hablar de estos temas al interior de las familias, las comunidades y hasta entre las parejas.

Existen mitos y creencias equivocadas sobre este tema

Por lo tanto, nos resulta en ocasiones muy difícil encontrar una forma adecuada de expresarnos respecto a este tema.

- ¿No te parece que tenemos derecho a tener información clara y científica sobre la sexualidad?
- ¿No crees que conocer nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y deseos, nuestras posibilidades, nos permitirá ser más libres, más responsables y desarrollarnos mejor?

Por eso es conveniente entender qué queremos decir cuando usamos palabras como sexo y sexualidad.

En primer lugar, conviene entender que sexo y sexualidad son dos cosas diferentes.

El sexo es todo aquello que nos caracteriza corporalmente a hombre y a mujeres que es a lo que llamamos diferencias biológicas: órganos y funciones que tenemos al interior y al exterior del cuerpo.

La sexualidad en cambio, no solamente se refiere a los genitales o a tener relaciones sexo – coitales, sino a una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. De ahí que consideramos que nuestra persona es también totalmente sexuada, y no sólo una parte de la misma. Podemos decir que la Sexualidad es la interrelación entre Reproductividad, Relaciones afectivas, género y erotismo.

El género, es totalmente social y se refiere a la forma como educamos diferente a hombres y a mujeres, para que se comporten de forma diferente. Donde el poder está en manos de los hombres. Y lo que estamos buscando es que nos eduquemos con equidad de género, es decir, que no veamos si somos hombres o mujeres, sino que nos eduquen de forma igualitaria y que nos permitan escoger lo que queremos ser para prepararnos como personas adultas, sin tomar en cuenta si somos hombres o mujeres.

En segundo lugar, somos personas sexuales (con intereses y conductas sexuales) en todas las edades: niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor. Cada edad es diferente, y se manifiesta de forma distinta, pero en toda edad la sexualidad es importante.

En tercer lugar, no somos personas sexuadas sólo para reproducirnos, pues la sexualidad es más que eso, ya que involucra a toda nuestra persona e implica la manera de relacionarnos con la madre, padre, hermanas, hermanos, pareja y amistades.

La sexualidad contribuye a fomentar la ternura, comunicación, amor entre las personas que se encuentran.

Es mucho más plena, en el caso de la pareja, cuando se da entre personas que son afines, que se gustan, que se desean, se quieren bien y se emocionan cuando se abrazan y acarician.

De este modo los componentes de la sexualidad son: el cuerpo sexuado, nuestra capacidad para reproducirnos, nuestros afectos, sentimientos, pensamientos, recuerdos, lo que para todas las personas representa ser mujeres y hombres, nuestros deseos, fantasías y placeres sexuales, así como decisiones personales.

No todos esos componentes se expresan siempre, a veces están presentes unos y en otras ocasiones otros. Así, por ejemplo, tal vez el día de hoy sólo deseemos expresar nuestra ternura, sin llegar a tener relaciones

sexo coitales, pero mañana si queremos tener relaciones coitales.

Podemos elegir nuestra maternidad y paternidad. Sin embargo, no por eso seremos menos sexuales.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano en todas las etapas y circunstancias de la vida. Solamente que esa decisión, como dijimos antes, involucra tomarla en el momento adecuado.

Incluye nuestro cuerpo, como nos identificamos como hombres o mujeres, quienes nos atraen, el placer, la intimidad y la reproducción. Vivimos la sexualidad a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas y elecciones o decisiones. No sólo es una experiencia individual, sino que tiene que ver con el tipo de sociedad en la que vivimos.

La idea es que nos volvamos más responsables para vivir nuestra sexualidad, para que sea saludable.

Actividad 2.

¿Cómo entendemos la sexualidad? (Componentes de la sexualidad)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes identifiquen los componentes de la sexualidad y cómo su interrelación contribuye a la sexualidad saludable.

Antes de la actividad: Preparar los tableros y las tarjetas para cada participante y leer cuidadosamente los materiales.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- En plenaria, les pregunta que creen que es modelo holónico de la sexualidad, deles algunas pistas. (15 min) - A continuación, les explica los 4 componentes (holones, totalidades), como lo vieron en la actividad anterior. Material de apoyo 23. (15 min) - Luego entregue a cada grupo los Materiales 24 y 25 para que coloquen las tarjetas en sus respectivos holones. Puede que no los coloquen exactamente, pero si lo argumentan razonablemente, no importa. (30 min) - Ahora, retroalimente y enfatice en cómo la interrelación de los holones de una forma adecuada, contribuyen a que cada persona viva una sexualidad saludable. (30 min) - Finalmente, cada persona participante se pone de pie, le da un abrazo a otra persona participante y promete vivir la sexualidad de forma saludable. (30 min)	Material de apoyo 23 Qué significan los cuatro holones de la sexualidad. Material de apoyo 24 Tablero: Los cuatro componentes de la sexualidad. Material de apoyo 25 Tarjetas para el tablero de los cuatro componentes de la sexualidad.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 23:

Qué significan los cuatro holones de la sexualidad

Se comprende mejor la sexualidad si la vemos como la suma de cuatro componentes, llamados holones o subsistemas sexuales: La reproductividad, el género, el erotismo y las relaciones afectivas.

El primer Holón: La reproductividad

Es el resultado de nuestra naturaleza reproductiva. Debemos pensar en reproductividad como una potencialidad de reproducirnos y no en la reproducción, porque los seres humanos lo que siempre tenemos es la potencialidad; a veces ésta no se hace realidad, por enfermedad, por decisión personal o porque no es congruente con el estilo de vida que desarrollamos, pero la potencialidad persiste. La reproductividad es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos de maternidad y paternidad, las actitudes de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.

El segundo holón es el género: Nuestras diferencias básicas, producto de la diferencia biológica, terminan teniendo muy poco que ver con lo que al crecer esperamos llegar a ser y terminan conformándose muchas veces con ideas como: las mujeres no deben votar, los hombres deben luchar por su patria, el honor de un hombre debe salvarse con la vida, la mujer virgen es la única valiosa, y muchas otras por el estilo, generalmente falsas. En resumen, el género es un sistema o red de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia, la escuela, las relaciones sociales y medios de comunicación, las que son diferentes si se es un hombre o una mujer, y el poder radica en los hombres. Las mujeres pueden considerarse inferiores. Por eso es importante buscar la equidad y la igualdad de género.

El tercer Holón son la relaciones afectivas:

Muchos animales al nacer son independientes; nacen y son capaces de proveerse de alimento rápidamente, viven en casi en completa soledad, encontrándose con el otro sexo solo para procrear, los (as) seres humanos (as) No. Vivimos en grupo, confiando en mayor o menor medida en lo que los otros van a hacer para que sobrevivamos. El aspecto más notable del amor es que lo hay de muchísimos tipos, sin contar con que cada quien entiende cosas diferentes. Se reconocen cinco tipos de amor: **Amor erótico, Amor filial (todo lo cercano), Amor universal (naturaleza y personas lejanas), Amor a un ser superior y Amor así mismo/a.**

El cuarto Holón es el erotismo: Por erotismo se entiende la dimensión humana de la potencialidad de experimentar placer sexual, todos los seres humanos nacen con esa posibilidad, la mayoría la desarrollan, la viven y gozan, pero no todos. Lo que es universal es que todos tenemos la potencialidad de desarrollarlo y estamos expuestos a las experiencias que regulan su aparición, desarrollo, expresión y también, su disfunción. El placer sexual es un tipo de experiencia única. Si bien es cierto que la mayoría asocia la experiencia placentera erótica con el deseo por otra persona, esto no siempre es así, para experimentarlo, necesitamos que nuestro cuerpo esté bien, que no existan interferencias de tipo biológico con los mecanismos fisiológicos del erotismo y que exista intimidad.

Material de apoyo 24:

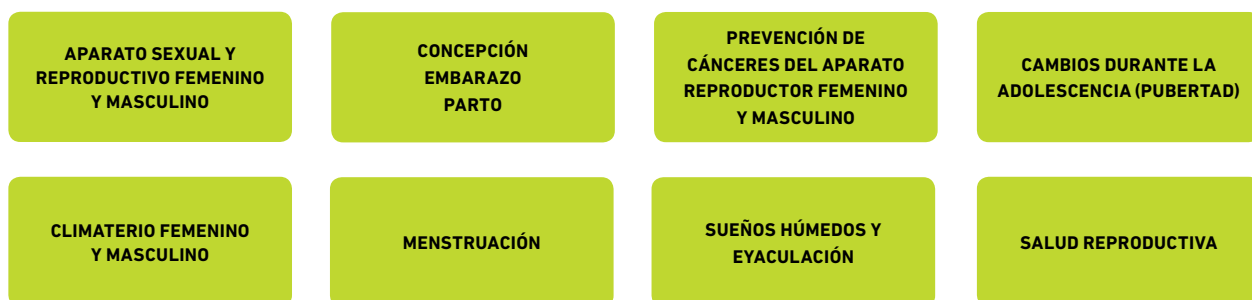
Tablero: Los cuatro componentes de la sexualidad



Material de apoyo 25:

Tarjetas para el tablero de los cuatro componentes de la sexualidad

REPRODUCTIVIDAD



GÉNERO



**COSTUMBRES DIFERENTES
PARA HOMBRES Y MUJERES**

**COSTUMBRES PARA
FORMAR PAREJAS**

**MANEJO DEL PODER ENTRE
HOMBRES Y MUJERES**

PATERNIDAD

MATERNIDAD

MACHISMO

CRIANZA DE HIJOS E HIJAS

**MATRIMONIO, PAREJA
ESTABLE O UNIÓN LIBRE,
DIVORCIO**

RELACIONES AFECTIVAS

EMOCIONES

**AMOR ENTRE INTEGRANTES
DE LA FAMILIA**

EXPRESIONES DE AFECTO

NOIAZGO

AMISTAD

**ACTIVIDADES
COMUNITARIAS DE
SOLIDARIDAD**

**COMPARTIR MOMENTOS
FAMILIARES**

RECREACIÓN EN FAMILIA

**COMUNICACIÓN FAMILIAR
AFECTIVA**

JUEGOS FAMILIARES

EROTISMO

**RESPUESTA SEXUAL
HUMANA**

PLACER SEXUAL

**AUTOEROTISMO
(MASTURBACIÓN)**

**RELACIONES
SEXO – COITALES**

**ATRACCIÓN SEXUAL
(ERÓTICA)**

**JUEGOS SEXUALES
(ERÓTICOS)**

RELACIONES SEXUALES

FANTASÍAS SEXUALES

DESEOS SEXUALES

SALUD SEXUAL

**PREVENCIÓN DE
INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL**

DISTRACTORES (NO PERTENECEN A NINGÚN HOLÓN)

RÍO LEMPA

COMPUTADORA

HAMBURGUESA

BANANO

RÍO PAZ

CELULAR

SALCHICHA

NARANJA

Actividad 3.

Cómo vivimos la sexualidad

(Dimensiones de la sexualidad)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes sean capaces de identificar a la sexualidad en sus dimensiones básicas y que reconozcan porqué es parte fundamental de los seres humanos.

Antes de la actividad: Preparar los rótulos y copiar los materiales para cada participante.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- En plenaria, la persona facilitadora, dirige el juego "alambre quemado", pide a una fila que se pare y a otra que permanezca sentada. Les dice que cada vez que ella diga "alambre quemado" los sentados se pararán y los que están parados se sentarán. Empieza una historia inventada y de repente dice "alambre quemado". La persona que no sigue las instrucciones inmediatamente, se le pone penitencia (que sea fácil). Y en medio dice "se queman los alambres". Como no dijo "alambre quemado". Los que cambian de postura, pierden. Se repite un poco más y así se divierten. (15 min)
- En plenaria, la persona facilitadora, les explica que pondrá unos rótulos en el salón de clase: **Material de apoyo 26** sobre las dimensiones de la sexualidad y que en grupos les distribuirá tarjetas para que las coloquen en cada cartel. **Material de apoyo 27.** (30 min)
- Luego, les lee despacio, el **Material de apoyo 28: Dimensiones de la sexualidad** y ellos tendrán la oportunidad de corregir, si consideran necesario. (40 min)
- A continuación, con preguntas al material de apoyo anterior, explica que, como cualquier parte de nuestra personalidad y parte de nuestro entorno, la sexualidad presenta esas dimensiones y con ella adquiere la categoría de referente de nuestra humanidad, ya que los demás seres vivos no tienen sexualidad, tienen un reloj biológico que les marca las pautas. (25 min)
- Finalmente en círculo, cada persona participante, le agradece a la persona que tiene a la derecha por ser su compañera o compañero y le menciona una buena característica que tiene. (10 min)

Recursos

Creatividad, rapidez, buen humor. Tirro.

Material de apoyo 26

Para elaboración de rótulos

Material de apoyo 27

Tarjetas sobre dimensiones de la sexualidad.

Material de apoyo 28

Dimensiones de la sexualidad.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 26:

Para la elaboración rótulos

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LA SEXUALIDAD

DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DE LA SEXUALIDAD

DIMENSIÓN CONDUCTUAL DE LA SEXUALIDAD

DIMENSIÓN CLÍNICA DE LA SEXUALIDAD

DIMENSIÓN CULTURAL DE LA SEXUALIDAD

Material de apoyo 27:

Tarjetas sobre dimensiones de la sexualidad

Las personas tenemos un sexo biológico

La pubertad ocurre primero en las niñas y luego en los niños

Los impulsos sexuales son experiencias naturales en las personas

Es la dimensión que tienen que ver con la reproducción humana

A esta dimensión pertenece la respuesta sexual humana

A esa dimensión pertenecen las emociones y la personalidad, al establecer relaciones con otras personas

Se adquieren la personalidad y el desarrollo de la identidad sexual

En esta dimensión se manifiesta la orientación sexual

En esta dimensión ocurren los modos de ser y de actuar de los seres humanos

Aquí se desarrolla el estilo propio de cada ser humano en lo social y sexual

Cada emoción desencadena una conducta en relación con el estímulo sexual que la origina

Las patologías constituyen la razón de ser de esta perspectiva de la sexualidad

Los problemas en las relaciones de parejas demandan un proceso de consejería o educativos para minimizar las dificultades sexuales o un tratamiento clínico

Cada persona conserva diferencias marcadas en la práctica de su sexualidad a través de la cual expresa su particular forma de ser, pensar y sentir, de acuerdo con su cultura

No existe un sistema de valores sexuales que tenga validez universal en todas las culturas. Cada cultura tiene su propio sistema

Esta dimensión de la sexualidad comienza a gestarse desde la primera infancia y se fortalece a lo largo de las diferentes etapas de la vida en la persona, en su cultura

Material de apoyo 28:

Dimensiones de la sexualidad

¿Cuáles son las dimensiones básicas de la sexualidad?

Son: **biológica, psicosocial, conductual, clínica y cultural**, cada persona es integral e indivisible, y las cinco dimensiones están íntimamente relacionadas y condicionadas entre sí, por lo que no podemos separar el cuerpo físico de la mente, de las creencias o de la educación recibida. Hay actitudes de la sexualidad que se transmiten de generación en generación, las cuales se aprenden involuntariamente. Varían dependiendo de si **se es hombre o mujer**; además influyen la familia, las amistades, la educación recibida, la religión. En el marco de los Derechos Humanos estas normas pueden transformarse para vivir la sexualidad libre, saludable y responsable.

Existe otra forma de ver las dimensiones y estas son las siguientes:

1. DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LA SEXUALIDAD

Hace referencia a los factores que determinan el desarrollo sexual desde la fecundación e implantación hasta el nacimiento y la aptitud para procrear después de la pubertad. También incluye lo relacionado con el deseo sexual y las sensaciones físicas asociadas a ella, como: Los reflejos sexuales, aceleración del pulso, respuesta de los órganos sexuales, sensación de calor y mariposeo en todo el cuerpo. Es pues en esta dimensión que se desencadena todo el impulso sexual entendido como todo aquello que pone en marcha toda una serie de actos que constituyen la respuesta sexual, en la que no basta solamente con la estimulación externa, sino que se necesita la integralidad de las funciones nerviosas del sistema hormonal.

El contacto físico desempeña un papel importante a nivel sexual, si se tiene en cuenta que los nervios sensitivos, procedentes de las zonas erógenas estimuladas, transmiten las sensaciones a través de dos direcciones: una que va a la médula espinal y otra que llega al encéfalo, más específicamente al cerebro, donde se desencadena una respuesta al estímulo sexual.

2. DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DE LA SEXUALIDAD

Esta dimensión integra factores psicológicos como el pensamiento, las emociones y la personalidad, con elementos sociales como las personas en su complejo mundo de interrelaciones con el otro, el contexto, y sus normas socioculturales.

Es desde la dimensión psicosocial que el desarrollo de la personalidad adquiere su importancia, por cuanto cada persona, adolescente o adulta, se encuentra ante el desafío de lograr una identidad o un concepto de sí mismo claro y coherente. Pues en su desarrollo se supone la adhesión a un conjunto de valores, creencias, metas educativas y a una orientación sexual que determina los modelos de relación entre el hombre y la mujer.

3. DIMENSIÓN CONDUCTUAL DE LA SEXUALIDAD

Desde esta dimensión es posible conocer lo que cada ser humano es, así como las razones por las cuales actúa de una determinada forma y no de la otra. Los modos de ser y de actuar de los seres humanos, tanto sociales como sexuales, marcan la pauta para determinar su conducta. Eso explica la razón por la cual cada persona ostenta un estilo propio en su conducta sexual, que lo hace diferente a los demás y garantiza una identidad sexual, que se hace constante a lo largo de su vida. Dentro de la dimensión conductual de la sexualidad humana, las EMOCIONES desempeñan un papel importante en la vida de la persona, dado que estas constituyen el sistema motivacional de la conducta humana.

Cada emoción desencadena conductas particulares en relación con el estímulo que la origina.

4. DIMENSIÓN CLÍNICA DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad, es una dimensión humana, es una cualidad que requiere un estado saludable para desarrollarse normalmente en la persona. Sin embargo, la presencia de agentes patológicos como las enfermedades, las lesiones y las drogas, distorsionan e incluso pueden anular la respuesta sexual de la persona y de la pareja. También repercuten de manera negativa en el normal desarrollo de la sexualidad. Emociones como el miedo, la ansiedad, la culpa, la turbación, la depresión y los conflictos que se producen en la convivencia. Estas patologías constituyen la razón de ser de la perspectiva clínica de la sexualidad cuya finalidad es encontrar soluciones a todos estos trastornos que impiden el goce de una sexualidad sana y placentera.

Los problemas en las relaciones de parejas demandan un tratamiento clínico o un proceso de consejería o educativos para minimizar las dificultades sexuales presentes en la intimidad de la pareja.

5. DIMENSIÓN CULTURAL DE LA SEXUALIDAD

Cada comunidad tiene su propia cultura, que le identifica y le permite interactuar y sobrevivir en el tiempo. Cada persona conserva diferencias marcadas en la práctica de su sexualidad a través de la cual expresa su particular forma de ser, pensar y sentir.

“No existe un sistema de valores sexuales que tenga validez universal, ni un código moral que sea indiscutiblemente justo y aplicable a todos los hombres y mujeres”

La dimensión cultural de la sexualidad comienza a gestarse desde la primera infancia y se va solidificando a lo largo de las diferentes etapas de la vida en la persona.



Actividad 4.

Somos diversos en la sexualidad

(Diversidad sexual)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes sean capaces de reconocer que la diversidad sexual enriquece a la naturaleza humana y que cada persona es valiosa, única e irrepetible y tiene derecho a ser incluida en todas las actividades de la sociedad.

Antes de la actividad: Preparar las tiras de papel de diferentes colores y que pueden pegarse en la frente.

Tiempo: 2 horas aproximadamente.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- Se le pega una tira de algún color a varias personas integrantes, se deja a una sola con color blanco. Se pide que se agrupen, cuando las personas participantes vean, cual es la forma de agruparse, en silencio, lo harán. (15 min)
- Solicite a los grupos que opinen como se sintieron y qué sintió la persona que se quedó sola. Luego se reflexiona sobre cómo se sintió excluida la persona sola. Evitar que la persona que se sintió sola, se sienta discriminada; y si es homosexual, es importante que se explique que fue un ejercicio y que es una persona única, valiosa e irrepetible. (15 min)
- En plenaria, se pregunta:
¿Creen que las personas que son minoría son excluidas en nuestra sociedad?
¿Será justo y humano? ¿Qué similitud tiene este ejercicio con la diversidad sexual? (10 min)

Recursos

Varias tiras de colores con alguna forma de pegarse en la frente: azul, rojo, verde y solo una blanca

Recursos

Papelografós y plumones para los comunicados.

- En plenaria, se pide que mencionen las clases de personas que pertenecen a la diversidad sexual. Tome nota y no importa lo que digan. (10 min)
- En grupos, leen y analizan el **Material de apoyo 29** y ajustan la respuesta del paso anterior. (15 min)
- En cada grupo preparan y leen un comunicado, para que se respeten a todas las personas sin importar su orientación sexual o identidad de género. Luego, en el salón donde se encuentran, organizan una manifestación, para que se respeten a todas las personas. (30 min)
- Finalice con una retroalimentación sobre lo destructivo que es la exclusión y lo constructivo que es la inclusión. Recordando que sin importar la orientación sexual o la identidad de género que tengamos, cada persona es única, valiosa e irrepetible. (15 min)
- Cada persona participante expresa verbalmente su compromiso de respetar a la diversidad sexual. (15 min)

Material de apoyo 29

La respuesta sexual humana

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 29:

Apuntes sobre diversidad sexual

Al hablar de diversidad, la orientación sexual se refiere al sexo de la persona hacia la que uno se siente sexual o sentimentalmente atraído.

La atracción hacia personas del otro sexo se llama heterosexualidad. La atracción hacia personas del mismo sexo se llama homosexualidad. A los hombres que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo se les conoce como gay; y las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres, se les llama lesbianas. La atracción hacia personas del mismo sexo y personas del otro sexo se llama bisexualidad. Aunque estos son términos más adecuados, en todos los países existen términos ofensivos y dañinos para llamar a estas personas, pues existen muchos mitos y concepciones erróneas, que sostienen que estas formas de expresión sexual no son naturales.

En algún momento de la vida, la mayoría de personas tenemos sentimientos, pensamientos, sueños o atracciones por personas de nuestro mismo sexo. Dos amigos o dos amigas pueden sentir atracción, gustarse y sentirse físicamente atraídos o atraídas. Estos sentimientos son naturales; puede que sean pasajeros y puede que no. Puede ocurrir durante la adolescencia. De cualquier forma, son parte del descubrimiento y desarrollo de nuestra identidad sexual¹.

Algunas personas se sienten siempre atraídas por personas de su mismo sexo. Para ellas, la homosexualidad es y será su forma de vida. El descubrimiento de la homosexualidad puede ser difícil y quizás les haga sentir diferente. Si una persona adolescente o adulta está pasando por esto, se recomienda buscar a alguien de confianza con quien hablar, que le escuche y sepa responder a sus preguntas. De todas maneras, deben saber que el descubrir que sienten atracción hacia personas de su mismo sexo no es motivo

para preocuparse o deprimirse. Según el entorno en el que viva, le será más o menos fácil vivir su homosexualidad con plena naturalidad.

Aunque la mayoría de personas tiene una orientación sexual definida, la que mantenemos a lo largo de la vida, para otras personas la orientación sexual puede variar en distintos momentos o etapas de la vida, pudiendo descubrir en algún momento que su orientación sexual cambió.

También existen personas que, aunque nacen con un sexo (hombre o mujer) sienten que su cuerpo no se ajusta a la visión que tienen de sí mismas.

Estas personas son llamadas transexuales. Lo que denomina la población trans.

En algunas culturas y sociedades la homosexualidad y la transexualidad están consideradas como algo malo; incluso hay quien lo considera un “hábito” que se puede cambiar.

Pero los expertos coinciden en que la orientación sexual y la identidad de género de las personas no se pueden controlar, igual como no decidimos el color de nuestros ojos o piel. Es importante saber que estas condiciones no son enfermedad, ni se contagian.

La identidad de género se refiere a lo que siente una persona: Se siente hombre o mujer. Y la orientación sexual es lo que nos atrae sexual y sentimentalmente.

No se debe olvidar que todas las personas tenemos derecho a ser respetadas y a no ser discriminadas por nuestra identidad de género u orientación sexual.

¹ MINED (2013) Curso básico de educación integral de la sexualidad EIS: para docentes de educación inicial, parvularia, básica y media. El Salvador, San Salvador. Pág. 97

Actividad 5.

¿Cómo se comporta nuestro cuerpo? (Respuesta sexual humana)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes interpreten la respuesta sexual humana con mucho respeto, y la importancia de conocerla para nuestro beneficio y la necesidad de evitar las malas interpretaciones.

Antes de la actividad: Leer cuidadosamente el contenido de esta actividad, indagar información, si se hace necesario y preparar los materiales para cada participante.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- Solicite al grupo que cierre los ojos y piense en un mundo donde todas las personas son responsables y viven en armonía. Después de un minuto y medio, solicite que escriban en una hoja de papel, como piensan vivir su sexualidad para que su vida sea de una mejor calidad. Coloque en un lugar visible todas las hojas de papel. (15 min)
- Siempre en plenaria, pregunte: ¿Qué es la respuesta sexual humana? ¿Qué conocen de la Respuesta Sexual Humana? ¿Qué mitos han escuchado con relación a este tema? ¿Qué diferencias hay entre la respuesta sexual de un hombre y la respuesta sexual de una mujer? Coloque las respuestas en un paleógrafo o pizarrón. (10 min)
- En grupos, distribuya los rótulos y las tarjetas, para que las coloquen donde corresponda. Explíqueles que traten de memorizar el contenido de las tarjetas para el siguiente ejercicio. **(Materiales de apoyo 31 y 32)** Si les surgen algunas dudas, y no quieren hacer la pregunta verbalmente, pueden recurrir a la caja de preguntas. (15 min)
- Explique la Respuesta sexual humana con ayuda del **Materiales de apoyo 30, 31 y 32**, preguntando y retroalimentando la importancia de tomar con mucho respeto la respuesta sexual humana y no con chistes malos y risas de mal gusto, porque gracias a ella, las parejas tenían encanto y la respuesta sexual bien entendida y bien realizada, era fuente de inmenso placer sexual y emocional. Es importante retroalimentar que la respuesta sexual humana es algo natural. Nos permite tener placer de una manera individual y en pareja. No olvidar corregir las respuestas del paleógrafo y devolver las hojas de papel a cada participante. ¡Viva la belleza y ciencia de la naturaleza humana! (45 min)
- Finalmente en círculo, cada persona participante le da un abrazo a la persona de la derecha y le dice que, de hoy en adelante, no hará nada que vaya en contra de la sexualidad saludable. (25 min)

Recursos

Papelógrafo o pizarrón

Material de apoyo 31 y 32

Apuntes sobre la respuesta sexual humana.

Material de apoyo 30

Rótulos para la respuesta sexual humana

Material de apoyo 32

Tarjetas para la respuesta sexual humana.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 30:

Apuntes sobre la respuesta sexual humana

El placer se vincula con nuestra sexualidad de muchas formas y en muchas circunstancias. La afectividad, sentirnos atractivos(as), jugar con la fantasía, proyectarnos, todo lo vinculado a la sexualidad puede ser fuente de placer. El cuerpo desde luego no es la excepción y puede ser fuente de sensaciones y de placer durante nuestras experiencias eróticas. Sin embargo, para que la sexualidad y las experiencias sexuales sean gratificantes, tienen que darse algunas condiciones, porque así como podemos disfrutar de nuestra sexualidad y de nuestro cuerpo, podemos correr riesgos: de embarazos a temprana edad, no planificados o no deseados, de enfermarnos, y de ser víctimas de abuso o violencia sexual.

Los estereotipos de género, los mitos y tabúes, la homofobia y otros discursos, son una fuerte barrera que logra que muchas veces las personas tengan experiencias sexuales, pero no placer sexual.

Un poco de historia, Virginia Johnson y William Masters, en la década del '60 publicaron un libro llamado "La respuesta sexual humana", fruto de una investigación que permitió contar con información veraz sobre esta temática. Lo mismo ocurrió con otros investigadores. A partir de lo que observaron ellos y otros, dividieron la respuesta sexual humana en cinco fases: el deseo, la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución. Enseguida describiremos cada una de ellas, pero antes empecemos por preguntarnos, ¿Qué es lo primero que me tiene que pasar para que tenga un ciclo de respuesta sexual completa? La respuesta es muy sencilla

pero no necesariamente evidente, debe haber deseo, cuando hay deseo, el ciclo de respuesta sexual puede comenzar, pero cuando no lo hay, no. Fue la psiquiatra Helen Kaplan, la que planteó la importancia del deseo en la respuesta sexual y la incluyó como una fase. La respuesta sexual humana es la manera de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto de una manera física como desde el punto de vista emocional, desde la vivencia más íntima de ese deseo. Es decir, no se limita simplemente a una respuesta física sino que comprende una experiencia mucho más compleja.

FASE DE DESEO

Es una sensación donde nuestro cuerpo quiere una cercanía corporal erótica, está directamente vinculado al derecho a decidir "*cuándo, qué, cómo, con quién,*" y al respeto de las personas involucradas. Nos ocurre a hombres y a mujeres. Se origina en nuestros pensamientos la estimulación o la postergación de los impulsos sexuales; estos pensamientos son inducidos por los órganos de los sentidos, en especial la visión y el tacto, la cual estimula zonas de ensoñación y la fantasía en el cerebro. No se observan cambios visibles en el cuerpo durante esta fase, ya que se trata solamente de un proceso mental. Puede ser también pensando en imágenes, recuerdos, etc.

NOTA: Si la respuesta sexual se está compartiendo con otra persona y esta persona decide no continuar, es importante respetar su decisión y al terminar los estímulos sexuales, el cuerpo vuelve a su estado inicial, sin perjudicar la salud.

Material de apoyo 31:

Rótulos para la respuesta sexual humana

**FASES DE LA
RESPUESTA SEXUAL
HUMANA**

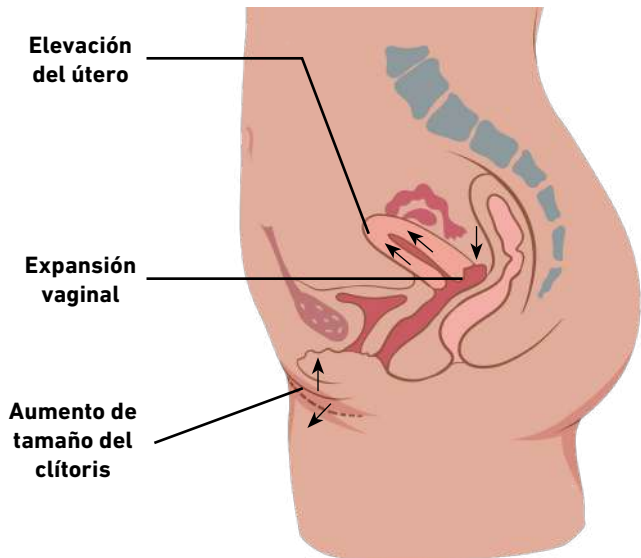
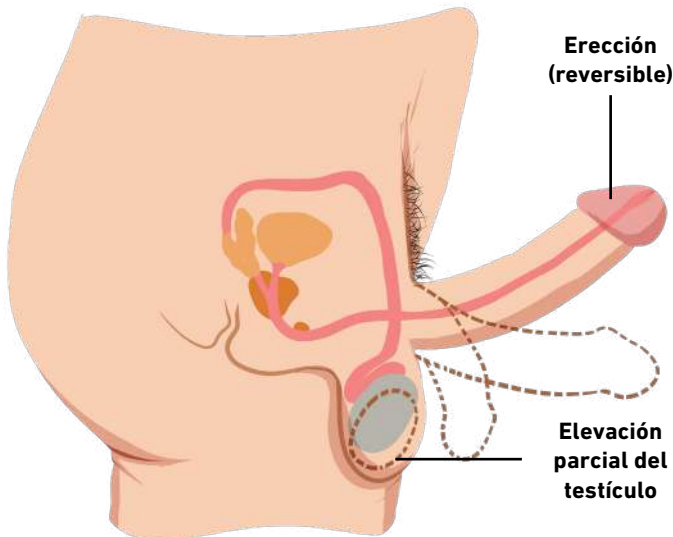
MUJERES

HOMBRES

Material de apoyo 32:

Tarjetas para el esquema de la respuesta sexual humana

¿Qué ocurren en nuestros cuerpos si pasamos al resto de las fases?

FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA	
EXCITACIÓN Es cuando el cuerpo comienza a prepararse para un contacto sexual	
MUJERES	
- La vagina se vuelve más grande. - Aumento en el tamaño del clitoris . - Los pechos crecen y los pezones se ponen rectos. - Comienza la lubricación vaginal. - Aumenta en longitud y tamaño del útero.	 Elevación del útero Expansión vaginal Aumento de tamaño del clitoris
HOMBRES	
- El pene se erecta. El tamaño y la dureza varían de un hombre a otro. - El cansancio y la ansiedad pueden hacer variar la excitación. - Los testículos aumentan de tamaño.	 Erección (reversible) Elevación parcial del testículo

FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

MESETA

En esta fase se mantienen o elevan los niveles de excitación necesarios para que se alcance el orgasmo, la duración de esta fase es variable.

Tanto en hombres como en mujeres la respiración aumenta, se pone rápida al igual que los latidos del corazón.

MUJERES

- El clítoris continúa aumentando su tamaño, de forma lenta en comparación con el pene.
- Los labios menores aumentan de tamaño y cambian de color, en algunas mujeres se ponen rojos.
- Los pechos se hacen más grandes.

Elevación del útero

Abertura del cuello

Expansión vaginal completa

Plataforma orgásmica

Aumento de los labios menores

HOMBRES

- El pene se hace grande, adoptando un color oscuro debido al acumulo de sangre.
- Salen gotas de líquido pre-eyaculatorio que puede contener espermatozoides y VIH, si el hombre está infectado.

Secreción de las glándulas de Cowper

Engrosamiento final

Elevación completa de los testículos

Aumento del tamaño de los testículos

FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

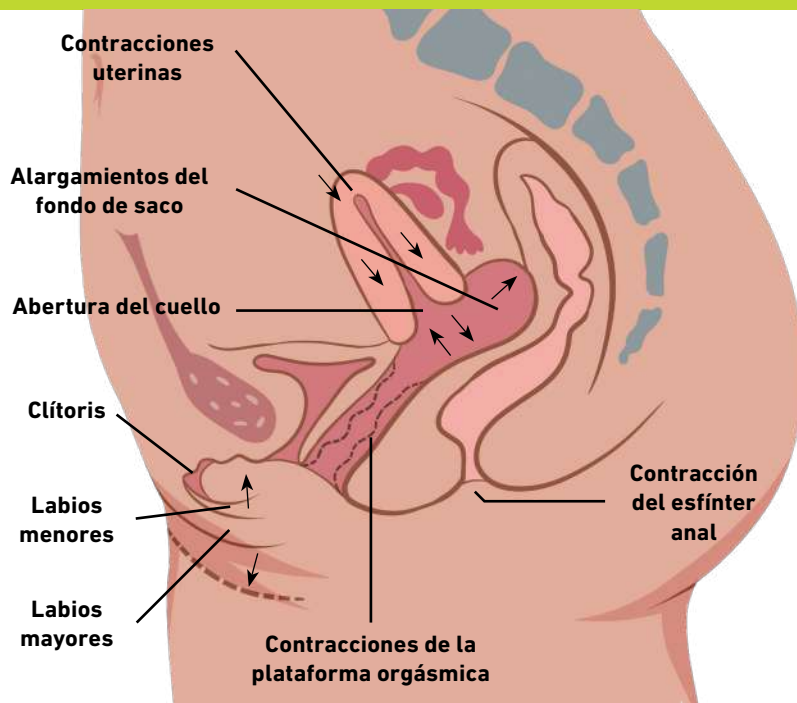
ORGASMO

Si el estímulo continúa, la excitación puede llevar tanto a hombres como a mujeres al orgasmo. Aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.

A nivel físico se producen contracciones rítmicas de la musculatura perineal y de los órganos reproductores.

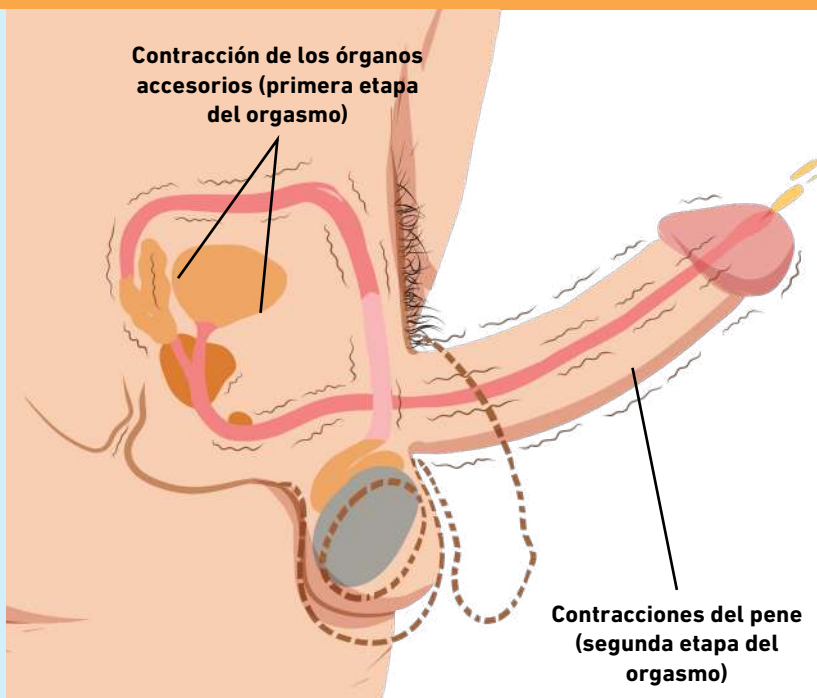
MUJERES

- Hay contracciones rítmicas y de variable duración del útero, simultáneamente hay contracciones del tercio exterior de la vagina
- Se tienen contracciones de los músculos perineales y del recto.



HOMBRES

- Durante esta fase la próstata y las vesículas seminales se contraen dando lugar a la eyacuación, o expulsión del semen, el cuello de la vejiga urinaria se cierra herméticamente para que el semen fluya y no se produzca mezcla con la orina.
- Los músculos perineales y del recto se contraen.



FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

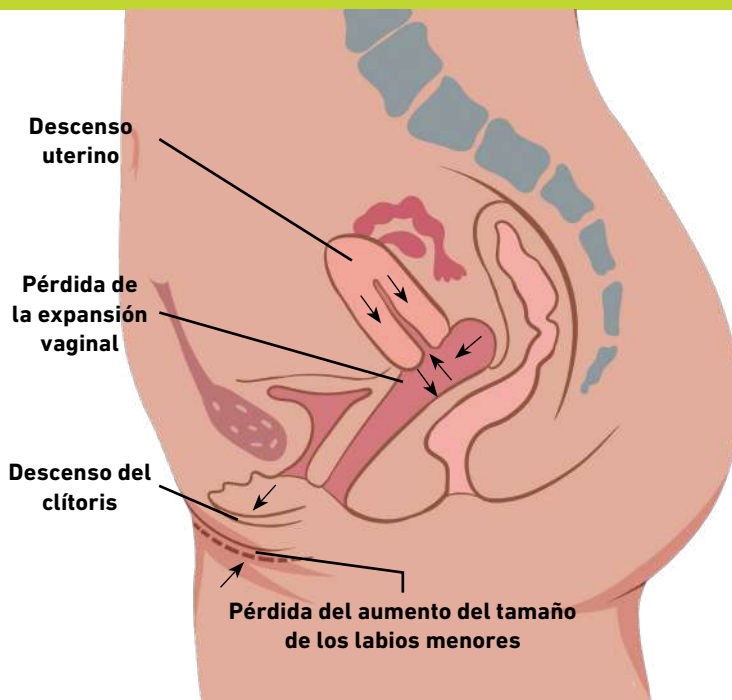
RESOLUCIÓN

Después del orgasmo a nivel físico el organismo retorna al estado previo, los genitales pierden su tensión y se relajan, se obtiene una sensación de bienestar y relajación.

Este período tiene una duración diferente en cada persona.

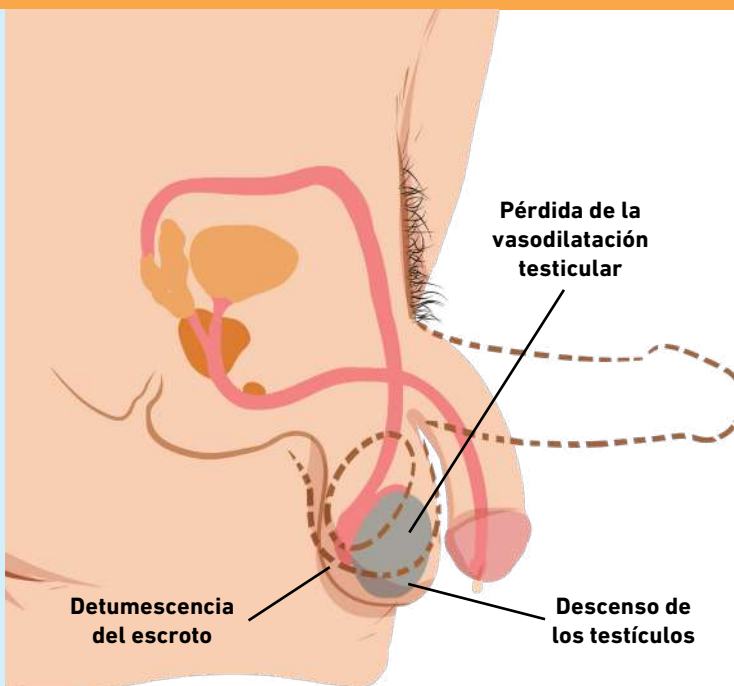
MUJERES

- Las mujeres, pueden no tener un período refractario o de recuperación como los hombres, por lo que pueden tener dos o más orgasmos en rápida sucesión.
- El útero vuelve a su posición y tamaño normal al igual que la vagina y el clítoris.

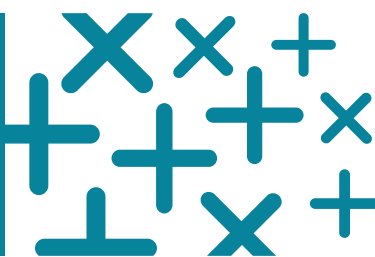


HOMBRES

- El pene pierde su erección (se vuelve aguadito).
- El escroto adelgaza y recupera su tamaño normal.
- Los testículos vuelven a su tamaño normal.
- Después de esta fase los hombres experimentan un período "Refractario" o de recuperación durante el cual no pueden tener una nueva erección.



MÓDULO IV



Promovamos la igualdad

Objetivo del módulo:

Propiciar el manejo y la clarificación de aspectos conceptuales de actualidad sobre sexo género, propiciando masculinidades y feminidades alternativas en pro de una convivencia inclusiva y libre de desigualdades que propicien el pleno desarrollo de mujeres y hombres en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven.

Tiempo: Se estiman 8 horas aproximadamente para su completo desarrollo.

Contenidos:

- Sobre el Sexo y el Género
- Roles y mandatos de género en la familia
- Masculinidades y feminidades alternativas
- La diversidad humana

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Propicie el manejo y clarificación de aspectos conceptuales de actualidad sobre sexo género que contribuya al establecimiento de relaciones de respeto entre hombres y mujeres.
2. Identifique los roles de género en las familias y su influencia en las desigualdades entre mujeres y hombres.
3. Reflexione sobre importancia de desarrollar masculinidades y feminidades alternativas para el bienestar personal y la convivencia entre hombres y mujeres.
4. Comprenda que es la diversidad humana y se sensibilicen sobre la importancia de los derechos de todas y todos.

MÓDULO IV

Promovamos la igualdad



DESARROLLO:**Actividad 1.****Diferenciando conceptos****(Sobre el sexo y el género)**

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes clarifiquen los conceptos sobre sexo y género.

Antes de la actividad: Leer previamente a la jornada el material de apoyo para la persona facilitadora y preparar los materiales y recursos necesarios para la ejecución de la actividad.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
La persona facilitadora inicia la jornada colocando un papelógrafo que se encuentra dividido a la mitad, en un lado está escrita la palabra SEXO y en el otro la palabra GÉNERO, pide a las personas participantes que mencionen en que palabra piensan o que se le viene a la mente cuando escuchan la palabra SEXO, escribe las respuestas dadas debajo de dicha palabra. A continuación, realiza el mismo procedimiento con la palabra GÉNERO. Les explica que pueden mencionar sinónimos, frases, mitos que conozcan, etc. Finalmente, la persona facilitadora con ayuda de los aportes dados construye la definición de SEXO y GÉNERO, puede auxiliarse con el Material de apoyo para la persona facilitadora. (30 min)	Recursos Papelógrafo Marcadores
	Material de apoyo para la persona facilitadora
- A continuación, Se forman 6 grupos, cada grupo en un papelógrafo elabora la silueta de una mujer y la de un hombre. - A cada grupo se le entrega un juego de tarjetas Material de apoyo 33 sobre: características biológicas de hombres y mujeres, características socio-culturales asignadas por la sociedad y profesiones y oficios y las colocan de la siguiente manera: en la silueta de la "mujer", en la silueta del "hombre", "en medio de ambas siluetas" si la característica pertenece a ambos, "alrededor del papelógrafo" si la característica no pertenece a ninguno. 3 grupos colocan las tarjetas de acuerdo a una construcción sexista. 3 grupos colocan las tarjetas según como desearían que fueran hombres y mujeres en el mundo igualitario y equitativo. (45 min)	Material de apoyo 33 Juego de tarjetas
- En plenaria, presentan lo realizado en cada grupo y justifican la asignación de esas características en el lugar que las colocaron. La persona facilitadora realiza las siguientes preguntas al pleno: ¿Qué podemos hacer para que niños y niñas estén en igualdad de condiciones tanto en la familia como en la escuela? ¿Qué podemos hacer para que niñas y niños tengan las mismas oportunidades? ¿Qué puedo hacer como niña o como niño para contribuir a relaciones de equidad, igualdad y respeto en mi hogar, escuela o comunidad? (30 min) - Finalmente la persona facilitadora retroalimenta haciendo énfasis en como educan diferente a niños y niñas en la sociedad y como se van construyendo las desigualdades. De igual manera, analiza cómo la sociedad ha cambiado y los beneficios de esos cambios, concluyendo que la diferencia entre hombres y mujeres radican en lo biológico. (15 min)	

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo para la persona facilitadora

¿QUÉ DEBEMOS ENTENDER POR GÉNERO?

Es muy importante conocer la definición de los términos sexo y género, al igual que sus diferencias para entender de mejor manera las causas de la violencia y discriminación hacia las mujeres.

Dentro del llamado sistema sexo-género; **sexo** se refiere a las características físicas, anatómicas y sexuales que definen y diferencian a hombres de mujeres, el sexo es biológico, se nace con él e incluye algunas características externas como los órganos genitales externos. Los seres humanos nacemos hombres o mujeres y nos diferenciamos tal como hemos mencionado por nuestros órganos sexuales, sin embargo, sobre la base de esas diferencias físicas la sociedad asigna comportamientos y roles a hombres y mujeres lo que se conoce como **género**.

Género es el conjunto de características socio-culturales atribuidas a una persona a partir de sus diferencias biológicas y sexuales, es una construcción social, por lo tanto, es aprendida y cambiante, se nos enseña a ser hombres o a ser mujeres.

Por eso se dice que el lugar de hombres y mujeres fue determinado por el sexo de cada uno. A partir de eso se decidió que las mujeres debían ocuparse del cuidado de los hijos e hijas, de cuidar el hogar y de servir al hombre; del hombre se ordenó que debía realizar tareas como trabajar y llevar el sustento a la casa, proteger a la familia, decidir sobre la familia, ordenar o mandar en la casa. A la separación de tareas se le conoce como división sexual del trabajo que ubicó a las mujeres a las actividades relacionadas con la reproducción de la especie humana y a los hombres a la producción.

El trabajo reproductivo asignado a las mujeres incluye a todas aquellas actividades necesarias para la conservación de la especie humana, desde la reproducción de hijas e hijos hasta las tareas domésticas, incluyendo el cuidado de las hijas, hijos y hasta el cuidado y servicio al hombre; el trabajo productivo asignado al hombre, en cambio, incluye toda actividad o quehacer que produce los bienes de la sociedad, incluye también el arte, las ciencias, el deporte, etc.

Como consecuencia de esto, los hombres son vistos como públicos, fuertes, dominantes, racionales, y protectores; en cambio, las mujeres son la contraparte, las amas de la casa, las débiles, irracionales, sometidas, delicadas. Todo esto se ha querido justificar diciendo que es natural.



Diferencias entre sexo y género

SEXO	GÉNERO
BIOLÓGICO Pene, vagina, ovarios testículos, útero. La mujer puede embarazarse, parir y amamantar si así lo decide.	ROLES Responsabilidades y comportamientos socialmente contruidos. El hombre y la mujer asumen conductas de cuidado y protección a los hijos.
UNIVERSAL Los factores relacionados con el sexo son universales, en cualquier país los hombres tienen pene y las mujeres vagina.	CULTURAL Los elementos relacionados con el género varían dentro de las culturas y entre ellas; los roles de las mujeres y de los hombres en El Salvador pueden ser diferentes de los de las mujeres y hombres en la India por ejemplo.
SE NACE CON EL	COMPORTAMIENTO APRENDIDO Se enseña a ser hombres y mujeres en la sociedad, ejemplo, los niños no lloran, las niñas son sensibles, etc.
NO CAMBIA El cambio anatómico parcial no se da de manera natural, sin embargo, es ahora posible mediante intervención quirúrgica complementado con la administración artificial de hormonas.	CAMBIA CON EL CURSO DEL TIEMPO En el pasado, pocas mujeres se hacían abogadas, policías o médicas, hoy es muy común encontrar mujeres en estas profesiones que parecían exclusivas para los hombres. Al ser una construcción social, es cambiante dependiendo del momento en que se vive y del aprendizaje que se indica.
EL SEXO GENÉTICO NO VARÍA	VARÍA DENTRO DE LAS CULTURAS Y ENTRE ELLAS

Podemos resumir diciendo que el género es una construcción social y por lo tanto existe la posibilidad de modificarlo. Es decir, mientras las diferencias en materia de sexo son inmutables, las de género varían según las culturas y cambian a través del tiempo para responder a las transformaciones de la sociedad.

¿Cómo se construye el género?

En todas las sociedades existen instituciones y mecanismos a través de los cuales se trasmite la cultura. Este proceso de socialización abarca muchos elementos como son el lenguaje, la cosmovisión, las reglas morales, las religiones y el género, por mencionar algunos de ellos.

El género se construye a través de los juegos, los cuentos infantiles y los juguetes, así como de todo aquello que rodea a los pequeños. El análisis de cuentos infantiles deja ver que en muchas de las historias clásicas los personajes femeninos que son el estereotipo de la bondad, son pasivos y sin iniciativa evidente, en cambio los personajes masculinos son activos, agresivos y propositivos; además de que a las mujeres se les plantea el matrimonio como el objetivo final en la vida. Así tenemos, por ejemplo, los conocidos cuentos de las populares princesas: Blanca Nieves, La Cenicienta y La Bella Durmiente, donde los personajes centrales son mujeres jóvenes que se encuentran en problemas, pero finalmente todas son rescatadas por un “príncipe” que decide casarse con ellas y resuelve todos los conflictos de éstas. No casualmente, los tres cuentos terminan con la conocida frase “se casaron y fueron felices para siempre”. Ya hay cambios positivos en este sentido, pues en ámbitos comerciales empiezan a aparecer princesas asertivas, propositivas y activas, a la par de los hombres.

Algunos elementos sociales que intervienen en la construcción del género

La familia

Durante toda la niñez y la adolescencia la familia tendrá un papel preponderante en la enseñanza del género, aunque no sólo a través del trato directo con los familiares; también las niñas y los niños por su parte aprenden a través de la observación de las relaciones de género que desarrollan los adultos entre sí. Estas relaciones pueden ser más o menos equitativas y se expresan en diferentes formas de la vida cotidiana ante la presencia de los pequeños. Un ejemplo es la división del trabajo entre la madre y el padre; si el padre comparte o no el cuidado de los hijos o realiza algunas tareas del hogar; si la madre se dedica exclusivamente al trabajo de la casa o si trabaja afuera y además, si cuando regresa, realiza ella sola el trabajo doméstico o éste es compartido, entre otros ejemplos.

La escuela

La escuela es otra de las instituciones a través de las cuales se forma y se consolida el aprendizaje del género; tanto los conocimientos que se adquieren en las aulas como en la interacción entre la maestra y el maestro con los alumnos y éstos entre sí, llevan el sello social del género. Esta transmisión de conocimientos se da en muchos casos de forma no planeada, inconsciente; podemos encontrarlos de manera implícita en los juegos de los preescolares, en las actividades propuestas por los libros de texto, en los comentarios de maestros y de maestras, en las labores asignadas a niños y niñas. Se llega al extremo de que objetos escolares como los lápices, los estuches, los cuadernos etc., sean catalogados como de niña o de niño de acuerdo con sus ilustraciones, formas y colores.

Los medios de comunicación

Los medios masivos de comunicación tienen un papel preponderante en la transmisión y conformación de valores de género, principalmente la televisión, que a través de su mayor impacto y alcance contribuye a mantener la división de género, ya que un porcentaje muy alto de la población tiene acceso a ella. Es bien sabido que desde edades muy tempranas los niños son asiduos espectadores. La programación que se transmite por la televisión, desde los comerciales, las películas, los dibujos animados, las telenovelas, los concursos en general, etc., llevan el mensaje de la sociedad para mantener y fomentar los papeles tradicionales de género.

Material de apoyo 33: **Tarjetas para ubicar**

Mujer: En la silueta de la mujer,

Hombre: en la silueta del hombre,

Ambos: en medio de ambas siluetas

Ninguno: alrededor de ambas siluetas.

Ternura	Consume bebidas alcohólicas
Alegría	Limpia
Preocupación por el hogar	Cuida niños y niñas
Mucho afecto	Cocina
Tolerancia	Lava
Responsabilidad	Barre
Demostraciones de cariño	Debe permanecer en casa
Comprensión	Va al cine
Independencia	Sale con amigas y amigos
Dignidad	Educa
Tristeza	Juega futbol u otro deporte
Inteligencia	Fuma
Sabe tomar decisiones	Ve televisión
Llanto	Utiliza el tiempo libre para divertirse
Desprecio	No puede ni sabe hacer tareas del hogar
Agresividad	Usa drogas
Violencia física	Capacidad para los negocios
Violencia sexual	Saben de política
Sumisión	Tienen capacidad para dirigir
Irresponsabilidad	Toma las mejores decisiones
Violencia psicológica	No puede tomar decisiones
Falta de inteligencia	Enfermería
Inventa y difunde chismes	Agricultura
Posee pene y testículos	Chef
Posee vulva, vagina, ovarios	Militar
Embarazo, parto, amamantar a recién nacido	Policía
Cambio de voz	Diseña modas
Progesterona	Maneja carros
Testosterona	Maneja aviones
	Medicina
	Maneja trailers
	Profesorado
	Ingeniería
	Reparación de automóviles
	Derecho

Actividad 2.

Crecemos con igualdad

(Roles y mandatos de género en la familia)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes identifiquen los roles de género en las familias y otras fuentes socializadoras y su influencia en las desigualdades entre mujeres y hombres.

Antes de la actividad: Preparar el material necesario y leer el material de apoyo a fin de tener claridad en el marco teórico a desarrollar.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- La persona facilitadora inicia la actividad con la dinámica Vidas paralelas, las personas participantes forman un círculo y se van pasando una pelota, de forma rápida y en direcciones arbitrarias. El ejercicio consiste en crear dos historias, primero la de la mujer (el grupo decidirá el nombre la mujer) y luego la de un hombre (el grupo decidirá el nombre del hombre).

Recursos

Una Pelota
Papelógrafo
Marcadores

Cada vez que alguien toma la pelota, debe decir algo relacionado con la vida del personaje imaginario, de tal manera que colectivamente se va construyendo una especie de biografía. Por ejemplo: Laura nació en un pueblo donde ayudaba a su mamá en las labores de la casa... Y así sucesivamente hasta crear la historia completa de su vida (sus temores, sus anhelos y aspiraciones, lo que alcanzó a realizar) y finalmente la forma en que muere. Luego se hace lo mismo sobre la vida del hombre. (30 min)

- Después de crear las dos historias, en el pleno se comparan los elementos de cada una de las historias referidas a las características y valores de cada uno de los personajes, que la facilitadora fue anotando. En la comparación, generalmente se visibilizará las diferencias que existen entre hombres y mujeres con respecto a las actividades que desempeñan, su participación en la toma de decisiones, como se van imponiendo desde la infancia los roles sexuales, etc. Estas comparaciones se irán apuntando en un papelógrafo. (30 min)
- Una vez que se ha realizado la comparación entre las dos historias, la persona facilitadora plantea lo siguiente:
¿Crees que hay cosas que sólo pueden hacer los hombres o solo las mujeres? ¿Por qué?
¿Hay tareas a las que las mujeres están más predispuestas que los hombres? Y ¿al contrario? ¿Por qué?
¿Hay diferencias en la educación dependiendo si eres hombre o mujer?
¿Creen que es justo que se eduque diferente a hombres y mujeres porque?
¿Crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres en nuestro país?

- Seguidamente la persona facilitadora refuerza el conversatorio sobre los roles y mandatos de género en la familia, con ayuda del **Material de apoyo para la persona facilitadora**. Recalcando que niñas y niños tenemos iguales derechos, deberíamos tener igualdad de condiciones e igualdad de oportunidades. (15 min)

Material de apoyo

para la persona
facilitadora.

- Finalmente realizan la dinámica Lo que me gusta de ti es...Todas las personas participantes forman un círculo y la facilitadora o dinamizador les dice que tienen que pensar una cualidad o algún aspecto que les guste de la persona que tiene a su derecha y de la persona que tiene a su izquierda.

Transcurridos 2 ó 3 minutos, la persona facilitadora indica al grupo que de una en una y en voz alta le diga a la persona que está a su derecha: “Lo que me gusta de ti es...” y seguidamente le da un abrazo, o un beso en la mejía, etc. Al terminar la ronda, se hace lo mismo con la persona que tenemos a la izquierda, de esta manera nos veremos valoradas y valorados por nuestras cualidades como personas y no por nuestra condición de hombres o mujeres. (35 min)

- Una vez concluidas ambas rondas, todo el grupo se da un fuerte aplauso viéndose reforzada nuestra valoración personal. (10 min)

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo para la persona facilitadora

PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN.

La clave para que las relaciones de desigualdad entre hombres y mujeres se sostengan a lo largo del tiempo ha sido la socialización. Esto significa que nuestros antepasados han transmitido a las diferentes generaciones todas esas ideas. Si revisáramos nos daríamos cuenta que nuestros papás y mamás pensaban de esta manera porque sus papás y mamás así les enseñaron, de igual manera nuestros abuelos y así sucesivamente.

Para poder transmitir todas estas formas de pensar ha intervenido no solo la familia, sino también la escuela, la iglesia, la comunidad, entre otros. A estos se les llama agentes socializadores, es decir que además de nuestros padres y madres también han contribuido las maestras y maestros, los libros, los medios de comunicación, las enseñanzas en la iglesia han contribuido a transmitir estas formas de pensar.

Desde los primeros años de la vida, hombres y mujeres fuimos educados en cómo debemos comportarnos y para ello se nos ha ordenado y se nos ha prohibido cosas.

Al ser comportamientos socialmente contruidos debemos considerar que los elementos relacionados con el género varían en el transcurso del tiempo, en la cultura y de una cultura a otra, sin embargo, las personas hemos llegado a creer firmemente en que las cosas deban funcionar de la manera en que hemos aprendido, que esta es la forma natural en la que deben ocurrir.

ROLES DE GÉNERO.

Los roles de género son el conjunto de asignaciones que la sociedad da a una persona en función del ser hombre o ser mujer. Los roles de género marcan el ser, sentir y actuar de las personas y se establecen mediante influencia de la familia, la comunidad, la escuela, las instituciones religiosas, la cultura, la tradición, la historia y los medios de información; son las expectativas de cómo la sociedad espera que hombres y mujeres nos comportemos para demostrar que lo somos.

De acuerdo a ello, a los hombres se les asignan roles de más prestigio que los asignados a las mujeres, a la mujer se le asigna el ser buena madre, ama de casa, abnegada, esposa fiel, sumisa, sirviente de las y los demás; los hombres por el contrario asumen roles como el de ser proveedor, protector, dominante, conquistador, procreador, entre otros.

Estos roles se fortalecen con los denominados estereotipos de género que son ideas fijas, repetidas y generalizadas que se dicen sobre lo que creemos propio de todas las mujeres y sobre lo que creemos propio de todos los hombres, por ejemplo “las mujeres son lloronas”, “los hombres son más fuertes que las mujeres”, “las mujeres son buenas madres”, “los hombres son infieles”, “las mujeres buenas son fieles a sus parejas”.

Desde su gestación y tras su nacimiento, los niños y las niñas son socializados/as en ambientes familiares, comunitarios e institucionales que promueven y transmiten roles y estereotipos de género basados en prejuicios, valores, normas, patrones, mandatos y prohibiciones culturales que orientan sobre cómo deben ser y comportarse las mujeres y los hombres, considerando que cada uno tiene su propia función en la vida basada en el sexo, todo lo cual es reforzado y promovido por los medios de comunicación, las instituciones y las redes sociales. A pesar de la existencia de otras identidades de género, estas no son concebidas como identidades humanas y por tanto no se generan entornos propicios para su desarrollo en condiciones de igualdad y dignidad.

Aunque se ha avanzado en la construcción de una visión más equitativa de género, aún vivimos en sociedades donde los roles de género están muy estereotipados para hombres y mujeres y se transmiten de generación en generación. Se espera que TODOS los hombres y TODAS las mujeres se comporten dentro de ciertos parámetros determinados por las masculinidades y las feminidades predominantes en la cultura, los cuales pueden caracterizarse de manera general:

LO MASCULINO: pertenece a los hombres, los cuales deben ser fuertes, racionales, libres, de la calle, proveedores; no pueden manifestar sus emociones. Aprenden a interpretar la sexualidad en función de lo que pasa con la genitalidad y como una fuente de poder por tanto se torna competitiva y violenta. Deben ser machos que responden al “instinto sexual” y siempre estarán dispuestos y tomarán la iniciativa, pues se consideran dueños de las mujeres.

LO FEMENINO: pertenece a las mujeres que deben ser dóciles, románticas, sentimentales, importantes en el ámbito de lo doméstico donde deben desarrollar sus proyectos de vida. La sexualidad aparece con referentes de subyugación, sumisión y servicio a lo masculino, preocupadas sobre todo por el cuidado, el matrimonio y la maternidad, pero no a su propia identidad, goce, desarrollo o satisfacción.

Actividad 3.

Cambiamos para mejorar

(Masculinidades y feminidades alternativas)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes reflexionen sobre la importancia de desarrollar masculinidades y feminidades alternativas para el bienestar personal y relacional de hombres y mujeres.

Antes de la actividad: Preparar los juegos de tarjetas necesarios para el desarrollo de la actividad y leer el material de apoyo.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- La persona facilitadora inicia la jornada con la actividad Entre lo tradicional y lo moderno. Se forman cuatro grupos y les entrega a cada grupo un **juego de tarjetas Material de apoyo 34**, para ser analizadas y apareadas en el lugar correspondiente: aspectos relacionados a hombres y mujeres en relación a lo tradicional y lo moderno. Cada grupo colocará las tarjetas apareadas según

Recursos

Papelógrafo
Marcadores

consenso en un papelógrafo de acuerdo a Mujer tradicional-Mujer moderna
Hombre tradicional-hombre moderno. (35 min)

- En plenaria cada grupo presenta lo realizado. La persona facilitadora realiza las siguientes preguntas:

¿Qué consecuencias beneficiosas identifican en los hombres y mujeres tradicionales?

¿Qué consecuencias beneficiosas identifican en los hombres y mujeres modernas?

- La persona facilitadora retroalimenta las respuestas haciendo énfasis en la importancia de comprender que no existe una sola manera de ser hombre o mujer. Brinda ayuda en caso de ser necesaria cuando estén realizando el ejercicio. (35 min)
- A continuación, se forman dos grupos y se les entrega un papelógrafo por grupo se les pide que coloquen frases y oraciones que se les dice a los hombres para fortalecer su masculinidad alternativa y uno para escribir oraciones y frases que se les dice a las mujeres para fortalecer su forma de vivir su feminidad alternativa. Seguidamente, un representante de cada grupo comparte con el pleno el trabajo realizado. (30 min)
- Finalmente, se reflexiona sobre los enfoques de ambos conceptos, retroalimentando con ayuda del **Material de apoyo para la persona facilitadora** sobre enfoques alternativos de masculinidades y feminidades, resaltando los beneficios para hombres y mujeres de construir masculinidades y feminidades no tradicionales en donde se propicie el desarrollo personal de ambos en el marco de sus derechos. (20 min)

Material de apoyo 34

Juego de tarjetas.

Material de apoyo

para la persona
facilitadora.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 34:

Juego de tarjetas mujeres y hombres tradicionales, mujeres y hombres modernos

HOMBRE TRADICIONAL	HOMBRE MODERNO
Las mujeres se ocupan de la reproducción y se cuidan si no desean tener hijos o hijas.	Asumen que el embarazo, nacimiento y crianza de un hijo, se tiene el 50% de responsabilidad compartida y participa en las decisiones de tener o no hijos o hijas y con qué frecuencia.
Se cree que la mujer es de su propiedad cuando tiene relaciones sexuales y cuando forma pareja con él.	Acepta que en una unión, ambos pueden tomar decisiones y nadie es dueño de nadie.
Puede agredir a su pareja o a otro hombre, pues tiene derecho.	Tiene claro que no se puede obligar a nadie a hacer lo que él dice.
Acepta a su pareja si esta le obedece.	Entiende que convive con las cualidades y defectos de su pareja y no la puede cambiar.
No aprende a expresar sus sentimientos porque eso es debilidad y no es de hombres.	Puede expresar sus sentimientos de alegría, ternura y dolor cuando lo necesita, y no deja de ser hombre por eso.
Vive su sexualidad de cualquier forma, para eso es hombre.	Vive su sexualidad de forma placentera, pero saludable y responsable.

HOMBRE TRADICIONAL	HOMBRE MODERNO
Opina que el uso de anticonceptivos y cuidado de la SSR es responsabilidad de la mujer.	Sabe que el uso de anticonceptivos y cuidado de la salud es responsabilidad compartida.
Los hombres nunca se enferman y no se cuidan, eso es signo de debilidad.	Sabe que es importante cuidar y atender su salud e ir al médico cuando se enferma, para su calidad de vida.
Solo estudia y practica oficios y profesiones de hombres.	Elige su oficio o profesión por sus gustos y no por si es de hombres o de mujeres.
No aprende a realizar tareas del hogar porque eso es de mujeres.	Realiza tareas del hogar para bienestar propio y de la familia.

MUJER TRADICIONAL	MUJER MODERNA
Su estilo de vida es decidido por sus padres y luego por su pareja.	Ella elige vivir como lo desea.
No aprende a tomar decisiones beneficiosas para ella.	Sabe que tiene derecho a tomar sus propias decisiones y las toma para su beneficio.
Ella carga con la responsabilidad de sus embarazos.	Un embarazo es responsabilidad compartida con cada miembro de la pareja.
Es débil y puede llorar sin que la critiquen.	Es fuerte y expresa sus emociones no como signo de debilidad, sino de humanidad.
Gana menos en igualdad de responsabilidad con relación a un hombre, porque es mujer.	A igualdad de preparación y responsabilidad es justo salario igual, ella lo sabe.
Los hijos son su responsabilidad, no de su pareja.	Sabe que los hijos e hijas son responsabilidad compartida con su pareja.
Es su función el cuidado de la familia y no practica su autocuidado.	Ella sabe que cada persona es responsable de su autocuidado y de cuidar a quienes lo necesitan por su condición.
Ella pone la responsabilidad de su satisfacción sexual en manos de su pareja y cuando él lo desee. No importan sus necesidades.	Ella sabe que la responsabilidad en la satisfacción sexual es mutua, la decisión si participan en una relación sexual es de cada uno.
Estudia o aprende oficios y/o profesiones propias de la mujer.	Elige un oficio y/o profesión de acuerdo a sus posibilidades y preferencias, no por ser mujer u hombre.
Es la responsable de las tareas del hogar.	Ella sabe que la responsabilidad en las tareas del hogar es repartida de acuerdo a la edad a todos los miembros de un hogar.

Material de apoyo para la persona facilitadora

MASCULINIDADES Y FEMINIDADES

Existe un gran número de formas de ser hombre o mujer, por eso en la actualidad se habla de feminidades y masculinidades alternativas, y la diferencia solo estriba en lo biológico.

Feminidades alternativas

Los avances de las mujeres no se quedan en el logro de sus derechos y en su capacidad para disfrutar de la plena ciudadanía, las representaciones simbólicas y las prácticas de la cultura han de ser atendidas con igual manera. Es de esta forma que el planteamiento de cambio cultural toma importancia en las relaciones de poder entre los géneros, pues mientras la mujer consigue su desarrollo personal, físico, emocional y económico, el hombre debe adaptarse a los cambios que surgen dentro de su entorno, ya que su papel como proveedor y jefe de familia se verá modificado por los cambios que han surgido dentro del rol femenino, con lo cual se verá obligado a vivir también una transformación de su rol genérico, pues las identidades tradicionales se han trastocado y cada vez más se hace evidente que las diferencias entre los géneros se van reduciendo a lo estrictamente biológico.

Masculinidades alternativas

Son modos de vida y formas de construir las características socioculturales aprendidas del ser hombre, asimilando y aceptando aquellas que son de valor en el ejercicio de una masculinidad alternativa; con valores aceptables para el desarrollo de la persona, la familia y la sociedad: Digno de confianza, responsable, respetuoso, afectivo, humano, sensible y dispuesto a romper paradigmas, renunciar al machismo y a luchar por masculinidades alternativas que no limiten su desarrollo integral, sensibilizando a otros hombres en su proceso.

ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LAS MASCULINIDADES TRADICIONALES.

A nivel personal, el ser hombres, así como la sociedad les enseña les trae consecuencias a ellos mismos, por ejemplo, no les permite expresar lo que sienten, por lo que pueden enfermarse. Siempre manejan mucha presión debido a tener que cumplir tantos mandatos.

Al no involucrarse en el cuidado de sus hijos e hijas se pierden la posibilidad de establecer vínculos afectivos, lo que les hace mucho daño ya que no les permite vivir una relación padre e hijos con amor, respeto, apoyo y acompañamiento. Se genera más maltrato hacia la niñez y la adolescencia, la cual, en ocasiones llega hasta la violencia física y sexual.

Se promueve más la violencia hacia las mujeres y más discriminación hacia sus hijos e hijas, limitándoles sus oportunidades para desarrollarse. Al mismo tiempo, los hombres se pierden la oportunidad de vivir relaciones de pareja que puedan llenarles de afecto y satisfacción y cuando están en edades adultas nadie se ocupa de ello.

Se promueven otros problemas sociales como la violencia entre hombres, el abandono de hijos e hijas, las familias se vuelven más pobres, el alcoholismo, las infecciones de transmisión sexual y cuando están en edades adultas nadie se ocupa de ello.

Se continúa transmitiendo de generación en generación las relaciones desiguales y con ello nuestra sociedad sigue siendo la misma, una sociedad injusta, violenta y desigual.

Cambiar hacia formas de masculinidad diferentes a las que hemos descrito es difícil pero posible.

Es necesario por todo lo anterior, apostarle a educar de manera diferente a los hombres enseñándoles

que la forma de ser tradicional trae consecuencias negativas para las mujeres, para niñas y niños y para ellos mismos; es importante enseñarles a los hombres que existen otras formas de ser hombres que tienen beneficios para ellos y para las personas que les rodean. Es importante que los hombres aprendan que una vida basada en la igualdad entre las personas cuesta, pero vale la pena.

Los programas en la escuela también deben orientar a los niños sobre la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres. En lo que respecta a leyes, deben crearse e implementarse todas las necesarias de manera que se regule la violencia en el país, ya existen algunas pero que hace falta que se cumplan. Los hombres deben tener oportunidades en las que aprendan los roles que no son asumidos adecuadamente, como el rol de la paternidad y el de compañero de vida. Toda la sociedad en general debe replantearse cambios de comportamiento en el sentido de eliminar todas aquellas enseñanzas o prácticas que favorecen el patriarcado.

Al final de todo esto, los esfuerzos deberían verse reflejados en la familia, en que los hombres asuman el trabajo doméstico en igualdad de condiciones con las mujeres. Del mismo modo, los hombres asumirían de manera responsable el cuidado y la crianza de los hijos, ya que la mujer sale a trabajar igual que el hombre; los recursos de la familia estarían distribuidos de manera equitativa, y, se erradicaría la violencia en la comunidad y la sociedad, en general los hombres tratarían con respeto y dignidad a las mujeres, sin desvalorizarlas o verlas como objetos sexuales, no debería existir el acoso y abuso sexual; en la sociedad en general se generarían iguales oportunidades de trabajo, sin que se produjera el temor o prejuicio de los hombres hacia las mujeres, estas podrían profesionalizarse, ocupar cargos y puestos importantes, incluyendo cargos políticos sin que se desconfiara de ellas, solo por el hecho de ser mujeres. En general, las mujeres podrían desarrollarse plenamente sin que los hombres y sus prácticas fueran obstáculo para ello.

Actividad 4.

Somos personas diversas, valiosas y únicas (Las diversidades humanas)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes comprendan que es la diversidad humana y se sensibilicen sobre la importancia de los derechos de todas y todos.

Antes de la actividad: Leer el material de apoyo, aclarar y preparar los materiales necesarios a utilizar.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- La persona facilitadora inicia la jornada escribiendo en el centro de un papelógrafo la palabra "diversidad" y solicita que cada persona participante pase a escribir lo que entienden por diversidad, una palabra relacionada, una definición, un ejemplo de diversidad, etc. (10 min) - A continuación, la persona facilitadora amplía los aportes dados por las personas participantes con ayuda del Material de apoyo para la persona facilitadora. (10 min)	Recursos - Papelógrafo - Marcadores Material de apoyo - para la persona facilitadora.

- Seguidamente, la persona facilitadora organiza 5 grupos a los cuales les asigna un caso sobre diversidad humana para ser analizado y posteriormente compartan sus valoraciones sobre el mismo. **Material de apoyo 35: casos sobre diversidad humana.** Plantean al pleno las soluciones a cada caso. (45 min)

Material de apoyo 35

Casos sobre diversidad humana.

- A continuación, se realiza la dinámica Hacia la tierra de la igualdad dando las indicaciones siguientes:
 - Se organizan en parejas
 - Se les asigna un grupo de la diversidad humana: mujeres y niñas, adultos y adultas mayores, personas con alguna discapacidad, personas de comunidades indígenas, personas de la diversidad sexual, personas migrantes.
 - Se les entregara un papelógrafo en donde dibujaran un río que representa el camino que desemboca en la utopía: la igualdad de Derechos para todas las personas.
 - En el río, las parejas dibujarán piedras pequeñas y grandes, que simbolizarán los retos que como sociedad tenemos para lograr la inclusión de la diversidad humana asignada. También colocarán peces de todos los tamaños y colores que representan los compromisos personales para lograr un trato igualitario y equitativo con la diversidad asignada.
 - En un último paso, en la pared colocaran los papelógrafos en forma continua y cada pareja presentara el trabajo realizado. (40 min)
- Finalmente, se refuerza el hecho que todos y todas tenemos los mismos derechos y oportunidades, y no debemos maltratar a las personas solo por el hecho de aceptar y respetar las deferencias. (15 min)

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo para la persona facilitadora

Se nos ha enseñado a valorar a las personas que consideramos “IGUALES”, cuando encontramos una persona que no encaja en ese perfil, podemos cometer el error de maltratarla o discriminarla.

Aunque hay cosas que han venido cambiando, todavía somos socializados –desde que nacemos-, en ambientes marcados por actitudes, simbologías, lenguajes que encuadran nuestra condición del ser niñas o niños, hombres o mujeres, indígenas, afrodescendientes, blancos, personas con discapacidad. La familia, la educación, los entornos sociales definen y nos van influenciando sobre lo que debemos ser, hacer, pensar. Esto significa que nuestra condición de ser personas se construye a lo largo de nuestra vida y se transmite de generación en generación.

Pero dado que estas son construcciones sociales y culturales que han venido evolucionando, podemos ser la generación que dé nuevos pasos hacia la transformación de esas prácticas, avanzando hacia la construcción de una sociedad más diversa, igualitaria, justa e incluyente.

Todas las personas somos iguales frente a los derechos humanos, pero a la vez tenemos semejanzas y diferencias que nos hacen seres únicos e irrepetibles. No existen sentimientos masculinos o femeninos, existen sentimientos humanos. Cuando se determina y naturaliza –por ejemplo- que la ternura y la capacidad de cuidado es de las mujeres, se genera una carga fuerte para ellas quienes se ven llamadas a ser las “cuidadoras universales” y una limitación para la construcción del vínculo afectivo de los hombres hacia sus parejas, sus hijos e hijas, sus amistades.

Todas las personas, independientemente de su sexo biológico (mujeres, hombres, intersexuales) tenemos potencialidades para desarrollar las capacidades cognitivas, emocionales, comunicativas, de manera integral y armónica. El sexo biológico no es el determinante de nuestras inteligencias.

Todas las personas que tienen alguna discapacidad deben ser reconocidas en términos de igualdad frente a todos los derechos, así como reconocidas sus necesidades y expectativas particulares para poder ejercerlos y lograr una vida digna. En particular, como sujetos de derechos sexuales y reproductivos se les deben ofrecer posibilidades para atender a sus necesidades interpersonales como amistad, noviazgo y hacer parte de las actividades de su comunidad. También, si fuera su decisión, atender a sus necesidades de intimidad sexual.

Las diferencias biológicas, sociales y culturales derivadas del origen étnico, no son desventajas en sí mismas para el desarrollo humano integral de las personas, pero la valoración que la sociedad dominante hace de estas diferencias, ha llevado a que los saberes y prácticas ancestrales sean señaladas, rechazadas y violentadas. No todas las concepciones y prácticas de los pueblos originarios y afrodescendientes en el campo de la salud sexual y reproductiva atentan o vulneran los derechos humanos sexuales y reproductivos. Incluso, muchas de ellas son protectoras y siguen vigentes, aunque en peligro de pérdida.

Identificar las prácticas que vulneran los Derechos sexuales y derechos reproductivos, así como los factores sociales y culturales que las sustentan, hace posible entablar un diálogo intercultural, como estrategia para los cambios culturales necesarios que lleven a la garantía de los Derechos sexuales y derechos reproductivos de todas y todos los miembros de una comunidad, para que se respeten las diferencias.

Material de apoyo 35:

Casos sobre diversidad humana

CASO 1.

Estela es una niña de 12 años que solo vive con su mamá y su abuelo materno, ya que el papá de Estela la abandonó cuando decidió irse a Estados Unidos en busca de un mejor futuro, nunca volvieron a saber de él, no se dieron cuenta si llegó o no llegó, no podían investigar más ya que las dejó en una gran pobreza y la mamá de Estela, hace tortillas y vende pastelitos para sacar adelante a su hija, el abuelo hace sus siembras, con eso van pasando. En la escuela conocen la situación de la niña, es un pueblo pequeño, se burlan de ella, le dicen que su familia no está completa, que no tiene papá, que la abandonó, los comentarios son crueles, la celebración del día del padre es difícil para ella. Estela llora en silencio, no quiere preocupar más a su mamá, quiere pero no sabe qué hacer o que decir...

CASO 2.

Doña Mary es una señora de 80 años, toda su vida trabajó al lado de su esposo, criaron a sus cinco hijos, todos lograron estudiar y son ahora profesionales independientes, ella quedó viuda hace 10 años, y por sus enfermedades se tuvo que ir a vivir a la casa de una de sus hijas, “para que la cuidaran mejor”, su hija no le pone mucha atención, solo se relaciona con su esposo y sus hijos adolescentes, solo está pendiente que le den de comer y sus medicinas. Ella pasa sola en su cuarto, come sola, no la llevan a los paseos familiares, y sus nietos ni siquiera la saludan, se siente que es una carga, le ha pedido a sus otros hijos que se la lleven a sus casas pero solo le dan excusas, llora en silencio...

CASO 3.

Juan y Josefa son una pareja que pertenecen a una comunidad indígena del occidente del país, tienen un hijo, Pedro, asiste a la escuela del pueblo a cuarto grado, pero en la escuela se burlan de él, lo tratan de raro, por su forma de hablar, por sus costumbres, hasta le han llegado a decir que es un retrasado, lo hacen hasta en clases, la maestra no hace nada por que el grupo lo comprenda, él le da quejas a ella, pero siempre la maestra le dice, “no les hagas caso”, “tu estudia e ignóralos”, lo ha intentado pero no puede, no entiende porque lo tratan tan mal...

CASO 4.

Luis es una adolescente que quedó en silla de ruedas por un balazo que le dieron en la espalda, él vive en una zona de mucha violencia, iba pasando y ni supo de donde le cayó el balazo, su familia lo apoyó, logró sacar el bachillerato, y maneja muy bien la computadora, a pesar que ha metido muchos currículos en varios lugares no logra encontrar un trabajo, hay veces, ni logra entrar a las empresas porque no tienen accesos para personas en silla de rueda, “tanto esfuerzo para nada piensa”...

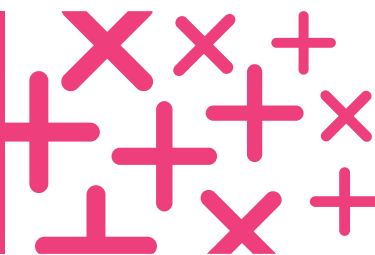
CASO 5.

Ricardo tiene 15 años, con unos amigos salieron a una fiesta del lugar, tomaron licor, era gratis y aprovecharon, la noche se volvió intensa y terminaron teniendo relaciones sexo coitales, no se recuerda con quien, estaba muy tomado. Fue diagnosticado con VIH al poco tiempo, fue muy difícil para él, ha tratado de seguir adelante con ayuda del personal de salud que lo anima y lo atiende, aprendió a cuidarse, toma sus antiretrovirales, reflexionó mucho sobre su comportamiento, continuó estudiando, quiere trabajar para ayudar a su familia, pero no encuentra trabajo, confió en sus amigos y les contó su situación y no sabe quién se encargó de contárselo a todo mundo, hoy ni en las tiendas le quieren dar trabajo, se siente discriminado...

CASO 6.

Manuel es un joven de 14 años, el siente atracción por personas de su mismo sexo, sin embargo, es muy callado al respecto y solo se lo ha contado a su maestra, quien se ha mostrado comprensiva con él, la situación es diferente con sus compañeros y compañeras, pues se burlan de él diciéndole cosas ofensivas, no lo incorporan en los grupos de trabajo, lo aíslan por no ser como “un verdadero hombre”.

MÓDULO V



Convivimos con respeto

Objetivo del módulo:

Reflexionar sobre la importancia de la convivencia y el establecimiento de relaciones libres de violencia entre mujeres y hombres.

Tiempo: Se estiman 8 horas aproximadamente para su completo desarrollo.

Contenidos:

- Manejo del poder
- Tipos y modalidades de violencia de género: económica, física, psicológica y emocional, patrimonial, sexual, feminicida, simbólica, comunitaria, institucional y laboral.
- Factores protectores para prevenir la violencia, Instituciones locales de denuncia, protección y atención.
- ¿De qué se trata la Trata?

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Conozcan y reflexionen sobre el poder y las relaciones de poder como base para una convivencia libre de violencia.
2. Identifiquen los tipos de la violencia de género, cómo afecta a mujeres y a hombres y reflexionan sobre formas saludables de relacionarse.
3. Identifiquen los factores de riesgo y factores protectores para la prevención de la violencia de género.
4. Reflexionen sobre situaciones de abuso sexual y la trata de personas, identifiquen situaciones de riesgo y donde buscar ayuda.

MÓDULO V

Convivimos con respeto



Actividad 1.

Aprendo a manejar el poder sin violencia (Manejo del poder)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes conozcan y reflexionen sobre el poder, y las relaciones de poder como base para una convivencia libre de violencia.

Antes de la actividad: Preparar el material necesario y leer el material de apoyo.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- La jornada da inicio con la dinámica “personas y cosas”, se procede a enumerar a las personas participantes con 1 y 2. Seguidamente se divide el salón en dos con una línea imaginaria, a un lado se colocan los numero 1 y al otro los número 2. La persona facilitadora elige al azar uno de los grupos para ser “cosas” y otro para ser las “personas”. Les da las siguientes indicaciones:

Cosas: No piensan, sienten ni deciden; no tienen sexualidad; deben hacer lo que las personas les ordenen; si una cosa quiere moverse o hacer algo, tiene que pedirle permiso a la persona.

Personas: Piensan, sienten, toman decisiones; tienen sexualidad y pueden tomar las cosas que quieran y hacer lo que quieran con ellas.

Se indica a las “personas” que tomen una “cosa” y le pidan que haga lo que ellos le ordenen. Durante unos minutos el grupo de “cosas” lleva a cabo los roles y acciones demandadas. A continuación, la persona facilitadora indica que cambiaran los roles, las personas que hicieron de “cosa” tomaran el rol de “personas”, y las que hicieron de “personas” serán “cosas”, realizan de nuevo el ejercicio por unos minutos. (20 min)

- Regresa a sus lugares y la persona facilitadora comienza la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Cómo fue su experiencia como “persona” y como “cosa”? ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron poder como “personas” y cuando no tenían poder como “cosas”? En nuestra vida cotidiana, ¿nosotros/as tratamos a los/as otros/as como “cosas”? ¿A quién? ¿Por qué? ¿De dónde viene ese aprendizaje? ¿Cómo podemos modificar esta forma de trato? Las preguntas se van enfilando hacia las relaciones de poder. (15 min)
- A continuación, reunidos en tríos, les entrega un papelógrafo, páginas de papel y marcadores, dándoles las siguientes indicaciones: Les indica que el papelógrafo representa su espacio vital (su hogar), en el dibujaran una silueta completa la cual les representa como personas. Con el papel de colores realizarán lo siguiente: Rasgan cinco tiras de papel de colores y escriben en cada tira una condición que ellos o ellas necesitan para convivir consigo misma y las ponen dentro de la silueta. Ejemplo aceptación, amor propio, etc.

Después utilizando otras cinco tiras de papel, escriben en cada una, una norma clave para poder convivir con otras personas y las ponen por fuera de la silueta (ej, solidaridad, respeto, empatía, etc.). (30 min).

- A continuación, los grupos colocan los papelógrafos en la pared en forma continua dejando un pequeño espacio entre cada papelógrafo. Cada representante del grupo, lee la parte interna de la silueta y luego en una segunda ronda lo escrito en las tiras de papel externas. Utilizando tiras de papel blanco la persona facilitadora, le propone al grupo que hagan conexiones entre todos los papelógrafos que están pegados en la pared. Cada participante escribe en las tiras de papel un requisito o norma básica que consideren clave para la

Recursos

Papelógrafo
Papel blanco y de colores
Marcadores
Plumones
Tirro

Material de apoyo

para la persona
facilitadora

convivencia en comunidad (en su colonia o barrio). (30 min)

La persona facilitadora va escribiendo las ideas comunes dadas por los grupos en un papelógrafo dividido en tres columnas: en una columna "para convivir conmigo mismo/a" y en otra columna "para convivir con otras personas" (con amigas, amigos, compañeros de grado, etc.) y para convivir en la comunidad" con la participación del grupo visualizan en los tres escenarios aspectos comunes a fin de que se visualicen los ejes transversales (valores o normas) de la convivencia en los diferentes niveles (respeto, paciencia, aceptación). La persona facilitadora realiza las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los beneficios para una persona y la comunidad tener relaciones basadas en el respeto y la solidaridad? ¿Qué es lo que permite una construcción colectiva del bienestar? (20 min)

- Retroalimenta las ideas claves que surgieron de la actividad, resaltando la importancia de manejar adecuadamente el poder, los valores, las normas, la construcción de límites, con ayuda del **Material de apoyo para la persona facilitadora**. (5 min)

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo para la persona facilitadora:

Las **relaciones sociales de poder** son una multitud de interacciones, reguladas por normas sociales, entre dos o más personas o grupos sociales, donde se corresponde ejercer poder (habitualmente disciplinario o involuntario) en coercitiva.

A la base de la violencia, están las relaciones abusivas de poder, hay un entramado complejo de estructuras, dinámicas, tensiones, expresiones, expectativas individuales y colectivas en el cual hay lugar para la convivencia, para lo íntimo, lo privado, lo público, regulado por principios, normas, valores que cada sociedad y entorno establece para legitimar las interacciones, las condiciones para la construcción de sujetos de derechos y de escenarios que garanticen su realización plena.

Está en cada uno de nosotros y nosotras contribuir con el cambio de prácticas poniendo en juego nuestras capacidades para constituirnos como actores e interlocutores en el ejercicio del poder, construyendo resistencias, negociando, conquistando espacios para darle sentido y posibilidad a una sociedad donde quepamos todos y todas como iguales desde la diferencia.

Acciones para cuidarnos frente a las relaciones abusivas de poder y sus violencias

Adolescentes y jóvenes deben estar preparados para promover y ejercer relaciones de convivencia armónica que potencien las capacidades humanas, a la vez que les permita evitar y/o afrontar situaciones y relaciones que puedan constituirse en fuente de violencia para sí mismos o sus pares. Estas son algunas medidas que ayudarán a lograrlo con la participación de personas adultas de su entorno:

- Querernos, gustarnos y confiar en nosotros mismos y nosotras mismas.
- Recordar cada día que nuestro cuerpo es sagrado, es nuestro territorio y sobre él yo decido.
- Conocernos a nosotros y nosotras mismas, reconocer nuestras capacidades y limitaciones para tomar control de nuestras acciones.
- Impedir que usen nuestro cuerpo cuando nos sentimos incomodos o incomodadas con ello; salgamos de esa relación lo antes posible. En lo posible, no lo permitamos y pidamos ayuda.
- Razonar, analizar, discernir y tomar posición frente a los hechos de violencias como señal de nuestra autonomía.
- Aprender a decir NO. No tener que agradar a cualquiera a cualquier precio. No permitir que invadan tu cuerpo.
- Tomar decisiones reconociendo nuestros límites y asumiendo la responsabilidad con consciencia de nuestras acciones.

- Tener confianza en la capacidad que poseemos para resolver las cosas por nosotros y nosotras mismas y para buscar ayuda cuando la necesitamos.
- Vivir los sentimientos propios sin culpa, sin hacernos daño, ni hacérselo a otras personas.

CARACTERÍSTICAS QUE **DEBE** TENER EL PODER

- **Debe ser participativo:** Todos y todas de una u otra manera deberían participar del poder, dar sus opiniones y ser tenidos en cuenta en las decisiones y demás situaciones de la vida familiar, de pareja, etc.
- **Debe buscar lo mejor para todos y todas:** El poder debe buscar el bienestar de todos y todas. Siempre debemos tener presente esto a la hora de ejercer el poder. ¿Se benefician todos? ¿Se afecta alguien? Esto genera mejores ambientes que ayudan al desarrollo de las personas.
- **No se debe expresar con violencia:** El poder no debe darse o imponerse a la fuerza, ni con violencia física (un golpe, empujones, una palmada, etc.) o verbal (groserías o expresiones que busquen agredir a la otra persona), y menos que estas acciones recaigan en los niños y niñas. Un poder establecido de esta manera no ayuda al desarrollo y bienestar y de paso afecta las relaciones de todas las personas en los ámbitos personal, familiar, laboral, etc. El poder debe establecerse desde la razón, el diálogo, el cariño y la comprensión, sopesando con todos los miembros las mejores decisiones. Los golpes, las groserías y los gritos, aunque parecieran ser efectivos y generar el respeto de los demás, son inadecuados y tienen el efecto contrario pues crean miedo o más violencia en las personas afectadas, e impactan negativamente el desarrollo de niños, niñas y adolescentes porque les crean inseguridades. Cuando estés a punto de gritar, decir groserías o golpear, lo mejor es retirarse, contar hasta diez, respirar profundo y después conversar con más tranquilidad, tratando de comprender al otro.

Actividad 2.

Aprendo a relacionarme sin violencia

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes identifiquen los tipos de la violencia de género, como afecta a mujeres y a hombres y reflexionen sobre formas saludables de relacionarse.

Antes de la actividad: Preparar los materiales y recursos necesarios para desarrollar la jornada, informarse donde referir los casos de ser necesaria una intervención.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- La persona facilitadora inicia la jornada por medio de una dinámica grupal, divide a las personas participantes en grupos de 5, en el centro de cada grupo se colocan los diarios y se solicita que cada uno en silencio haga una especie de pelota, aplastando el papel hasta lograr una y así sucesivamente hasta tener una cantidad considerable.

Cuando todos y todas han hecho las pelotas de papel, la persona facilitadora les indica que jueguen con las pelotas de grupo a grupo, les solicita no golpear a la otra persona, cuando una pelota toque a un integrante del otro grupo este debe salir, al instante se inicia una verdadera batalla, en la que todos y todas se tiran las pelotas. Algunas personas participantes pueden descargar toda su agresión, otros no pueden, aparece el “dime como tiras y te diré quién eres”, hay personas que se divierten jugando y otras se sienten muy violentadas. La persona facilitadora observa el proceso.

En el momento de mayor emoción, la persona facilitadora para el juego, a partir de ahí abre la reflexión con las siguientes preguntas: ¿qué piensan del juego?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué es la violencia?, ¿de dónde proviene, es interna o externa? La persona facilitadora retoma lo que cada uno expuso haber sentido durante el juego y las actitudes corporales que se observaron durante el mismo. Entre todos y todas construyen la definición de violencia. Se puede apoyar con el Material de apoyo para la persona facilitadora. (30 min)

- A continuación, la persona facilitadora forma parejas, a las cuales les entrega un caso del **Material de apoyo 36: casos de violencia**, (si son más participantes repite los casos), al interior de los grupos proceden a analizarlos y a identificar qué tipo de violencia es y una alternativa de solución. La persona facilitadora, ha escrito en un papelógrafo o en la pizarra los tipos de violencia para que puedan seleccionar la correcta (violencia psicológica, física, sexual, patrimonial, económica, feminicida, violencia obstétrica), y seguidamente realiza una retroalimentación sobre los tipos de violencia y sus alternativas de solución, con ayuda del **Material para la persona facilitadora**. (35 min).

- A continuación, la persona facilitadora explica que es importante hablar tanto de la violencia que ejercemos, como de aquella que es practicada contra nosotros o nosotras, y conversar sobre cómo nos hemos sentido en esas situaciones. Entrega a cada participante cuatro hojas de papel tamaño carta, las cuales se numerarán del 1 al 4 y copiarán los siguientes enunciados:

- Violencias que he recibido
- Violencias que he practicado
- ¿Cómo me he sentido cuando he recibido violencia?
- ¿Cómo me he sentido cuando he practicado violencia?

Luego, le pide que escriban o dibujen en cada hoja alguna experiencia o sentimiento según corresponda. No es necesario escribir o dibujar con mucho detalle, basta con una idea o frase. Explica que lo anotado y/o dibujado será compartido solamente si él o la participante lo desean, de lo contrario puede mantenerlo en privado. (30 min)

- Después de que cada participante ha trabajado en las cuatro hojas: colocado sus respuestas o dibujos, la persona facilitadora abre la discusión con las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las violencias más frecuentes que aparecen en las respuestas o dibujos? ¿Qué huellas o marcas (físicas y psicológicas) pueden quedar en una persona que ha sufrido violencia? ¿Cómo nos sentimos cuando hemos sido víctimas de alguna forma de violencia? ¿Conversaron con alguien (familiar, amistad, profesor, etc.) tras haber recibido algún tipo de agresión o violencia? ¿Una persona que ha sido objeto de violencia, estará más predispuesto a usar violencia? ¿Cómo podemos interrumpir este ciclo de violencia? ¿Qué nos ayudaría a ponernos “en los zapatos” de quién sufre o ha sufrido alguna violencia?

Recursos

Periódicos en cantidad suficiente para todo el grupo (6 o 7 hojas por cada integrante).
Plumones
Páginas de papel bond

Material de apoyo 36

Casos de violencia.

Material de apoyo

para la persona facilitadora

- La persona facilitadora concluye la actividad retroalimentando oportunamente, se apoya en el Material de apoyo para la persona facilitadora. (20 min)

Al cerrar la discusión grupal es muy importante reconocer la confianza que el grupo ha tenido en compartir estas experiencias. Se recomienda también recordar que todo lo conversado dentro del grupo es confidencial, por ende, no se debe hablar fuera del grupo de la experiencia que otro compañero o compañera haya compartido en la sesión. Si alguna persona participante se conectara con alguna experiencia muy dolorosa, es importante que la persona facilitadora se acerque. Y si necesita contención emocional, debe darse el tiempo para hacerlo. Si identifica que necesita mayor apoyo, puede referirla a un establecimiento de salud u otro lugar donde pueda recibir atención a su salud mental o emocional o asesoría legal. Así mismo, si identifica otras formas de violencia, referir a los establecimientos de salud previamente identificados.

En las próximas sesiones deberá poner atención con dicho participante (darle seguimiento). (5 min)

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo para la persona facilitadora

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La familia representa para las personas la primera fuente de relaciones interpersonales y de convivencia. Es en el ámbito familiar donde se inicia el proceso de la educación y socialización de los seres humanos, por tanto, cuando la familia vive armónicamente, y en ella se respetan las opiniones de sus miembros, las y los niños interiorizan estas normas de comportamiento fundamentales para poder convivir en sociedad, es decir que la familia debería permitir que las personas aprendamos lo necesario para enfrentar la vida. No hay un solo tipo de familia, hay algunas en que viven papá, mamá e hijos e hijas, otras en que existen además otros parientes conviviendo, las que están bajo la responsabilidad solo de la madre o sólo del padre, aquellas en que no están ambos, entre otras. Sin embargo, la familia puede ser uno de los ámbitos donde niñas, niños y adolescentes (NNA) y particularmente la mujer sea violentada.

Vamos a entender por violencia intrafamiliar de acuerdo a la Ley contra la violencia intrafamiliar en El Salvador: “cualquier acción u omisión directa e indirecta que cause daño, sufrimiento físico, sexual, psicológico o muerte a las y los integrantes de la familia”, y por Violencia contra la mujer como todo acto de violencia basado en la diferencia de género, es decir basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive la amenaza de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como privada (Resolución de la Asamblea General Resolución 48/104 Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, 1993).

El poder está presente en todas las personas y se pone en juego en todas las relaciones sociales y en todos los escenarios donde estas viven. Por lo tanto, las relaciones entre las personas siempre son relaciones de poder, las cuales son dinámicas, se transforman, se refuerzan, se invierten y revierten a través de las interacciones y bien pueden ser generadoras de conflicto, injusticia y violencia, pero también pueden permitir el desarrollo y la generación de ambientes favorables para la convivencia humana.

Cuando la mediación entre los poderes se basa en el predominio de la fuerza bien sea física o psicológica, directa o mediante la manipulación de unas personas sobre otras -a quienes no les reconocen su condición de igualdad-, se generan **relaciones abusivas de poder** que siempre están asociadas a situaciones de injusticia, inequidad y violencia, vulnerando los derechos humanos de las personas puestas en situación de desventaja.

Las relaciones inequitativas entre los géneros y entre las generaciones afectan fundamentalmente la vida y la dignidad de las mujeres, niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Existen diferentes tipos de violencia que afectan a NNA y particularmente a las mujeres, estas se pueden dar en la casa, comunidad, escuela, trabajo, en una institución pública, entre ellas podemos mencionar:

- **Violencia física.**

Es toda acción o conducta dirigida a ocasionar daño o sufrimiento físico a otra persona haciendo uso de la fuerza o un arma, algunas formas de este tipo de violencia es dar golpes, jalones de pelo, pellizcar, agredir con objetos, puntapiés, etc.

- **Violencia psicológica y/o emocional.**

Es subestimar, desvalorizar mediante palabras, gestos u omisiones las capacidades intelectuales, sociales, económicas, emocionales y motrices de una persona, es decir es toda conducta que cause daño emocional, disminución de la autoestima, y humillación. Puede manifestarse mediante el chantaje, insultos repetidos, manipulación y el trato humillante, por ejemplo, al tratar de menos a las mujeres, utilizando frases como “eres tonta”, “no sabes hacer nada”, “eres fea”, “eres una inútil”.

- **Violencia sexual.**

Abarca actos que van desde el acoso verbal (comentarios o insinuaciones sexuales no deseados) a la penetración forzada. Es forzar o coaccionar a una persona a tener un contacto sexual no deseado, mediante el uso de la fuerza, la intimidación psicológica, el chantaje, el soborno, la manipulación y la amenaza. Violencia sexual es cuando una persona obliga a la otra a tener actividad sexual, relaciones íntimas no deseadas, estas también pueden ocurrir en el matrimonio, noviazgo o cita amorosa. También se considera violencia sexual si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento, por ejemplo, cuando ha consumido alcohol, drogas o bajo los efectos de un medicamento, dormida o con una discapacidad mental.

- **Violencia patrimonial.**

Es cualquier restricción económica o de los recursos materiales de una persona a otra que se haga con la intención de hacer daño. Algunas modalidades de la violencia patrimonial son el no dar dinero para la casa o restringirlo, limitar, controlar o impedir que la mujer reciba ingresos económicos, por ejemplo, obligarla a que no trabaje o quitarle el dinero que gane en su trabajo, cuando un hombre deja de dar su aporte económico para el cuidado de sus hijos/as.

- **Violencia simbólica.**

Son mensajes, valores, símbolos, signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y que naturalizan la subordinación de las mujeres en la sociedad. Ejemplos son dar muñecas a niñas y carros a niños, que las niñas ayuden a sus madres en las tareas domésticas y los niños no, utilizar a las mujeres como medio para vender productos, la utilización de las mujeres como objeto sexual en la música, las películas, otros.

- **Violencia feminicida.**

Es una forma de violencia extrema hacia las mujeres que se puede dar en el ámbito familiar o fuera de él y que puede llegar hasta el asesinato de mujeres por razón de su sexo, lo que se llama feminicidio.

- **Violencia obstétrica.**

En el ámbito físico, esta violencia se traduce en prácticas invasivas; tales como: cuando una mujer está embarazada y le realizan el tacto vaginal y este es realizado por más de una persona, cuando

el personal de una institución niega la atención, la episiotomía de rutina, el uso de fórceps, el raspaje de útero sin anestesia, una cesárea sin justificación médica, el suministro de medicación innecesaria, entre otras.

Por su parte, la violencia obstétrica psicológica se manifiesta en un trato deshumanizado mediante la utilización de un lenguaje inapropiado y grosero, discriminación, humillación, burlas y críticas respecto al estado de la mujer y su hijo. Asimismo alcanza la omisión de información sobre la evolución del embarazo por parte de los profesionales de salud.

Otras formas de violencia:

- **Violencia en el noviazgo**

Es todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psicológico, que se da durante el periodo del noviazgo con el objetivo de controlar o dominar a la otra persona. En la mayoría de casos la ejercen los hombres contra las mujeres. Algunas manifestaciones: pedir la “prueba de amor”, prohibir hablar con amigos o familiares, controlar todo lo que hace la otra persona, tomar el teléfono a escondidas y revisar mensajes y redes sociales, obligar con chantajes y manipulaciones a tener relaciones sexuales coitales, criticar las convicciones, forma de vestir y hablar, amenazar con terminar el noviazgo, entre otras.

- **Bullying**

También conocido como acoso escolar, hostigamiento escolar, matonaje escolar, es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. El tipo de violencia dominante es el emocional y se da mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares.

El acoso escolar es una especie de tortura, metódica y sistemática, en la que la persona agresora sume a la víctima, a menudo con el silencio, la indiferencia o la complicidad de otros compañeros.

La persona maltratada queda, así, expuesto física y emocionalmente ante la persona maltratadora, generándose como consecuencia una serie de secuelas psicológicas; es común que la persona acosada viva aterrorizado con la idea de asistir a la escuela y que se muestre muy nervioso, triste y solitario en su vida cotidiana.

Ciclo de la Violencia

La violencia tiende a presentarse de forma cíclica, intercalando periodos de calma y efecto hasta situaciones que puedan poner en peligro la vida. Tal dinámica nos advierte del establecimiento de un vínculo de dependencia emocional y posesión difícil de romper, tanto para el agresor como para la víctima. Con el paso del tiempo, los episodios del círculo de la violencia van siendo más agresivos y frecuentes.

1. **Acumulación de tensión:** Se acumulan las tensiones, la mujer busca mantener a su agresor cómodo para evitar que explote.
2. **Agresión:** El agresor explota ante cualquier pretexto, culpando a la mujer de su reacción, el agresor hace creer que ella se merece el castigo.
3. **Luna de miel:** El agresor se arrepiente y pide perdón, ella le cree porque piensa que no volverá a repetirse el suceso. Sin embargo, se repetirá una y otra vez con mayor peligro para la víctima.

Ciclo de la violencia



Todas y todos hemos sido testigos o protagonistas de alguna forma de violencia en nuestro entorno tanto comunitario, como escolar y familiar. La violencia deja huellas, desde lesiones físicas hasta daños mayores, incluso la muerte. También deja huellas psicológicas, como miedo, impotencia, dolor, pena, rabia y deseos de venganza.

Hay pocos espacios sociales para conversar sobre aquellas situaciones en que hemos sido víctimas o testigos de violencia, y acerca de todos los sentimientos que tuvimos en aquellas situaciones. Asimismo, hay poco espacio en nuestra sociedad para conversar y problematizar las situaciones donde hemos ejercido violencia contra otras/os.

Es importante tener presente que si conocen a alguien o tu estas siendo vulnerado en algún derecho debes buscar ayuda.

En el país hay diversas instituciones donde se puede recurrir a buscar ayuda en caso de ser víctima de violencia o conocer a alguna persona que está atravesando por esta situación y brindarle orientación al respecto:

Instituciones de apoyo ante casos de violencia

INSTITUCIONES	TELEFONO
Policía Nacional Civil	911
Ministerio de Salud	25917000
Hospitales de la Red Pública	
HOSPITAL NACIONAL DE LA MUJER	22066200
HOSPITAL NACIONAL ESPECIALIZADO DE NIÑOS "Benjamín Bloom"	22254114 22254029
HOSPITAL NACIONAL GENERAL "Dr. Juan José Fernández" Zacamil	22254873
HOSPITAL NACIONAL GENERAL "Enf. Angélica Vidal de Najarro". SAN BARTOLO	25945000
HOSPITAL NACIONAL ESPECIALIZADO "Rosales"	22013100 22319200
Procuraduría General de la Republica (PGR)	22810800 22811930
Fiscalía General de la Republica (FGR)	25237000
Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de La Mujer (ISDEMU)	25104100
Ciudad Mujer	22442700
Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH)	25204331
Ministerio de Educación (MINED)	25922122 25923117
Juzgados 3° y 4° de familia	22267240 22352430 22267178 22354742 22354834 22264380
Cámara de Familia	25350571 22260616 22267478

Material de apoyo 36:

Casos de violencia

CASO 1.

Ricardo y Lucia asisten a la misma escuela. A Ricardo le atrae Lucia, y sus amigos le han comentado que ella es una chica “fácil” y que si la invita a salir probablemente podrá tener sexo con ella. Ricardo la invita a salir, van a comer algo, conversan un par de horas, y luego él la invita a su casa, pues se encuentra sin su padre ni su madre. Ella acepta, llegan a la casa de Ricardo y empiezan a besarse y acariciarse. Ricardo le empieza a quitar la ropa, y Lucia lo detiene diciéndole que no se quiere acostar (tener relaciones sexo coitales) con él. Ricardo se enoja, le dice que gastó mucho dinero para invitarla a salir y que ella aceptó ir a su casa, lo cual él interpreta como signo de que ella sí quiere tener relaciones sexo coitales con él. La presiona para que cambie de opinión, primero trata de ser tierno y seductor, luego empieza a gritarle. Lucia, muy enojada, se va corriendo de la casa.

CASO 2.

Lorena y Joaquín están casados desde hace seis años, tienen 3 hijos. Lorena es una profesional que trabaja en una empresa de la ciudad. Joaquín perdió su empleo por su mal carácter, decidió poner un pequeño negocio de venta de comida, por lo que pasa más tiempo en la casa con sus hijos. Las peleas entre ambos son constantes, Joaquín la golpea constantemente, el controla el dinero pues le dice que él lo administra mejor, ella guarda silencio, no le cuenta a sus amigas, le da vergüenza la situación, tiene la esperanza que Joaquín cambiará pues siempre le pide perdón y tiene detalles con ella cuando lo hace, le compra flores y le dice que la ama, pero siempre después por cosas insignificantes él se vuelve a enojar y vuelve a golpearla, los niños se asustan cada vez que esto pasa.

CASO 3.

Edson y Lucas fueron a divertirse a un local un viernes por la noche. A Edson recién le habían pagado, por lo tanto, él invitó los tragos. Al momento de pagar sacó un fajo de billetes y desde una esquina le gritaron “¡estas invitando a tu amiguito amigo!”, a lo que Edson respondió reventándole una botella en la cabeza a quien había hecho ese comentario. La pelea se agrandó y varios de los hombres presentes se metieron a pelear, aun cuando no conocían a los involucrados. Cuchillazos, botellazos volaban por el local. La pelea terminó cuando se escuchó el primer balazo.

CASO 4.

Verónica tiene 12 años, está cursando quinto grado en la escuela del pueblo, su mejor amiga Sofía desde hace algunos días ha notado que pasa triste, no desea estudiar y no le dan ganas de regresar a su casa, en un recreo la vio llorando, le preguntó qué le pasaba, al principio Verónica no le quería contar, le daba pena, sin embargo, le cuenta que tiene mucho miedo pues un primo lejano ha llegado a vivir a su casa y cuando está sola se le acerca, le hace insinuaciones que no le gustan, ha intentado tocarla. Sofía le dice que debe contarle a su mamá, que no debe quedarse callada, debe buscar ayuda.

CASO 5.

Valentina lleva casi un año con su novio. Él le dice constantemente que está gorda y que le da vergüenza salir con ella. Siempre anda haciendo comentarios sobre el cuerpo de otras mujeres y como Valentina sería mucho más sexy si bajara de peso. Él controla lo que ella come y no la deja comer casi nada cuando están juntos. Le dice que si baja de peso, la sacará más a menudo.

CASO 6.

Marta lleva algunos meses saliendo con Ricardo. Últimamente, Ricardo ha empezado a preguntarle a cada rato con quién habla, por qué no está en la casa cuando él la llama, por qué pasa tanto tiempo con las amigas cuando podría estar con él, etc. Marta ha tratado de ignorar las preguntas, pero cada vez Ricardo se ha ido enojando más. Le ha gritado, insultándola. Después le ha pedido perdón, y varias veces llegó a pegarle, ella piensa que cuando estén juntos el cambiará. Él dice que se enoja porque la quiere mucho y ella lo está “volviendo loco” de celos, en uno de esos arranques de celo, la golpea cruelmente, Marta fallece en el hospital y Ricardo se va a huir.

CASO 7.

Estela cuando tenía 16 años, se unió a Jaime de 30 años, el ya no le permitió seguir estudiando, le dijo que el trabajaría y ella cuidaría de los hijos, pasaron los años, Jaime, le daba 5 dólares al día, y le decía que con eso le tenía que alcanzar para la comida y lo que necesitara en el día, “si no te alcanza hay ve que haces”, a Jaime le gustaba comer bien. Cuando los padres de Estela fallecieron, le dejaron unas tierras de herencia, como ella no había terminado de estudiar, Jaime la convenció fácilmente para que las tierras quedaran a nombre de él, le dijo que él las administraría mejor, sin embargo, ella siempre pasaba muy limitada económicamente y hasta desnutrida.

CASO 8.

Marlene y Edgardo están casados y tienen un hijo de 8 años, Enrique. Marlene se desempeña largas jornadas como empleada doméstica, y Edgardo está desempleado hace 10 meses, por lo que él se queda en las tardes con Enrique, cuando regresa de la escuela. Enrique ha estado teniendo muchos problemas de conducta en la escuela, por lo que constantemente lo castigan y envían mensajes a su padre y madre para que hagan algo con respecto a la situación. Marlene culpa a Edgardo de ser un mal ejemplo para su hijo y de ser un haragán. Un día tienen una fuerte pelea y Marlene le pega muy agresivamente a Edgardo, mientras Enrique observa la situación. Tras el episodio, Marlene agrade verbalmente a Enrique diciéndole que todo esto es su culpa.

CASO 9.

Esperanza es una niña de 15 años que esta embarazada, el joven responsable cuando Esperanza le conto le dijo “no es mío, a saber de quién es”, su madre la apoyó, la puso en control en la unidad de salud del pueblo, ahí fue tratada muy bien por el personal de salud, quienes le informaron adecuadamente como cuidarse. Esperanza acompañó a su madre al interior del país pues tenían que ir a visitar a una familiar enferma, estando ahí, comenzó con dolores de parto, fue llevada de emergencia al hospital más cercano, ahí todo fue diferente: el personal de salud que la atendió le dijo frases muy hirientes “si te metes hacer cosas de adultos, pues ahora tienes que aguantar”, “hoy estas gritando”, “ya vas a saber lo que es bueno”, de igual manera, ya le habían hecho el tacto 3 veces, ella sentía mucha vergüenza, fue una experiencia muy dolorosa.

Actividad 3.

Nos cuidamos y buscamos ayuda ante situaciones de violencia

(Modalidades de violencia. Factores protectores para prevenir tipos y modalidades de violencia, Instituciones locales de denuncia, protección y atención)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes identifiquen los factores de riesgo y factores protectores para la prevención de la violencia de género.

Antes de la actividad: Tener claridad a que instituciones referir para atender casos de violencia de ser necesario, preparar los materiales y recursos requeridos.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- La persona facilitadora da inicio a la jornada, haciendo una retroalimentación de la jornada anterior sobre los tipos de violencia, y pregunta al pleno, donde ocurren estos tipos de violencia (modalidades de violencia). (10 min) - Indica que realizarán la actividad Collage de noticias, procede a formar grupos de trabajo de 5 participantes cada uno. A cada equipo se le entrega un papelógrafo y periódicos recientes, marcadores, pegamento y tijeras. Cada equipo identificará de acuerdo a los periódicos entregados los tipos y modalidades de violencia recordando los contenidos revisados en la jornada anterior sobre los tipos de violencia. (20 min) - Cada equipo comparte con el pleno los diferentes tipos y modalidades de la violencia identificados, la persona facilitadora realiza una retroalimentación, destacando las diversas áreas de la sociedad donde se da la violencia hacia las mujeres y niñas y la necesidad de saber identificarla y proceder a buscar ayuda. Refuerza el hecho que muchas veces la violencia socialmente se “normaliza” en la comunidad, la escuela, el trabajo, las diversas instituciones, la calle, algo no se debe hacer. Se puede apoyar con el Material de apoyo para la persona facilitadora. (30 min) - A continuación, con los mismos grupos conformados, la persona facilitadora realizará la actividad Árbol de factores de riesgo y protección, dándoles las siguientes indicaciones: Se les entregará un papelógrafo donde dibujarán la figura de un árbol y contestarán lo siguiente: Van a reflexionar sobre las causas, los problemas y efectos que genera la violencia (en las raíces del árbol: las causas; en el tronco: los problemas y en la copa o ramas del árbol: los efectos de la violencia) y con base en ellos en la parte derecha del árbol identificarán 3 factores de riesgo y 3 de protección. (Lo que nos hace vulnerables y lo que nos puede proteger de sufrir violencia), y en la parte izquierda del árbol mencionarán las instituciones que conocen para acudir en caso de sufrir o darse cuenta de algún caso de violencia. (45 min) - Finalmente la persona facilitadora retroalimenta con ayuda del Material de apoyo para la persona facilitadora, concluyendo que ante cualquier caso de sufrir o conocer algún caso de violencia, debemos buscar ayuda, en los padres, madres y/o cuidadores, maestras, maestros, amigos, amigas, y recurrir a alguna institución donde se de la información idónea de qué hacer ante una situación de violencia, donde se puede manejar la información en forma confidencial. (Les presenta el Material de apoyo 37: Instituciones donde acudir en casos de violencia). (15 min)	Recursos Papelógrafo Marcadores
	Material de apoyo para la persona facilitadora
	Material de apoyo para la persona facilitadora
	Material de apoyo 37 Instituciones donde acudir en caso de violencia.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO**Material de apoyo para la persona facilitadora:****MODALIDADES DE VIOLENCIA**

Comunitaria: Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y la niñez y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

Institucional: Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y la niñez, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

Laboral: Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.

Factores de riesgo

La desigualdad de la mujer con respecto al hombre y el uso normativo de la violencia para resolver los conflictos están estrechamente asociados a la violencia ejercidos por cualquier persona. Una variedad de factores a nivel individual, de relaciones, de comunidad y de la sociedad (incluyendo los niveles institucionales/estatales) se interrelacionan para aumentar el riesgo de que mujeres y niñas sufran violencia.

Entre algunos de estos factores, se mencionan a continuación.

- Atestiguar o experimentar abuso desde la infancia (lo que está asociado a que en el futuro los niños sean perpetradores de violencia mientras las niñas experimenten violencia contra ellas);
- Actitudes de aceptación de la violencia
- Abuso de sustancias (incluyendo alcohol), asociado a una mayor incidencia de la violencia;
- Limitadas oportunidades económicas (factor agravante para la existencia hombres desempleados o subempleados, asociado con la perpetuación de la violencia; y es un factor de riesgo para mujeres y niñas, de abuso doméstico, matrimonios forzados, matrimonios precoces, la explotación sexual y trata.
- La presencia de disparidades económicas, educativas y laborales entre hombres y mujeres en diferentes ámbitos y al interior de una relación íntima.
- Conflicto y tensión dentro de una relación íntima de pareja o de matrimonio.
- El acceso inseguro de las mujeres al control de derechos de propiedad y de tierras.
- Control masculino en la toma de decisiones y respecto a los bienes.
- Actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina y toleran la violencia masculina (por ejemplo, la dote, pagos por la novia, matrimonio precoz).
- Falta de espacios para mujeres y niñas, espacios físicos o virtuales de encuentro que permitan su libre expresión y comunicación; un lugar para desarrollar amistades y redes sociales, vincularse a asesores y buscar consejos en un ambiente de apoyo.
- Uso generalizado de la violencia dentro de la familia o la sociedad para enfrentar los conflictos;
- Falta de implementación del marco legal existente ante la violencia;
- Falta de sanción (impunidad) para perpetradores de la violencia;
- Bajos niveles de concientización por parte de los proveedores de servicios, así como de los actores judiciales y los encargados de hacer cumplir la ley (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2006; Bott, et al., 2005)

Factores de Protección

Los factores de protección pueden reducir el riesgo de que mujeres y niñas sufran violencia.

Los Factores de Protección, son eventos también de naturaleza bio-psico-socio-cultural, que contrarrestan o permiten superar los Factores de Riesgo, contribuyendo a las alternativas de solución de la problemática. Entre los factores de riesgo se encuentran:

- Denunciar los casos de violencia hacia niñas, niños, adolescentes y mujeres.
- Educación secundaria completa para niñas (y niños);
- Retardar la edad de las uniones y del matrimonio;
- Autonomía económica de las mujeres y acceso a entrenamiento de sus capacidades, crédito y empleo;

- Normas sociales que promuevan la equidad de género.
- Servicios que articulen respuestas con calidad (servicios judiciales, servicios de seguridad/protección, servicios sociales y servicios médicos) con personal que este capacitado y tenga entrenamiento adecuado.
- Disponibilidad de espacios seguros o refugios.
- Acceso a grupos de ayuda.
- Rechazar la violencia, al comprender la naturaleza destructiva que tiene; no solo para la víctima sino también para quien la ejerce y para el sistema social en el que se produce.
- Aceptar que el origen de la violencia es muy complejo; y no atribuirlo a una única causa.
- Comprender el proceso por el cual la violencia genera violencia no como algo automático ni evitable, sino como consecuencia del deterioro que puede producir en las personas y grupos que la sufren.
- No habituarse a la violencia como procesos normales, incluyendo la que vemos en los medios de comunicación. Recordar que la violencia no es solo aquella que implica el uso de la fuerza física, sino también la violencia psicológica, de naturaleza gravemente destructiva para la personalidad o el bienestar emocional de las personas que la sufren.
- Reconocer que toda persona es valiosa y debe de ser respetada y tratada con dignidad, sin importar su edad, sexo, raza o condición social y por lo tanto merece ser escuchada, querida y tomada en cuenta.
- Atender el pedido de ayuda por parte de la persona maltratada o maltratante.
- El mejoramiento de la comunicación al interior de la familia.
- El trabajo con la dinámica de relación familiar y/o de pareja.
- La visibilización de la problemática en el contexto subjetivo, familiar comunitario y en el escenario socio-cultural.
- La intervención adecuada de la justicia penal condenatoria y reparatoria.
- La sensibilización e información ciudadana sobre la prevención de la violencia.
- Los trabajos educativos-preventivos en los contextos escolares con estudiantes y en las escuelas de padres y madres.
- Los trabajos con la comunidad que propendan por el buen trato entre los ciudadanos, creando una cultura del respeto y la solución pacífica de los conflictos.
- Las intervenciones multidisciplinarias e interinstitucionales con las personas afectadas por la violencia, la violencia intrafamiliar y la violencia contra las mujeres se convierten en estrategias necesarias en los diferentes niveles de atención para la prevención y atención la violencia.



Material de apoyo 37:

Instituciones de apoyo ante casos de violencia

EN CASO DE	CONTACTAR A
Protección	Policía Nacional Civil Juntas de Protección de la Niñez y la Adolescencia
Atención	Ministerio de Salud Hospitales de la Red Pública Unidades de Salud cercanas
Ayuda legal y psicológica	Procuraduría General de la República (PGR) Fiscalía General de la República (FGR)
Orientación y apoyo psicológico	Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de La Mujer (ISDEMU) Ciudad Mujer Organizaciones No Gubernamentales
Denunciar y no recibir atención	Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH)
Protección en la escuela	Ministerio de Educación (MINED) Atención al público Oficina Jurídica Dirección Nacional de la Juventud
Hechos de casos en la escuela	Juntas de la Carrera Docente Tribunal de la Carrera Docente
Juicio a personas agresoras	Juzgados 3.º y 4.º de familia
Inconformidad por la resolución de juzgados	Cámara de Familia

Actividad 4.

¿De qué se trata la trata?

(Trata de personas)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes reflexionen sobre situaciones de abuso sexual y la trata de personas e identifiquen situaciones de riesgo y donde buscar ayuda.

Antes de la actividad: Informarse sobre el tema con el material de apoyo para la persona facilitadora, preparar los casos a utilizar durante la jornada.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**Metodologías**

- La persona facilitadora da inicio a la jornada escribiendo en la pizarra o en un papelógrafo la palabra abuso sexual, solicita al personal participante mencionen una palabra que tenga que ver o defina esa situación.
 - La persona facilitadora escribe alrededor de abuso sexual, todas las participaciones dadas por el grupo de participantes. A continuación, realiza las siguientes preguntas: ¿Quiénes pueden ser las personas abusadoras? ¿Quiénes son las personas más abusadas: niñas, niños, mujeres, hombres? ¿En qué lugares ocurre el mayor número de abusos? ¿Qué sentimientos consideran genera el abuso sexual en las personas abusadas? La persona facilitadora retroalimenta las respuestas, haciendo énfasis en la necesidad de buscar ayuda cuando se encuentre en una situación de violencia o nos damos cuenta de algún caso de abuso sexual. (20 min)
 - Seguidamente, conforma parejas, a las cuales les entrega el **Material de apoyo 38: ¿Qué haríamos si...?** la persona facilitadora le asigna dos situaciones a cada pareja para ser analizadas y respondidas de acuerdo a su consenso.
- Cada pareja presenta las situaciones asignadas, las respuestas y las acciones propuestas. La persona facilitadora promueve la conversación con el pleno alrededor de las respuestas, problematizando las que considere necesarias y explorando si tienen otras alternativas para enfrentar las diferentes situaciones. (45 min)
- La persona facilitadora debe recordar al grupo que las reflexiones y emociones que surjan durante este ejercicio corresponden a la intimidad de cada persona y por lo tanto deben ser asumidos con respeto y confidencialidad.
- Utilizando algunas situaciones del ejercicio anterior, la persona facilitadora introduce el tema ¿de qué se trata la trata? Preguntando al grupo de participantes los conocimientos que tienen al respecto. Anota las ideas generales. (10 min)
 - Organiza grupos de 5 o 6 participantes, entregándoles un caso a cada grupo **Material de apoyo 39: casos sobre la trata.** Al interior de cada grupo proponen el final de cada situación y comparten con el pleno la solución dada al caso presentado. (35 min)
 - Finalmente, la persona facilitadora realiza una retroalimentación de la temática con ayuda del **Material para la persona facilitadora**, haciendo énfasis en la relevancia de saber identificar situaciones de riesgo en la cotidianidad para ser víctimas de abuso sexual o trata de personas y buscar la ayuda idónea. (10 min).
 - Una variante de esta actividad puede ser utilizar el juego Mi casa mi caso de la Maleta MAVEX, solamente las tarjetas moradas, haciendo una previa selección de las mismas.

Recursos

Papelógrafo
Marcadores

Material de apoyo 38

Que haríamos si...

Material de apoyo 38

Casos para la trata.

Material de apoyo

para la persona
facilitadora

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO**Material de apoyo 38:****Conociendo situaciones de abuso sexual****¿QUÉ HARÍAMOS SI...?**

- ¿Qué harían si un extraño les invita a comer un helado al parque?
- ¿Qué harían si una compañera de la escuela les cuenta que un grupo de amigos la obligan a bajarse los pantalones para burlarse?

3. ¿Qué harían si un familiar les ofrece dulces y dinero y los invita a ver una película a la casa, pero les advierte que no deben contarles a sus papás?
4. ¿Qué harían si una persona mayor les quiere acariciar el cuerpo?
5. ¿Qué harían si observan que alguien está abusando sexualmente a un niño o una niña?
6. ¿Qué harían si en el baño se encuentran con un grupo de amigos y amigas que los obligan a besarse y tocarse los genitales?
7. ¿Qué harían si alguien en las redes sociales les propone posar con poca ropa o casi desnudos ante la cámara de la computadora como casting para algún programa de TV?
8. ¿Qué harían si encuentran a tu hermana o familiar, realizando un baile con poca ropa por medio de un video chat y te dice que le están pagando por hacerlo?
9. ¿Qué harían si un profesor los invita a ver películas porno?
10. ¿Qué harían si una amiga les cuenta que está siendo abusada por un familiar?
11. ¿Qué harían si un joven les pide que intercambien fotos de sus órganos sexuales “sin que se te vea la cara”?
12. ¿Qué harían si saben que una de sus amigas es obligada por la mamá a tener relaciones sexuales con el padrastro?

“Nosotras y nosotros podríamos...”

Material de apoyo 39:

Casos para sociodramas

CASO 1.

Ana tiene 14 años. El año pasado conoció a un joven que llegó de vacaciones a su pueblo, con el que empezó a salir. No le contó nada a su familia. Él era mayor que ella, pero le gustaba salir con él, sobre todo cuando la invitaba a comer y le daba regalos caros. Poco antes de que él tuviera que volver a su lugar de residencia, la invitó a irse con él, y le dijo que allá encontraría trabajo, ante lo cual ella aceptó. Cuando llegaron, él la empezó a controlar, incluso maltratándola físicamente. Ella descubrió que él no era lo que le había dicho. Se sintió muy sola y aislada, estaba lejos de su familia y amigos y no conocía a nadie en ese lugar. Él la obligó a trabajar de bailarina en un club nocturno, era un trabajo difícil y a veces incluía tener relaciones sexuales con diferentes personas. No sabía qué hacer.

CASO 2.

Rosa Emilia es la segunda de nueve hermanos. Su familia ha sido muy pobre. Al poco tiempo se vino a vivir con ellos su tío Iván. A Rosa Emilia no le caía bien porque la acosaba. Vivió con sus padres hasta los 12 años, no podía seguir aguantando a su tío, cuando se quedaba sola en casa, él la tocaba y la abusaba sexualmente, se lo contó a su mamá quien no le creyó porque su tío ayudaba para la comida de todos, nunca le dijo a su papá ni a nadie más lo que le pasaba porque le daba mucha pena. Se escapó de la casa y se fue al parque, un señor la encontró llorando y le ofreció ayuda. Se la llevo con él a la capital, vivió en su casa donde, además, había otras jóvenes. Al poco tiempo empezó a tener relaciones sexuales con hombres que llegaban y le pagaban al señor quien le daba una parte del dinero y el resto le quedaba a él. No volvió a ver su familia por mucho tiempo, el señor no la dejaba salir y si lo hacía era acompañada. Intentó huir, pero la encontraban y regresaba a la casa. Los clientes fueron aumentando y comenzó a consumir licor y drogas. Su salud empezó a deteriorarse, comenzó a enfermarse, se puso flaca y muy débil, no sabía que hacer o cómo escapar.

CASO 3.

Vanessa vive en un ambiente familiar violento, su papa le pegaba a su mamá frecuentemente, y a ellos no se diga. Como producto de esta situación fue poniéndose rebelde, agresiva y hasta abandono la escuela. En el pueblo se supo que una señora buscaba muchachas para trabajar fuera del país, ofrecía buena paga y se encargaba de todo el papeleo para viajar. Vanessa se encargó de convencer a sus padres, solo firmaron un permiso de salida y en menos de un mes estaba en el avión con otras muchachas rumbo a su nueva vida. Sus planes se truncaron al llegar a su destino, las llevaron a un club nocturno de bailarinas donde los clientes las seleccionaban para pasar un rato con ellas. Se acordaba de su mamá y lloraba mucho, nunca se acostumbró, pero se quedó porque no tenía sus papeles para regresar a su casa y tampoco dinero. Adquirió una enfermedad de transmisión sexual. No podía cuidar de su salud, estaba muy deprimida, no sabía qué hacer.

Material de apoyo para la persona facilitadora

VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual siempre son el resultado de la utilización de la fuerza y de relaciones abusivas de poder. En la violencia sexual, mujeres, niños, niñas y adolescentes pueden ser víctimas de explotación sexual comercial y de abuso sexual.

En el **abuso sexual infantil**² niños, niñas y adolescentes son utilizados por personas adultas con el propósito de estimular o excitar sexualmente a la persona adulta. Esto puede ser con o sin contacto físico y siempre está basado en el abuso de poder, utilizando medidas de coerción como el engaño, el soborno, las amenazas; utilizando alcohol y sustancias psicoactivas o la violencia física.

2 Información tomada y adaptada de Abuso Sexual. Una Guía para acercarse al tema. Maggie Escartin. <http://goo.gl/YkWjDV>

Las personas que abusan de los niños y las niñas siempre están dentro de su círculo de confianza pueden ser parte de su familia (padrastrós, padres, tíos, tías, hermanos, hermanas, abuelos, cuñados...) o de las redes comunitarias (vecinos, amigos, docentes).

La persona adulta busca ganarse la confianza y cariño del niño o niña, inicialmente con manifestaciones juguetonas o ambiguas. Después las conductas sexuales se complejizan, el agresor aprovecha su poder y la dependencia del niño o niña. Posteriormente, ante las reacciones de rechazo el agresor utiliza engaños, falsos argumentos y amenazas.

Ante estas situaciones de abuso, niñas y niños sienten confusión, inseguridad, vergüenza, culpa, desconfianza, dolor, rabia, temor.

El siguiente cuadro se presentan algunos mitos sobre el abuso sexual infantil, así como las verdades con soporte en la evidencia:

FALSAS CREENCIAS SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL³

SUPUESTO	REALIDAD
Sólo las niñas son abusadas.	Los niños también son objeto de abuso. Pero en las niñas se presenta el doble de los casos que en los niños.
Es una manera de mostrar afecto.	Es un abuso del poder y autoridad hacia el niño o la niña.
El abusador suele ser una persona desconocida.	Un alto porcentaje de los agresores son muy cercanos a la persona abusada (familiares, vecinos, amigos).
Las personas agresoras son enfermas mentales.	Generalmente las personas agresores demuestran en el ámbito público ser responsables y respetables.
Los niños y las niñas no dicen la verdad cuando cuentan que han sufrido de abuso.	Los niños y las niñas no mienten frente al abuso cuando lo nombran, pues, aunque no puedan definirlo, lo viven desde el sentimiento de incomodidad. Por eso es vital creerles.
Niños, niñas y adolescentes provocan el abuso o hubieran podido defenderse.	No están en capacidad de provocar sexualmente a una persona adulta; están en estado de indefensión y la persona adulta usa la fuerza o la coerción para dominar.
Sólo sucede entre población en situación de pobreza y con bajos niveles educativos.	Esta situación no depende del nivel social o cultural. Las personas abusadoras están en todos los estratos económicos, sociales. De las diferentes regiones, rurales y urbanas. Con poco estudio y profesionales.
Los abusos sexuales generalmente son brutales y con graves heridas.	La mayoría de las veces son sutiles y no dejan rastros de violencia física. Hay situaciones de abuso sexual sin contacto físico como la pornografía.

³ Tomado y adaptado de:

- Abuso Sexual. Una Guía para acercarse al tema. Maggie Escartin. <http://goo.gl/YkWjDV>
- Cuaderno 4.1 Abuso Sexual. Serie Acompañamiento: "JUNTOS EN FAMILIA Y COMUNIDAD". Acción Social-Red Juntos. Bogotá 2010.

SUPUESTO	REALIDAD
Son incidentes aislados que ocurren en sitios oscuros.	Es más frecuente de lo que se cree y ocurre en el hogar o en sitios donde se supone que niños y niñas están seguros (escuelas, iglesias, consultorios...).
Es un comportamiento aceptado en algunas culturas y por lo tanto se deben respetar las tradiciones de esas comunidades.	No se debe respetar ninguna tradición que legitime la violación de los derechos humanos y que afecta profundamente el desarrollo de los niños y las niñas. Hay que proteger a la persona abusada de inmediato y buscar estrategias basadas en la negociación cultural para parar el abuso.
El abuso sexual no causa grandes daños en las personas.	Las consecuencias emocionales perduran por largos años.
La madre es el mejor apoyo de un niño o niña abusado, por tanto es a ella a quien hay que contarle.	En nuestras sociedades todavía persiste la tendencia cultural a naturalizar el abuso, por lo tanto, para algunas madres, esta es una situación que no se debe nombrar ni afrontar, sino que se debe ocultar. Hay que identificar cuál es la persona que puede brindar la mejor ayuda para parar el abuso en cada caso.

¿QUÉ ES LA TRATA DE PERSONAS?

La **trata de personas** es una violación de los Derechos Humanos y un crimen que mueve miles de millones de dólares mediante el cual se les obliga a vivir en condiciones de esclavitud.

Es un fenómeno-delito que va en aumento en el mundo entero. Por Trata de Personas se entiende cuando alguien capta, transporta, traslada, acoge o recibe a una o varias personas usando amenazas o uso de la fuerza u otras formas de coacción, rapto, fraude, engaño, abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o cuando alguien recibe beneficios para obtener su consentimiento con fines de explotación sexual o laboral.

De acuerdo a la Ley especial contra la trata de personas en El Salvador, la explotación humana se da cuando una persona dispusiere de la integridad física de otra para realizar actividades de explotación sexual en sus distintas modalidades; explotación sexual comercial en el sector turismo; esclavitud; servidumbre; trabajo forzado; explotación de la mendicidad; embarazo forzado; matrimonio o unión forzada; adopción fraudulenta; así como para extraer, traficar, fecundar u obtener ilícitamente órganos, tejidos, fluidos, células, embriones humanos o para la utilización de personas en la experimentación clínica o farmacológica; así como la utilización de niñas, niños o adolescentes en actividades criminales.

¿Qué diferencia hay entre la trata y el tráfico ilícito de personas?

La trata y el tráfico de personas son dos cosas diferentes:

La trata de personas, trafficking en inglés, es ante todo una violación de Derechos Humanos y un delito contra una persona o varias personas dentro o fuera de un país por medio de fraude y engaño con fines de explotación sexual o laboral.

El tráfico ilícito de migrantes, smuggling en inglés, es facilitar a una o varias personas la entrada ilegal en un país a cambio de dinero y por lo tanto, es un delito contra el estado. ¿Quiénes sufren o pueden sufrir esta situación? Cualquier persona puede ser víctima de Trata en su país, en países vecinos o en otros continentes.

Las personas más vulnerables a la Trata son:

- Personas que provienen de zonas en conflicto armado, post-conflicto armado y zonas de emergencia donde ha habido guerras civiles o desastres naturales.
- Mujeres jóvenes migrantes, niñas y niños en situación de pobreza.
- Mujeres, hombres, niñas y niños que viven en países en graves crisis económicas sin oportunidades de educación y trabajo.

¿En qué sectores las redes de Trata explotan a estas personas?

Clubes de carretera, casas de citas, centros de masajes: lugares a los que se acude a pagar por “practicar sexo” con mujeres. Residencias Privadas, Hostelería, Sector agrario, La Calle (prostitución, mendicidad y venta ambulante).

Las víctimas de Trata están sujetas a condiciones de vida y trabajo que atentan contra la libertad, la salud y los Derechos Humanos. Los integrantes de las redes restringen su libertad y violan sus Derechos Humanos.

¿Cuáles son las formas más comunes de captación?

Nuevas tecnologías: especialmente, Internet, está siendo usado para captar a personas. Agencias matrimoniales que ofrecen novias por encargo, sitios web que funcionan como agencias de citas y que organizan viajes al extranjero, agencias de trabajo y agencias de modelos online, etc.

A través de familiares, amistades, contactos de boca a boca: En ocasiones los propios familiares y/o supuestas amistades actúan como captadores a cambio de una suma de dinero.

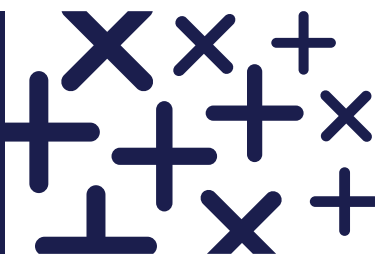
“Príncipes azules” que prometen rescates y salvaciones: muchos hombres seducen y establecen una relación sentimental con mujeres en situación de vulnerabilidad para ganarse su confianza y así poder engañarlas.

Falsos anuncios en prensa: las mafias esconden sus propósitos detrás de todo tipo de anuncios ofreciendo trabajo como modelos, bailarinas, servicio doméstico, azafatas, personal de hostelería, etc.

Secuestro: las mafias siempre han recurrido y están recurriendo de forma sistemática al secuestro de mujeres para explotarlas en el negocio de la prostitución.



MÓDULO VI



Soy adolescente con bienestar

Objetivo del módulo:

Comprender que son los derechos sexuales y derechos reproductivos y su importancia en el ejercicio de la sexualidad y conservación de la salud sexual y reproductiva.

Tiempo: 8 horas aproximadamente

Contenidos:

- Derechos sexuales y derechos reproductivos
- Embarazo en la adolescencia
- Factores de riesgo y protectores
- Prevención del embarazo en la adolescencia

Objetivos de aprendizaje:

Que las personas participantes:

1. Reconozcan sus derechos sexuales y reproductivos y su responsabilidad en su ejercicio para mejorar la calidad de vida personal, escolar y social.
2. Conceptualicen que es un embarazo en la adolescencia y sus riesgos.
3. Sean capaces de distinguir los factores de riesgo y los factores protectores en el embarazo en la adolescencia.
4. Sean capaces de conocer las formas más adecuadas para prevenir un embarazo en la adolescencia y de reconocer que tanto el hombre como la mujer tienen igual responsabilidad esta temática.

MÓDULO VI

Soy adolescente con bienestar



DESARROLLO:**Actividad 1.****Todas las personas tenemos derecho a decidir****(Derechos sexuales y derechos reproductivos)**

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes reconozcan sus derechos sexuales y reproductivos y su responsabilidad en su ejercicio para mejorar la calidad de vida personal, escolar y social.

Antes de la actividad: Leer cuidadosamente esta actividad, preparar los rótulos y materiales para cada participante y hacer las consultas pertinentes si se vuelve necesario.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- Se inicia la jornada con la dinámica de animación "pobrecito mi patito". Se forman en círculo y repiten la canción y realizan la mímica de lo que esta describe: "Pobrecito mi patito" un camión lo atropelló fue tan grande el mamellazo que la alita le quebró, pobrecito mi patito un camión lo atropelló fue tan grande el mamellazo que una patita le zafó, pobrecito mi patito un camión lo atropelló fue tan grande el mamellazo que la lengüita sacó" Se puede continuar inventado... (15 min). - Se continúa con las preguntas siguientes: ¿Qué conocen de los Derechos? ¿Qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?, ¿Son importante los derechos? ¿Por qué? Tome nota en un papelógrafo o pizarrón. - En grupos opinan si los derechos reproductivos y sexuales son para hombres, mujeres, ambos o para ninguno. Materiales de apoyo 40: Rótulos para colocar los derechos sexuales y derechos reproductivos. (20 min) - Con la lista de derechos sexuales y derechos reproductivos, Material de apoyo 41: Los derechos sexuales y derechos reproductivos para ser colocados en los carteles, cada persona participante, prepara a la par de cada derecho una responsabilidad personal, pues cada derecho lleva implícita una responsabilidad. La comparten con el pleno, de forma voluntaria, La persona facilitadora, garantiza que cada persona participante lo haya hecho y puede revisarlo en forma privada. (30 min) - En plenaria, elaboran una lista de ejemplos de la vida cotidiana donde se vulneran los derechos y cómo podemos ayudar a evitar que se vulneren. (15 min) - Se revisa lo que opinaron sobre los derechos sexuales y reproductivos y ajustan las respuestas. (20 min) - Para ampliar, se cuenta con el Material de lectura para la persona facilitadora que permite aclarar dudas y reforzar aprendizajes. (20 min)	Recursos Papelógrafos o pizarrón Material de apoyo 40 Rótulos para colocar los derechos sexuales y derechos reproductivos. Material de apoyo 41 Los derechos sexuales y derechos reproductivos para ser colocados en los carteles. Material de apoyo para la persona facilitadora

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 40:

Rótulos para colocar los derechos sexuales y los derechos reproductivos

MUJER

HOMBRE

AMBOS SEXOS

NINGUNO

Material de apoyo 41:

Derechos sexuales y reproductivos

DERECHOS SEXUALES	DERECHOS REPRODUCTIVOS
Ejercer la sexualidad con autonomía, es decir, sin coerción ni violencia, placentera y de acuerdo con sus orientaciones y/o preferencias e independiente de la reproducción.	Contar con información actualizada, adecuada y suficiente acerca de la reproducción.
Contar con información actualizada sobre el cuerpo, la sexualidad y la capacidad reproductiva.	Conformar su propio modo de familia.
Decidir tener o no relaciones sexuales o pareja.	Recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los métodos anticonceptivos y la prevención de embarazos no planeados.
Buscar afecto, sentir amor, vivir la sensualidad y el erotismo, sí así lo decide.	No sufrir ninguna forma de violencia.
Elegir con quien tener relaciones sexuales coitales.	Decidir si quiere o no tener hijos/as la cantidad de hijos(as) que quiera y decidir cuándo tenerlos (as).
Acceder a una educación integral de la sexualidad.	Tener acceso a servicios integrales de Salud Sexual y Reproductiva incluyendo la infertilidad.
Contar con servicios de salud sexual de calidad que incluyan la prevención y tratamiento de ITS en especial el VIH.	Tener asistencia integral para la atención del embarazo, parto y el post-parto y cualquier enfermedad relacionada con la Salud Sexual y Reproductiva.
	Contar con servicios para la prevención y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductivo e infecciones de transmisión sexual.

Material de apoyo para la persona facilitadora:

VINCULACION DE LOS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS Y FORMAS DE EXPRESIÓN O DE VULNERARLOS

1. Derecho a la vida: ¿Qué es?

La vida es un hecho, antes que un derecho. El derecho a la vida es más que el simple hecho biológico de existir. La vida humana lleva intrínseca la dignidad, entendida como un conjunto de creencias, valores, normas e ideales, que la diferencian de la mera existencia de otros seres. El respeto por la vida se deriva de la obligación más general de reconocer en toda persona su valor como ser humano y no como un instrumento. Garantizar el derecho a la vida es una responsabilidad del Estado que implica un razonable nivel de seguridad, así como las condiciones mínimas para vivir con dignidad, de manera que las personas puedan ejercer sus demás Derechos Humanos. Tratándose del campo de la sexualidad y reproducción, este derecho implica que ninguna persona puede ser puesta en riesgo de muerte por el ejercicio de su sexualidad, por causas evitables relacionadas con el embarazo o el parto, o por las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

¿Cómo se vulnera este derecho en la vida sexual y reproductiva?

1. Un embarazo crea riesgos médicos para la mujer cuando: queda embarazada antes de los 18 años o después de los 35; o, tiene muchos embarazos o muy seguidos.
2. Afectaciones a la salud de la mujer debido a prácticas de interrupción de embarazos en condiciones inseguras.
3. Las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.
4. El cáncer de cuello uterino y cáncer de seno, no detectado a tiempo.
5. Las muertes maternas por falta de servicios y recursos.
6. La violencia sexual y las distintas formas de violencia que pueden desencadenar en la muerte de las víctimas, o en suicidio.

2. Derecho a la igualdad: ¿Qué es?

La igualdad es el derecho de toda persona de ser tratada de la misma manera, a tener los mismos derechos, beneficios y posibilidades que las otras personas, sin distinción, a causa de su sexo, orientación sexual, edad, etnia, religión, nivel económico o social.

Sin embargo, la equidad no es uniformidad. Aunque los hombres y mujeres tienen los mismos derechos y oportunidades, el Estado está comprometido en adoptar medidas temporales que favorezcan a grupos de personas que tradicionalmente han sido discriminados o marginados, como los niños, niñas, las mujeres, los grupos étnicos, a fin de eliminar paulatinamente barreras, prejuicios, normas y prácticas que hacen que la igualdad no sea real y efectiva.

¿Cómo se vulnera este derecho en la vida sexual y reproductiva?

1. Cuando una persona sufre discriminación en el acceso a los servicios de salud o educación por ser mujer, niño, niña, desplazado o desplazada, homosexual, indígena, por convivir con el VIH, estar embarazada, o por su estado civil, es decir, ser casado o vivir con la pareja.
2. Cuando a una mujer se le exige prueba de embarazo para entrar a un trabajo o para concursar para una beca.
3. Cuando una mujer embarazada es despedida de su trabajo o expulsada de la escuela.
4. Cuando se le exige a una mujer la «autorización» de su pareja para una intervención como la esterilización.

3. Derecho a la libertad: ¿Qué es?

La libertad es la facultad que poseen todas las personas, hombres, mujeres, jóvenes niños y niñas de actuar, pensar o tomar decisiones, según su propio parecer. Este derecho tiene diversas manifestaciones: la libertad de pensamiento, libertad de religión, libertad de expresión, libre desarrollo de la personalidad, libertad de asociación, libre circulación y libertad de conciencia.

El derecho a la libertad aplicado a la sexualidad y reproducción implica que toda persona es libre de decidir acerca del ejercicio de su sexualidad y de su capacidad para reproducirse. Esa libertad está limitada por el respeto a los derechos de las demás personas y por las normas, pues no es lícito hacer daño a los demás.

¿Cómo se expresa este derecho en la vida sexual y reproductiva?

1. Libertad de decidir si una persona quiere tener relaciones sexuales o no, cuándo, con quién y cómo.
2. Libertad de una persona de expresar su orientación sexual o identidad de género, y de escoger a su pareja.
3. Libertad de una mujer de decidir ser madre o no. Ninguna mujer puede ser obligada a tener un embarazo o a interrumpirlo.
4. Libertad de decidir si una persona se realiza o no un tratamiento o una intervención quirúrgica que tenga consecuencias sobre la vida sexual o reproductiva.
5. Libertad de decidir si una persona quiere hacer uso de los métodos anticonceptivos, y si lo decide afirmativamente, tiene derecho a escoger y utilizar un método específico.
6. Libertad de todas las personas de asociarse, organizar o formar parte de organizaciones para promover el respeto, garantía y ejercicio de los Derechos sexuales y derechos reproductivos.
7. Libertad de elegir el estado civil: matrimonio (religioso o civil), unión marital o de hecho, soltería o separación; y libertad para no se persona sometida al matrimonio forzado.
8. Libertad de decidir si quiere conformar o no una familia.
9. Libertad de pensamiento sobre sus vivencias acerca de la sexualidad y la reproducción, que no se vea limitada por ideas religiosas, filosóficas o culturales.
10. Libertad de escoger el tipo de práctica sexual que se quiere realizar.

4. Derecho a la salud sexual y reproductiva: ¿Qué es?

La salud no sólo es la ausencia de enfermedades sino el bienestar físico, psíquico y social de las personas. Todas las personas, sin importar su sexo, edad, etnia, orientación sexual o condición socioeconómica tienen derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria, libre de riesgos y enfermedades y a desarrollar sus relaciones de pareja en buenas condiciones. Esto implica que todas las personas tienen derecho a la calidad más alta posible en la atención de salud sexual y reproductiva.

¿Cómo se expresa este derecho?

1. En la posibilidad de todas las personas de acceder a los servicios de salud, incluidos los servicios de planificación familiar, protección y justicia.
2. En el derecho de las mujeres embarazadas a recibir atención médica durante el embarazo, parto y postparto.
3. En la opción de todas las mujeres de tener acceso a servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos.
4. En el acceso a los programas para la atención integral de las necesidades de la salud sexual y reproductiva en las distintas fases del ser humano.
5. En la posibilidad de prevenir y detectar infecciones de transmisión sexual y otro tipo de dolencias relacionadas con los órganos reproductores y sexuales.
6. En la opción de contar con métodos modernos, seguros y aceptables para regular la fecundidad, incluida la anticoncepción de emergencia.
7. En la oportunidad de beneficiarse de los avances de la ciencia y el progreso científico que tengan implicaciones en la salud sexual y reproductiva.

5. Derecho a la información y educación ¿Qué es?

Todas las personas, hombres, mujeres y jóvenes desde temprana edad tienen derecho a ser educadas y tener acceso a información oportuna y adecuada sobre cómo funciona su cuerpo, los métodos de regulación de la fecundidad, las enfermedades y riesgos relacionados con la salud y la formas de evitarlos, las infecciones de transmisión sexual (ITS), los Derechos sexuales y derechos reproductivos, y, en general, todos los aspectos relacionados con la sexualidad y reproducción humanas.

La educación y la información sobre estos temas es el requisito fundamental para el ejercicio y garantía de la mayoría de los Derechos sexuales y derechos reproductivos. Sin la información oportuna y adecuada no es posible tomar decisiones libres y responsables sobre la sexualidad y reproducción, y tampoco es posible exigir el respeto de los derechos.

Todas las instituciones educativas y de salud juegan un papel importante en el ejercicio de este derecho.

¿Cómo se expresa este derecho en nuestra vida sexual y reproductiva?

1. Todas las personas deben ser educadas para que asuman con responsabilidad todas las consecuencias de su conducta sexual y reproductiva.
2. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a tener información respecto a su sexualidad y que se les informe de programas relacionados con la prevención de embarazos no deseados, maltratos, abusos y todo lo relacionado con su sexualidad.

Actividad 2.

Demasiada responsabilidad (Embarazo en la adolescencia)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes conceptualicen que es un embarazo en la adolescencia y sus riesgos.

Antes de la actividad: Leer cuidadosamente la actividad y sus materiales y prepararlo para cada persona participante.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- Se inicia con la lectura de la historia de La vida de Carmen y Mónica, Material de apoyo 42: La vida de Carmen y Mónica. (20 min) - En plenaria responden las siguientes preguntas: ¿Por qué fueron diferentes las historias de Carmen y Mónica? ¿Qué las hizo diferentes? ¿Por qué murió Mónica? ¿Qué pasó con la pareja de Mónica? ¿Qué pasó con la pareja de Carmen? ¿Qué tendrían que hacer hombres y mujeres adolescentes para que no les pase lo de Mónica y su pareja? (15 min) - En grupos leen los Materiales de apoyo: 43 y 44 y elaboran casos: Grupo 1: una profesora y un grado que recibe información sobre embarazo adolescente.	Material de apoyo 42 La vida de Carmen y Mónica. Material de apoyo 43 ¿Cuándo un embarazo es adolescente?

Grupo 2: Un adolescente que está tratando de convencer a otra adolescente que sea su novia y que tengan relaciones sexuales. Su profesor se da cuenta e interviene.

Grupo 3. Un hombre adulto, trata de engañar a una adolescente. La profesora se da cuenta e interviene.

Grupo 4: Son dos adolescentes que son novios y ella no se embaraza. La amiga de ambos los felicita porque han vencido parte de los obstáculos para cumplir con su proyecto de vida.

Si son muchas personas participantes, se repiten los casos y se rifan. (40 min)

- Una vez terminados los casos, finalmente se realiza un foro. Al azar se eligen las personas "expertas" que participarán y se cierra con una retroalimentación sobre la importancia de reducir a cero los embarazos adolescentes y los compromisos de las personas participantes para contribuir con ello. (45 min)

Material de apoyo 44

¿Cómo es este problema en el país?

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 42: **La vida de Carmen y Mónica**

Carmen y Mónica eran 2 amigas, estudiaban en el mismo centro educativo y tenían 13 años. Pero la vida las separó. Carmen, tenía un hogar donde la cuidaban y la valoraban. No tenían grandes recursos, pero lo básico estaba cubierto, y con muy amor y comprensión.

Mónica, en cambio, venía de un hogar, donde la vida era pelear y su madre resultaba golpeada. Ella vivía con mucha angustia. Un día se apareció un hombre, atractivo y le propuso noviazgo. Mónica se sintió muy importante y al final, querida y atendida. Pero el hombre, lo que quería era tener relaciones sexuales sin compromiso con ella, sin ninguna responsabilidad y prevención. Al pasar los meses ella se vio embarazada y a sus 13 años, sintió lo peor. Se lamentaba por haber creído todo lo que le ofreció el hombre. Éste desapareció de su vida, cuando ella le contó que estaba embarazada. Se quedó sola, sin saber qué hacer.

La desdichada de Mónica, con mucho trabajo, se preparó para ser mamá. Pero su cuerpo no estaba aún maduro y murió en el parto, con todo y su bebé.

Carmen, por su parte, también se encontró con un joven, de su edad, ella se enamoró de él y él también de ella. Lo bueno fue que ambos estaban de acuerdo en posponer sus relaciones sexuales penetrativas, hasta después cuando tuvieran madurez emocional, social y económica.

Ellos pensaron que requerían pasar consulta para que les dieran consejería y fueron a un centro de salud donde había servicios amigables par adolescentes! Ya tranquilos se dieron mucho amor eterno... que duró 4 meses. Lo bueno es que quedaron ambos con excelente información que aplicaron en su siguiente noviazgo.

Material de apoyo 43:

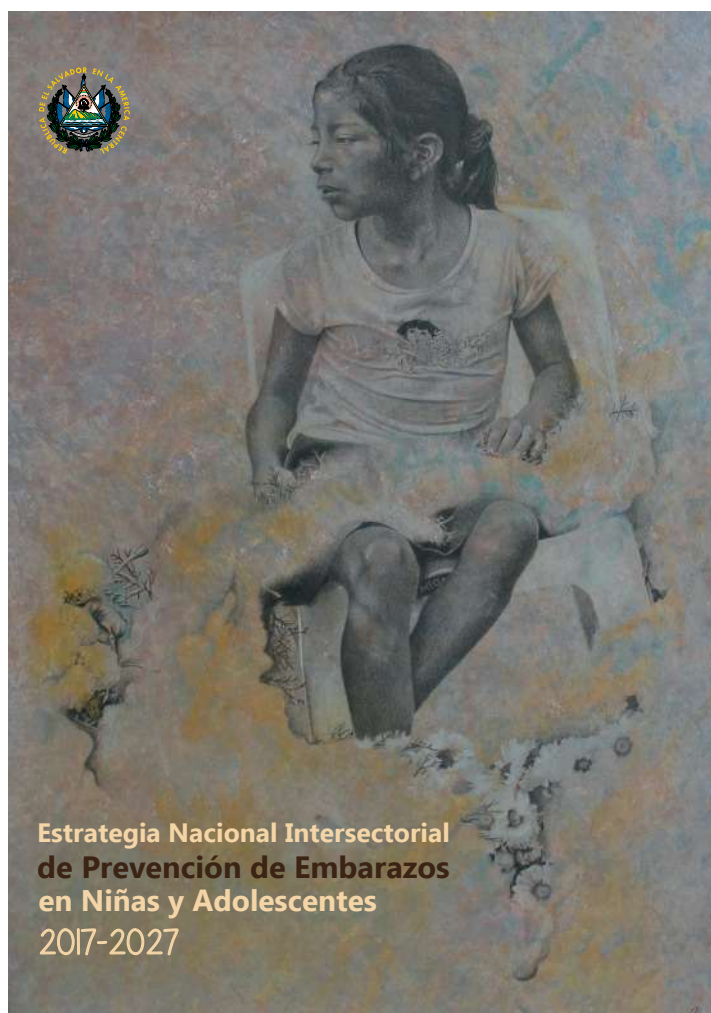
¿Cuándo un embarazo es adolescente?

Cuando ocurre entre los 10 y 19 años de edad de la chica. Y ahora se sabe que las chicas y los chicos aún no están preparados para afrontar esa carga. Se sabe que generalmente con la primera menstruación y con la primera eyaculación, puede surgir un embarazo si se tienen relaciones sexuales en los días fértiles. Por lo tanto, cada persona adolescente tiene que saberlo y pasar por esta preciosa etapa sin un embarazo. Si se sabe cómo esto ocurre, se puede actuar con inteligencia.

Traer al mundo a un ser humano es una alegría y una responsabilidad muy grande. Por esa razón los embarazos tienen que ser planeados y contar con la madurez física, emocional, social y económica de la pareja. Un bebé es 50% responsabilidad de la madre y 50% responsabilidad del padre.

Material de apoyo 44:

¿Cómo es este problema en el país?



Niñez y adolescencia en El Salvador

- 3 de cada 10 habitantes son niñas, niños y adolescentes

57% se concentra en el área urbana 3% presenta alguna discapacidad

2,094,523 de
0 a 17 años

total de habitantes



48.2%

961,825 de 0 a 8 años

48.7%

51.3%

1,295,219 de 0 a 11 años

48.5%

51.5%

799,304 de 12 a 17 años

47.8%

51.2%



2.8%



3.3%



DISCAPACIDAD



Motriz



Sensorial



Mental

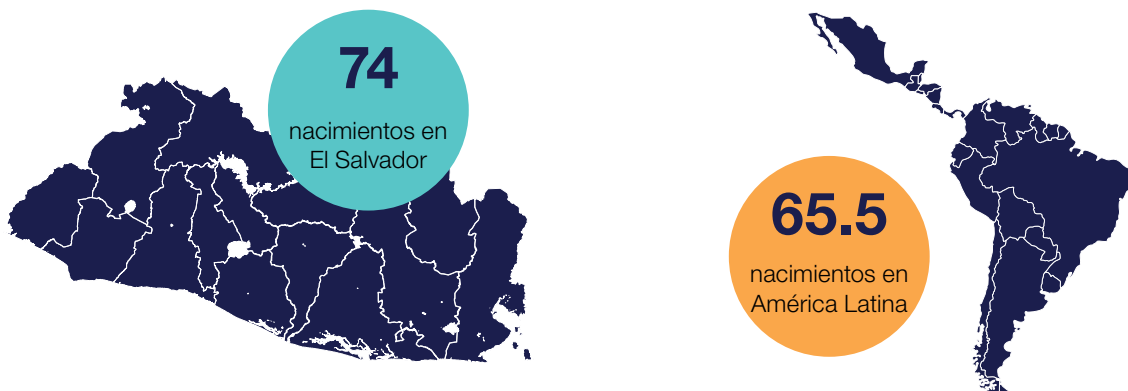


Intelectual

Fuente: Ministerio de Economía/Dirección General de Encuestas y Censos. Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples 2016 y CONAIPD, Encuesta Nacional de Personas con Discapacidad 2015.

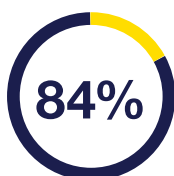
Tasa de Fecundidad Adolescente (TFA)

A escala mundial el promedio de la TFA equivale a 46.2 nacimientos por cada mil mujeres de 15 a 19 años



Embarazo y educación

La encuesta realizada en el Estudio “Maternidad y Unión en niñas y adolescentes” identifica que:



Niñas de entre 10 y 12 años no asistían a la escuela



El promedio de años alcanzado en educación



Estaba estudiando al momento del embarazo

3 de cada 4 interrumpieron sus estudios



De acuerdo con las niñas y adolescentes que participaron en el estudio “Maternidad y uniones tempranas en niñas y adolescentes 2015”, ellas provienen de un ambiente con una alta vulneración de sus derechos, evidenciado en el hecho de que el 13 % ha sido víctima de violencia sexual, porcentaje que se incrementa en las niñas entre 10 y 12 años pues corresponde al 38 %. En la mayoría de los casos, el agresor es un miembro de su familia, principalmente padres, padrastros, tíos y primos. De igual forma, 1 de cada 4 dijo que su primer encuentro sexual no fue consensuado, reportando que en la mayoría de estos casos su pareja (novio, amigo) la convenció de acceder a tener relaciones, en la medida que le decía que de esa forma probaría sus sentimientos hacia él, además de asegurarle que no había riesgo de embarazo al ser su primera experiencia sexual.

Actividad 3.

Protejamos a la adolescencia

(Factores de riesgo y protectores para disminuir el embarazo adolescente)

Objetivo de aprendizaje: Que las personas participantes sean capaces de distinguir los factores de riesgo y los factores protectores en el embarazo en la adolescencia.

Antes de la actividad: Preparar los rótulos y tarjetas de los materiales y leer cuidadosamente el contenido, para aclarar algunas dudas.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías

- Con la dinámica motivacional “Ranitas al agua”. La persona facilitadora traza un círculo grande y alrededor de éste se colocan a los y las participantes. Cuando la facilitadora diga “Ranitas al agua”, las y los participantes deben saltar dentro del círculo. Cuando diga “a la orilla”, todos deben saltar fuera del círculo. Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a las personas participantes. El o la jugadora que ejecuta un movimiento diferente al ordenado, se le pone penitencia (que sea fácil) (15 min)
- Si se recuerda la historia de Carmen y Mónica, pueden responder a las siguientes preguntas: ¿Qué factores contribuyeron para que Carmen estuviera “protegida” de un embarazo? ¿Qué factores fueron de riesgo para que Mónica tuviera un embarazo? Se toma nota en un papelógrafo o pizarrón. (15 min)
- Luego, se pone rótulos en la pared: Factores de riesgo personal, Factores de riesgo familiar, Factores de riesgo social y Consecuencias en la vida de la adolescente. Se distribuyen las tarjetas de **Material de apoyo 45** y se pide a las personas participantes, que las coloquen donde corresponda. En Plenaria, argumentan porque colocaron la tarjeta en ese rótulo. (30 min)
- Se repite el proceso con el **Material de apoyo 46**. (15 min)
- Finalmente, cada participante escribe una carta a su mejor amiga o amigo, para que no se exponga a un embarazo en la adolescencia, argumentando porqué. En plenaria, voluntariamente se leen algunas cartas o se rifa, quienes la leen. La persona facilitadora, retroalimenta, si considera conveniente. (45 min)

Material de apoyo 45

Factores de riesgo del embarazo adolescente.

Material de apoyo 46

Factores protectores del embarazo adolescente.

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 45:

Factores de riesgo del embarazo en la adolescencia

No necesariamente las carencias contribuyen a un embarazo en la adolescencia. Algunas personas, aunque las condiciones no les favorezcan pueden aprender a autocuidarse. Pero en general, las condiciones siguientes sirven para para que se dé un embarazo en la adolescencia. Es bueno conocerlos para combatir esos factores.

(Para elaborar tarjetas y rótulos)

FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- Tener menos de 20 años
- Baja autoestima
- Desconocimiento de cómo funciona nuestro cuerpo
- Inicio de relaciones sexuales a temprana edad
- Naturalizar la maternidad o que esta sea su proyecto de vida
- Falta de responsabilidad del hombre en las relaciones sexuales y en los embarazos
- Abandono escolar
- Adicción a las drogas y al alcohol
- Situación de extrema pobreza
- Falta de protección
- Falta de proyecto de vida

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

- Violencia intrafamiliar, de género y sexual
- Falta de comunicación en la familia
- Relaciones familiares conflictivas
- Falta de expresión de afecto en la familia
- Pérdida de un ser querido
- Mayor atención de los hijos que a las hijas
- Hijos de padres o madres usuarias de drogas, incluyendo alcohol

FACTORES DE RIESGO SOCIAL

- Falta de capacidad crítica para analizar los mensajes de los medios de comunicación
- Falta de educación sexual de parte de los padres, madres y docentes
- Mitos y tabúes acerca de la sexualidad
- Subvaloración de la mujer
- Machismo
- Falta de responsabilidad de los hombres en las relaciones sexuales y en los embarazos
- Confundir la “prueba de amor” con relaciones de poder
- Cree que “atará al novio”
- Presión de grupo o de sus pares para iniciar relaciones sexuales

CONSECUENCIAS EN LA VIDA DE LA ADOLESCENTE Y DEL ADOLESCENTE

- Abandona sus estudios y por ello, enfrenta una frustración personal, acompañada de serios problemas económicos, emocionales y sociales
- Trabajar para ayudar a sostener su hijo/a
- Menores oportunidades de empleo e ingreso
- Aumenta la dependencia económica de la familia de la adolescente
- Se forman grupos familiares monoparentales o madres solas
- Confusión en las adolescentes y en el bebé, porque, para él o ella, la primera relación con su madre es de madre-hermana
- Problemas serios de salud, que pueden llevar a la muerte a la madre y al hijo/a
- Abandono del padre del o la bebé

Es muy importante no olvidar que también el embarazo les afecta en la vida a los adolescentes que se convierten en padres.

Material de apoyo 46:

Factores protectores del embarazo en la adolescencia

Está probado que en los países y regiones donde se dan los siguientes factores protectores, los embarazos en la adolescencia son mucho menos o casi inexistentes:

(Para elaborar tarjetas y rótulos)

FACTORES PROTECTORES PERSONALES

- Comunicación oportuna y efectiva con padres y/o madres u otros integrantes de la familia
- Autoestima alta
- Posibilidad de construir proyectos de vida saludables
- Sentido de pertenencia a un grupo con capacidad crítica
- Nivel de escolaridad alto
- Retraso en las relaciones sexuales hasta alcanzar madurez
- Si ya inició vida sexual activa, uso apropiado de métodos de prevención
- Formación de valores como el respeto a sí mismo/a, la responsabilidad
- Capacidad crítica para analizar lo que opinan los y las demás y para saber si es beneficioso o no
- Superar los fracasos personales

FACTORES PROTECTORES FAMILIARES

- Buena comunicación en familia
- Familias dispuestas a apoyarles
- Ambiente familiar adecuado para el desarrollo de los y las adolescentes
- Prácticas de tolerancia en la familia
- Superar los fracasos familiares

FACTORES PROTECTORES SOCIALES

- Políticas y planes para reducir el abuso y violencia intrafamiliar
- Políticas sociales que promuevan y apoyen la salud integral de adolescentes
- Educación integral de la sexualidad
- Servicios de salud que contribuyan a la satisfacción de necesidades biológicas, psicológicas y sociales en salud sexual y reproductiva
- Fomento de masculinidades responsables en SSR



Actividad 4.

Hasta que obtengamos la madurez (Prevención del embarazo en la adolescencia)

Objetivo de aprendizaje: Que las y los adolescentes participantes sean capaces de conocer las formas para prevenir un embarazo en la adolescencia.

Antes de la actividad: Preparar los materiales para cada estudiante y leer cuidadosamente la información para esta actividad.

Tiempo aproximado: 2 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Metodologías	
- Se inicia con la dinámica “Cambiando de lugar” Material de apoyo 47: “Cambiando de lugar”. (15 min) - En grupos resuelven los siguientes casos con ayuda del Material de apoyo 48: ¿Cómo evitar un embarazo? Grupo 1: Elena tienen novio y no sabe cómo hablarle sobre sus decisiones de no embarazarse Grupo 2: Javier tiene novio y no sabe cómo hablarle sobre sus decisiones de no embarazarla. Grupo 3: La madre de Clara no sabe cómo hablar con su hija, pues ella no quiere que deje de estudiar, ni que suspenda su proyecto de vida, y ahora tienen novio. Grupo 4: El padre de Carlos no sabe cómo hablar con su hijo, pues él no quiere que deje de estudiar, ni que suspenda su proyecto de vida, y ahora tienen novia. Si es necesario pueden repetirse los casos en los grupos. (45 min) - En un foro, todos opinan sobre de cómo se puede evitar un embarazo en la adolescencia. (15 min) - Luego con la persona facilitadora se informan sobre los métodos anticonceptivos. (Material de apoyo 49 y el Material de apoyo para la persona facilitadora). Además de aclaran dudas. (20 min) Para retroalimentar, cada participante opina sobre la actividad, cómo le puede ayudar en la vida y qué aprendió. (15 min) - Finalmente, la persona facilitadora, destaca lo más importante de la actividad para mejorar la calidad de vida de las personas participantes. (10 min) - Una actividad para cerrar y reforzar todos los conocimientos adquiridos durante las jornadas, puede ser utilizar el juego LUDISEX de la Maleta MAVEX.	Material de apoyo 47 “Cambiando de lugar” Material de apoyo 48 ¿Cómo evitar un embarazo? Material de apoyo 49 Los Métodos anticonceptivos Material de apoyo para la persona facilitadora

MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo 47: “Cambiando de lugar”

Se construye un círculo con sillas una al lado de la otra, cada participante se ubica en una de ellas y una persona integrante del grupo se coloca en el centro de la ronda. No puede quedar ningún asiento vacío. Se va a ir dando indicaciones para que Uds. se cambien de lugar en función de determinadas características o experiencias. Quien se encuentra en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido que pueda. La idea es no quedar en el centro.

No vale cambiar de lugar con quien tienen sentado/a al lado, sino que deben hacerlo corriendo hacia en frente o en diagonal.

Se propone dar una indicación sencilla a modo de prueba para verificar que todos/as hayan entendido. Por ejemplo, “se cambian de lugar quienes tengan hermanos/as”. Es importante estimular que el cambio de lugares sea rápido, corriendo y tratando de atravesar el círculo.

Una vez que el grupo comprendió la indicación se comienza a jugar.

Ejemplos:

- “Se cambian de lugar quienes les gusta bailar”
- “Se cambian de lugar quienes alguna vez tiraron un gol”
- “Se cambian de lugar quienes ayudan en las tareas de la casa” y así, sucesivamente. Lo importantes quitando las sillas, de forma que el que queda en el centro, no tenga silla.

Material de apoyo 48: ¿Cómo evitar un embarazo?

La única forma sin fallas de evitar un embarazo y de evitar una ITS es no tener relaciones sexuales; es decir, **abstenerse de relaciones sexuales coitales**. La abstinencia es 100% efectiva, y es segura emocional y físicamente. Si no tienes relaciones sexo coitales, penetración vaginal, o eyaculación cerca de la vagina (depositar semen), entonces no hay forma de quedar embarazada o de dejar a una chica embarazada. Si actualmente practicas la abstinencia, también puede ser de interés para ti, conocer los métodos anticonceptivos y cómo funcionan, y sin duda esta información te vendrá bien si algún día decides dejar de abstenerte.

Es igual de importante conocer los métodos anticonceptivos, saber cómo funcionan, y tener acceso a ellos... como estar listo para uso en el momento que decida tener relaciones coitales o para hablar de su uso con quien decida tenerlas. Hablar con la otra persona chico o chica sobre usar el condón puede ser darnos mucha vergüenza. Pero es necesario hacerlo.

Si estás sexualmente activo o activa, asegúrate de que tú y la otra persona usen el condón para protegerse de un embarazo y de una ITS. También debes buscar información y orientación en centro de salud donde te orienten sobre la anticoncepción, para saber si te conviene además usar otro método anticonceptivo.

Hay métodos anticonceptivos que las personas adolescentes y jóvenes pueden utilizar para protegerse.

Todos y todas debemos cuidarnos y tomar medidas para evitar ITS (incluido el VIH), y no embarazarnos, si no lo deseamos.

Hay muchos tipos de anticonceptivos que son perfectamente seguros para las personas adolescentes y jóvenes.

Como hombre y mujer joven, tienes derecho a recibir información cierta y libre de tabúes, sobre los métodos anticonceptivos disponibles en tu país y su fiabilidad, y a acceder a los propios métodos.

Material de apoyo 49:

Métodos anticonceptivos

Para hablar de métodos anticonceptivos es importante centrarse en la población meta, en este caso, adolescentes y jóvenes.

La adolescencia es una etapa de la vida que presenta cambios biológicos, psicológicos y sociales bruscos y acentuados que asumen características diferentes según las estructuras sociales y culturales de cada sociedad en particular.

Debido a que en esta etapa la mayoría de los y las adolescentes no cuentan con la madurez física, psicológica, emocional, económica y social, no están preparados ni preparadas para afrontar responsablemente las consecuencias de las relaciones sexuales. Muchas veces, sus estilos de vida pueden ponerlos a riesgo considerable de contraer una ITS, incluido el VIH/SIDA, cáncer de cuello uterino, embarazos no planeados y complicaciones obstétricas.

Una de las principales tareas para adolescentes, es la consolidación de su proyecto de vida, el cual puede verse afectado o limitado por las decisiones personales y las consecuencias de las mismas.

Criterios para la selección de métodos anticonceptivos

- Vida sexual esporádica o frecuente
- Cambios frecuentes de pareja sexual o varias parejas sexuales simultáneas
- Edad
- Número de hijos/as

Las personas adolescentes que son sexualmente activas necesitan una anticoncepción apropiada, segura y eficaz, basada en la evidencia actual. El personal de salud, debe contar con toda la información y está obligado a promocionar todos los métodos disponibles para que sean las personas adolescentes y jóvenes, que, basadas en información científica, tomen la decisión, haciendo énfasis en la doble protección. A continuación se presentan algunos métodos.

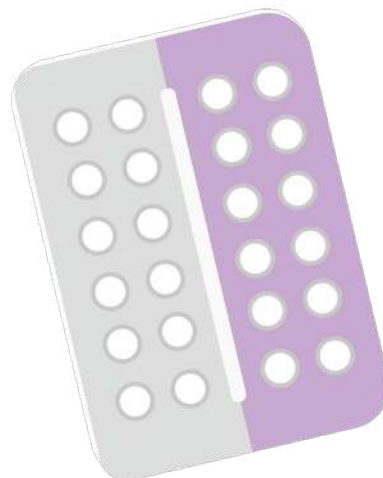
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Se clasifican en:

a) Los métodos anticonceptivos hormonales

combinados: contienen estrógenos y progestina y su vía de administración puede ser oral, inyectable, transdérmico (parche) y transvaginal (anillo).

Las pastillas son de los anticonceptivos más comunes, aunque para su uso es importante contar con la opinión médica.



Orales combinados

- Son pastillas que contienen estrógeno y progestina en diferentes dosis, que previenen temporalmente el embarazo.
- Principalmente inhiben la ovulación y en forma secundaria espesan el moco cervical dificultando el paso de los espermatozoides.
- Es un método muy efectivo cuando se usa correcta y sistemáticamente teniendo una tasa de embarazo accidental al primer año de uso de menos del 1%. (Tasa teórica).
- Cuando no se usa en forma correcta y sistemática, la tasa de embarazo accidental al primer año es del 6 al 8%.
- En las adolescentes el olvido de tomarse la píldora incrementa la tasa de fracaso, sobre todo en el caso de las píldoras de sólo progestina, cuya ventana de seguridad es de sólo tres horas.

Inyectables combinados

- Se presentan combinados (estrógenos y progestinas) en dosis de una vez al mes. Pueden ser atractivos en adolescentes por ser confidenciales y sencillos de usar.
- Inhibe la ovulación y en forma secundaria espesa el moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides.
- La protección anticonceptiva es por un período de 30 días.
- Bajo condiciones correctas y sistemáticas de uso, este método tiene una tasa de riesgo de embarazo accidental al primer año menos de 1%.
- Los efectos secundarios, tales como sangrado intermenstrual, manchas o amenorrea, acné, cambios en el peso, pueden ser molestos y preocupantes para las adolescentes.

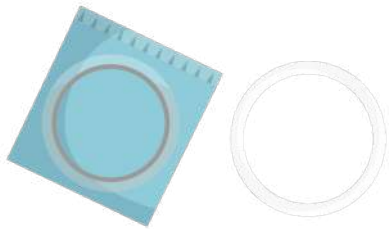
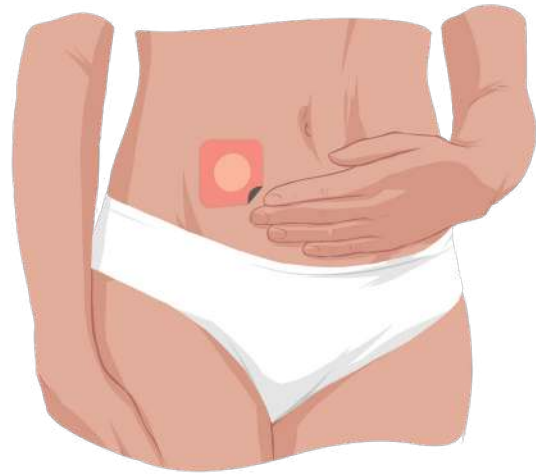
Parches combinados

(No se encuentra disponible en oferta del MINSAL).

Es un plástico pequeño, delgado, cuadrado, flexible, que se usa contra el cuerpo.

Libera continuamente 2 hormonas: una progestina y un estrógeno.

El parche desempeña su función anticonceptiva por la liberación de hormonas a través de la piel, por la que éstas se introducen en el torrente sanguíneo.



Anillo vaginal o combinado

(No se encuentra disponible en oferta del MINSAL).

- Se trata de un anillo flexible que se coloca en la vagina, y libera continuamente dos hormonas: una progestina y un estrógeno.
- Las hormonas liberadas por el anillo vaginal son el factor clave en su actividad anticonceptiva.

b) Los métodos anticonceptivos hormonales sólo de progestina: no contienen estrógeno y su vía de administración puede ser oral, inyectable, o subdérmica.

Orales solo de progestina

(No se encuentra disponible en oferta del MINSAL)

Inyectables de progestina

- Los anticonceptivos hormonales inyectables son métodos que contienen solamente una progestina sintética (no contienen estrógeno).
- Son de larga duración, que se aplican cada 2 o 3 meses, según el tipo de inyectable.
- Es un método altamente efectivo con una tasa de embarazo accidental después del primer año de uso menor del 1%.

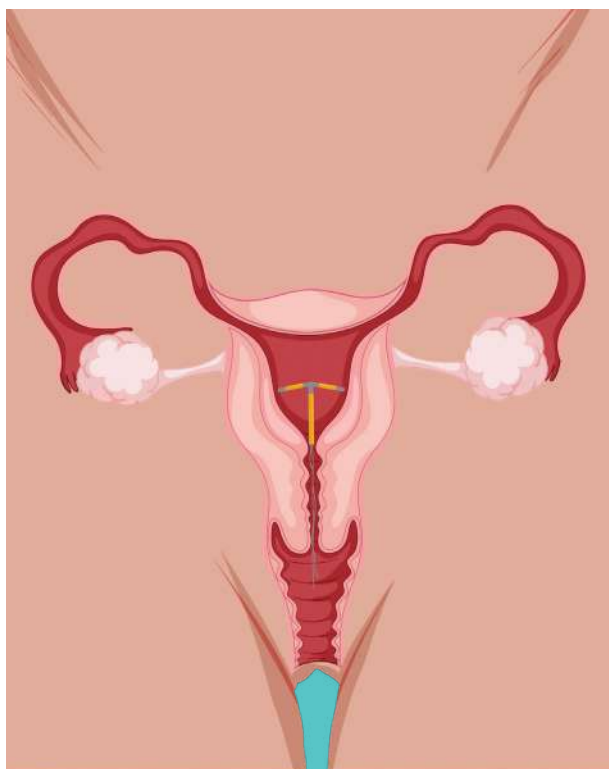


Subdérmico de progestina (implantes)

- Es un método anticonceptivo temporal, de acción prolongada, de aplicación subdérmica y que contiene una progestina sintética (no contiene estrógeno) la cual es liberada a dosis diarias muy pequeña en forma controlada para alcanzar el efecto anticonceptivo deseado.
- La tasa de embarazo es menor de 1 por cada 100 mujeres que utilizan los implantes en el primer año de uso.

Dispositivo intrauterino

- Es un método temporal de planificación familiar que consiste en insertar un dispositivo dentro de la cavidad uterina.
- Existen los no medicados como los de Cobre, y los medicados o liberadores de hormonas (levonorgestrel) estos últimos liberan constantemente pequeñas cantidades de hormona esteroidea en el útero.
- El DIU es una buena alternativa para las usuarias que no desean un embarazo y no quieren usar un método permanente.
- El DIU es colocado por una persona con conocimientos médicos.
- Dentro del útero, sirve de inhibidor de los óvulos impidiendo su fecundación.



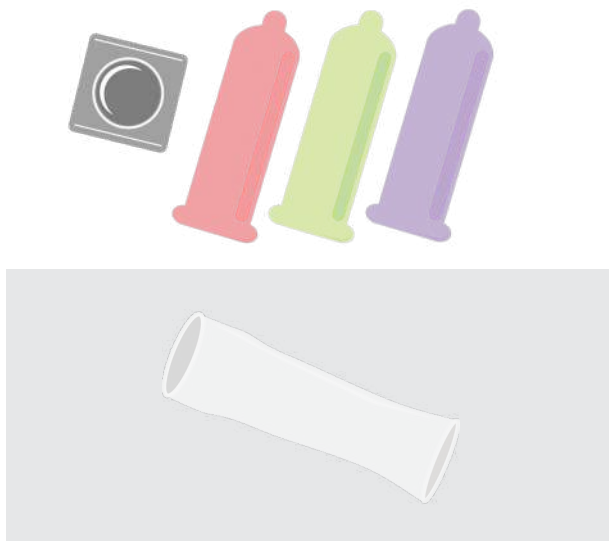
MÉTODOS DE BARRERA:

Corresponde a aquellos métodos que de manera mecánica obstruyen el paso de los espermatozoides o de manera química afectan la vida de los espermatozoides evitando la fecundación.

Métodos de barrera físicos: Impiden el paso de los espermatozoides hacia el aparato reproductor femenino por acción de una barrera física.

Preservativo o condón (Masculino o femenino)

- Con uso correcto y sistemático la tasa de embarazo accidental es del 2% (tasa teórica.)
- En condiciones habituales de uso el condón masculino tiene tasa de embarazo accidental del 15% (tasa típica).
- En el caso del condón femenino estos porcentajes son de 5% para la tasa teórica y 21% para la tasa típica.



Diafragma y capuchón cervical

Estarían en este grupo pero no se describen pues no están disponibles en el país.

MÉTODOS DE QUÍMICOS:

Espermicidas

- Óvulos, tabletas, espumas, cremas, jalea, película. No se encuentran disponibles en el país.

Anticoncepción de emergencia (PAE)

Es de considerar para esta definición que la PAE no es un método anticonceptivo; esta consiste en el uso de anticonceptivos orales dentro de las primeras 120 horas posteriores a una relación sexual sin protección para la prevención del embarazo, teniendo en cuenta que cuanto más pronto se tomen después de la relación sexual sin protección, más eficaces son. La PAE no es de uso periódico, limitándose a usar en emergencias. Esta indicado posterior a una violación, relación sexual imprevista, como protección adicional en caso de uso incorrecto de otros métodos, ruptura o deslizamiento del condón masculino.

Existen dos tipos principales:

- **Anticonceptivos orales combinados:** contienen tanto un estrógeno como una progestina (etinilestradiol 0,30 mcg y levonorgestrel 0.15 mg). Dosis: 8 tab: 4 tab cada 12 horas.
- **Anticonceptivos orales que contienen sólo progestina:** Levonorgestrel. Dosis: 2 tabletas de 0.75mg 1 tab cada 12 horas, o Levonorgestrel 1.5 mg dosis única.

El mecanismo principal, es la inhibición o postergación de la ovulación, través de la ingesta de dosis altas de progesterona, impidiendo así la fecundación. Existen estudios que sugieren la posibilidad de interferir la migración y función de los espermatozoides en la fase lenta o sostenida de la migración espermática, lo que podría reducir o anular la fecundación, en caso de llegar a producirse la ovulación.

Además, aumenta la viscosidad del moco cervical impidiendo el paso de los espermatozoides a la cavidad uterina.

Las PAE no son efectivas una vez que ha ocurrido la fecundación, por lo que no tienen un efecto abortivo.

Efectividad:

- El uso de anticoncepción oral combinada de emergencia previene el 75% de los embarazos que ocurrirían si no se usara este método.
- El uso de pastillas de progestina sola en anticoncepción de emergencia previene el 85 % de los embarazos que ocurrirían si no se usara este método.
- La efectividad de la anticoncepción de emergencia aumenta considerablemente entre más pronto, posterior a la relación sexual, se recurra a su uso; siempre y cuando no sobrepase las 120 horas.
- El efecto anticonceptivo disminuye considerablemente después de las 120 horas y su uso generalmente ya no es recomendable pasado este tiempo.



Podrá iniciarse inmediatamente después de una relación sexual no protegida, dentro de las primeras 120 horas, en cualquier etapa del ciclo menstrual. Siempre y cuando se esté razonablemente seguro de que la mujer no se encuentre embarazada. Está indicado posterior a una violación, relación sexual imprevista, como protección adicional en caso de uso incorrecto de otros métodos, ruptura o deslizamiento del condón masculino.

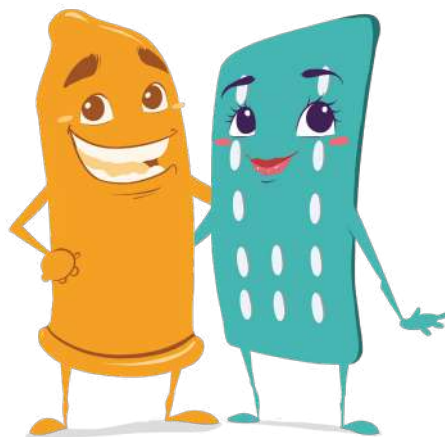
Efectos secundarios posibles.

Son comunes náuseas y vómitos, particularmente con el uso de los orales combinados. Estos efectos son menos frecuentes y severos con el uso de pastillas de progestina sola. Ante la presencia de vómitos dentro de las primeras 2 horas de la ingesta, repetir la dosis. El uso de un antiemético puede ser necesario en algunos casos, pero no se recomienda su uso en una forma rutinaria.

La ingesta de PAE con alimentos puede reducir el riesgo de náusea y vómito. En caso de intolerancia a la vía oral el uso de las pastillas por vía vaginal es posible, utilizando la dosis recomendada.

LA DOBLE PROTECCIÓN ES EL USO DE DOS MÉTODOS DE FORMA CORRECTA, ORIENTADA Y PERMANENTE

La doble protección: La epidemia del VIH ha cambiado la forma de pensar de muchas personas sobre su salud sexual. Anteriormente se usaban únicamente métodos efectivos contra el embarazo. Las personas no se preocupaban tanto de si el anticonceptivo les protegía también contra las ITS, porque hace unos 25 años la mayoría de las ITS eran curables. Hoy en día, con la aparición del VIH y el SIDA las cosas han cambiado. Esta infección es mortal, y reduce mucho la calidad de vida de las personas que la sufren. Por ello, ahora se orienta en la importante de practicar la “doble protección”: es decir, protegerse siempre tanto del embarazo como de las Infecciones de Transmisión Sexual.



¿Cómo podemos protegernos doblemente?

1. Usando siempre y bien el condón (masculino o femenino), para prevenir a la misma vez los embarazos no deseados, el VIH y otras ITS.
2. Usando un método eficaz para reducir los riesgos de las ITS, incluido el VIH (el condón femenino o masculino), y al mismo tiempo, usar otro método eficaz para prevenir embarazos (pastillas, implantes, inyecciones, etc.)

Uso correcto y consistente del condón.

Pasos del uso correcto y consistente del condón masculino.

- Adquiere preservativos de calidad.
- Comprueba siempre la fecha de caducidad.
- Protégelos del sol, el calor y la humedad porque se pueden deteriorar.

- Abre el envoltorio con cuidado, asegúrate de no romper el preservativo. ¡Cuidado con uñas, dientes y anillos!
- Coloca el preservativo antes de cualquier contacto genital con o sin penetración y recuerda que también con el sexo oral debes protegerte ¡ah! Si utilizas lubricantes procura que sea de base de agua, nunca grasos ya que pueden romper el preservativo.
- Sin soltar la punta del preservativo desenróllalo a lo largo hasta que cubra la totalidad del pene.
- Después de la eyaculación y antes de que el pene pierda su erección, retíralo sujetando el preservativo por la base, con papel higiénico.
- Después de quitarte el preservativo, hazle un nudo y tíralo a la basura
- Usa un preservativo nuevo en cada relación sexual
- No esperes a última hora. Ten siempre un preservativo a mano.
- Te pueden proporcionar condones en los centros de salud y/o los puedes comprar en farmacias, máquinas expendedoras o supermercados.

Pasos del uso correcto y consistente del condón femenino.

- Usa un nuevo condón femenino para cada acto sexual
- Revisa la fecha de vencimiento
- Protégelos del sol, el calor y la humedad porque se pueden deteriorar.
- Abre el envoltorio con cuidado, asegúrate de no romper el preservativo. ¡Cuidado con uñas, dientes y anillos!
- Antes de ningún contacto físico, introduce el condón en la vagina.
- Asegúrate que el pene entra en el condón y se mantiene en su interior.
- Después de que el hombre retira su pene, sostiene el aro externo del condón, gira para sellar dentro los fluidos y suavemente, retira de la vagina.
- Protege tus manos para retirar el condón, con papel higiénico.
- Coloca el condón en su paquete y arrójalos a la basura o letrina. No arrojes el condón en un inodoro, ya que puede obstruir la salida de agua.

VI. Glosario

A

ADOLESCENCIA: La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en los aspectos psicológicos y de la personalidad; Sin embargo, la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

AGRESIÓN: Ataque no provocado, práctica o hábito de ser agresivo. Es una tendencia o conducta hostil o destructiva. La agresión es un acto contrario al derecho del otro.

ANTICONCEPTIVOS: Son métodos para evitar el embarazo.

ASERTIVIDAD: Es una habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada. Estaría entre pasividad y agresividad. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre emisor y receptor, como puede ser la mirada, la postura, entre otros.

AUTONOMÍA: Capacidad para darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas o internas. Es la capacidad y disposición a pensar, elegir y actuar de manera independiente, sin experimentar ansiedad o culpa.

AUTOESTIMA: Es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto

valemos y lo importante que son las características que tenemos.

AUTOCUIDADO: Hace referencia al cuidado personal que se realiza la persona a sí misma, entendido como lavarse y secarse, el cuidado del cuerpo y partes del cuerpo, vestirse, comer y beber, y cuidar de la propia salud.

AUTOCONCEPTO: Es todo lo que conocemos acerca de nosotros/as. Nuestra propia historia, lo que sabemos, pensamos y recordamos de nosotros/as.

AUTOIMAGEN: Es la visión mental que tenemos de nosotros/as mismos/as construida a partir de cómo nos vemos y cómo nos aceptamos.

AUTO EFICACIA: Capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos.

B

BIENESTAR: Es un estado armonía interior y exterior, que genera una sensación de tranquilidad, capacidad y disposición para afrontar las circunstancias de la vida y realizar las diversas tareas que ésta demanda.

BIOLOGÍA: Es una rama de las ciencias naturales que tiene como objeto de estudio a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: génesis, nutrición, morfogénesis, reproducción.

C

CAMBIOS: El acto o efecto de cambiar o modificar.

CARACTERÍSTICAS: Es aquella cualidad que determina los rasgos de una persona o cosa y que muy claramente la distingue del resto.

CICLO: Procesos que siempre siguen las mismas fases en el mismo orden.

COMPONENTE: Es aquello que forma parte de la composición de un todo.

CONVIVENCIA: Es la acción de convivir en común o interactuar ya sea con una o varias personas.

CUALIDADES: Una cualidad puede ser una característica natural e innata de una persona lo que la diferencia del resto de personas.

D

DERECHO: El Derecho es el orden normativo e institucional de la conducta humana en sociedad inspirada en postulados de justicia, cuya base en las relaciones sociales existentes que determinan su contenido y carácter. En otras palabras, es el conjunto de normas que regulan la convivencia social y permiten resolver los conflictos interpersonales. El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos.

DESARROLLO: Es el proceso por el que un organismo evoluciona desde su origen hasta alcanzar la condición de adulto.

DISCRIMINACIÓN: acto de separar o formar grupos de personas a partir de un criterio o criterios determinados.

DIVERSIDAD: Nos permite indicar, marcar o hablar de la diferencia que presentan las cosas entre sí y señalar la abundancia de cosas distintas en un contexto en particular.

E

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD:

La EIS holística y humanista es el proceso intencional, gradual y sistemático de enseñanza y aprendizaje sobre los aspectos cognitivos, emocionales, biológicos y sociales de la sexualidad humana, que se sustenta en currículos formales y no formales de calidad, impartidos por educadores y otros actores sociales sensibilizados y formados

al respecto. Aspira a proveer a niñas, niños, adolescentes y jóvenes con los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderen para vivir la sexualidad de modo auténtico, saludable, enriquecedor y responsable, y desarrollar relaciones interpersonales sociales y sexuales basadas en el respeto de los derechos humanos, la equidad social y de género, el respeto de la diversidad en todas sus formas, la solidaridad, la paz y la justicia, en el marco de la construcción de una ciudadanía democrática.

EMBARAZO: período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto.

EMOCIONES: Es la manera que respondemos a los eventos. Las emociones no son buenas ni malas. Los tipos de emociones que se generan de una alta autoestima son las que utilizamos en forma positiva. Cuando sentimos emociones saludables nos sentimos expandidos, nuestro corazón se abre. Cuando sentimos emociones negativas nos contraemos. Conoce tus emociones para que puedas comprender tus sentimientos y de esta manera vivas tu vida con más inteligencia emocional.

EMPATÍA: Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

EMPEÑO: Demostración de constancia y esfuerzo al hacer una cosa, deseo intenso de conseguir algo o un objeto a que se dirige un deseo intenso.

EMPODERAMIENTO: Es un proceso mediante el cual los individuos obtienen control de sus decisiones y acciones; hace referencia al proceso de autodeterminación por el cual las personas, ganan control sobre su propio camino de vida.

ENAMORAMIENTO: El enamoramiento es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas que trae consigo la vida.

EQUIDAD: Se trata de la constante búsqueda de la justicia social, la que asegura a todas las personas condiciones de vida y de trabajo digno e igualitario, sin hacer diferencias entre unos y otros a partir de la condición social, sexual o de género, entre otras.

ESTEREOTIPOS: modelos y percepciones generalizados y simplificados que se atribuyen a todas y todos los miembros de un mismo grupo, en este caso al grupo hombre o al grupo mujer. Por tanto a todas las mujeres se les han asignado una serie de características y a todos los hombres otras que se interiorizaran y se convertirán en verdades.

EXPECTATIVAS: Es lo que se considera lo más probable que suceda. Una expectativa, que es una suposición centrada en el futuro, puede o no ser realista.

F

FEMINICIDA: neologismo creado a través de la traducción del vocablo inglés femicide y se refiere al homicidio evitable de mujeres por razones de género.

FORTALECIMIENTO: Se entiende como el incentivo y desarrollo del potencial de las personas para que participen activamente en el desarrollo de algo asumiendo desafíos y siendo capaces de alcanzar retos.

FORTALEZAS: Características positivas para lograr lo que se proponga.

G

GÉNERO: Conjunto de pautas de conducta o patrones de relaciones asignados a cada sexo en las diferentes culturas. Se utiliza para demarcar las diferencias socioculturales que existen entre hombres y mujeres y que son impuestas por el sistema de organización político, económico, cultural y social, y por lo tanto, son modificables”.

H

HABILIDADES PARA LA VIDA: Son todas aquellas capacidades que aprendemos y

desarrollamos para llevarnos bien con las demás personas, sentirnos bien con nosotras/ os mismas/ os y tomar decisiones acertadas que nos ayuden a enfrentar y resolver problemas.

HOLONES: Un holón es algo que es a la vez un todo y una parte. Es un subsistema dentro de otro sistema.

I

IDEALIZAR: Considerar una cosa, persona o situación mejor de lo que realmente es.

INHIBICIÓN: Reprimirse, impedirse la manifestación de una reacción o conducta fisiológica o psicológica; abstenerse de participar en cualquier asunto o actividad.

M

METODOLOGÍA: Es la forma que se va a utilizar para abordar el objetivo.

META: Es el fin u objetivo de una acción o plan.

P

PATRIMONIO: Conjunto de los bienes y derechos pertenecientes a una persona, física o jurídica. Históricamente la idea de patrimonio estaba ligada a la herencia.

PERIODO: Tiempo que algo tarda en volver al estado o posición que tenía al principio.

PLACER: Es una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad del organismo humano.

PUBERTAD: Es el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo de un niño se convierte en adolescente, capaz de la reproducción sexual. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final.

R

RESPONSABILIDAD: Es cumplir con el deber de asumir las consecuencias de nuestros actos. Ser responsable también es tratar de que todos nuestros actos sean realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.

RIESGO: El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre. La vulnerabilidad o las amenazas, por separado, no representan un peligro. Pero si se juntan, se convierten en un riesgo, o sea, en la probabilidad de que ocurra un desastre.

S

SALUD REPRODUCTIVA: Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida.

SALUD SEXUAL: como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

SEXUALIDAD: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

SEXO conjunto de características biológicas que diferencian al macho de la hembra y que al complementarse tienen la posibilidad de la reproducción.

SEXO-COITAL es la cópula o unión sexual entre dos individuos.

SIDA: Síndrome Inmune Deficiencia Adquirida

SOLIDARIDAD: Se define como la colaboración mutua en las personas, como aquel sentimiento que mantiene a las personas unidas en todo momento, sobre todo cuando se vivencia experiencias difíciles de las que no resulta fácil salir.

T

TOLERANCIA: La tolerancia es uno de los valores humanos más respetados y guarda relación con la aceptación de aquellas personas, situaciones o cosas que se alejan de lo que cada persona posee o considera dentro de sus creencias. Se trata de un término que proviene de la palabra en latín “tolerare”, la que se traduce al español como “sostener”, o bien, “soportar”. Guarda relación con la aceptación que se tenga ante algo con lo que no se está de acuerdo o que no se adecua al propio sistema de valores.

U

UNFPA: Fondo de Población de las Naciones Unidas

V

VIH: Virus Inmunodeficiencia Humana

VIOLENCIA: cualquier acción u omisión, directa o indirecta que cause daño, sufrimiento físico, sexual, psicológico o muerte a las personas.

VII. Referencias bibliográficas

- Ana Infante García y otros, “¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes”, diputación de Málaga, 2009.
- Cultura Salud / SENAME. Previniendo la violencia con jóvenes: talleres con enfoque de género y masculinidades. Manual para facilitadores y facilitadoras. Santiago de Chile: Servicio Nacional de Menores / CulturaSalud / EME. 2011.
- GABINETE DE GESTIÓN SOCIAL E INCLUSIÓN, GOBIERNO DE EL SALVADOR, “Estrategia Nacional de Prevención del Embarazo en Niñas y en Adolescentes 2017-2027”, San Salvador, 2017.
- INSTITUTE FOR REPRODUCTIVE HEALTH, GEORGETOWN UNIVERSITY Y FAMILY HEALTH INTERNATIONAL EN COLABORACIÓN CON ELISA KNEBEL, BIBIOTECA DEL CONGRESO, “Mi cuerpo está cambiando”, Washington, 2005.
- Instituto Jalisciense de las mujeres, “Mujeres y Hombres: ¿Qué tan diferentes somos? Manual de sensibilización en perspectiva de Género” México.
- MINED-UNFPA, “Educación Familiar, Guía metodológica de Educación Integral de la Sexualidad”, San Salvador, 2014.
- MINSAL-PLAN INTERNACIONAL, “Programa de módulos para adolescentes 10-14, Guías Metodológicas Sexualidad Una Dimensión Humana para Conquistar”, Documento borrador, San Salvador, 2017.
- MINSAL, PDDH, UNFPA, DALE, Guía de sensibilización y capacitación en salud de la persona adolescente y joven, derechos humanos, género, prevención de la violencia y migración. San Salvador, 2014
- MSPAS-UNFPA, Arco iris: “Guía metodológica de educación en salud integral para adolescentes facilitadores de 10 a 14 años” El Salvador 2005.
- UNFPA, ONUSIDA, PEDDH, “Módulos Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”, San Salvador, Noviembre 2009.
- UNFPA, MINSAL, Dópticos Violencia en el noviazgo y Nuevas masculinidades y feminidades. Servicios amigables para adolescentes y jóvenes.
- Valeria Ramos Brum, UNFPA XX, “Técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con Adolescentes y jóvenes”, Montevideo, Uruguay, 2011.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

- **Equidad de género Anexo I. Recursos para educar en la Equidad de Género en las AAJJ. 12 a 14 años.**
[www. Dinamicas-12-1420\(1\)20genero.pdf](http://www.Dinamicas-12-1420(1)20genero.pdf)
- **Guía didáctica para trabajar género y masculinidad con niños, niñas y adolescentes “Creciendo Juntos y Juntas”, Igualdad de Género desde la Infancia.**
www.248_creciendo-juntos-y-juntas-pdf.pdf
- **Juegos para la educación intercultural.**
file:///integracion-exclusion-rechazo-prejuicios.pdf
- **Manual prevención de la violencia de género en diversos contextos.**
www.MANUALViolenciadeGéneroenDiversosContextos.pdf
- **“Programa de EDUCACIÓN SEXUAL para los centro de MENORES de Asturias”:**
<http://observatoriodelainfanciadeasturias.es/documentos/programasexualmenores.pdf>
- **“Respuesta Sexual Humana”:**
<http://www.sexologia.org/respuesta-sexual-humana.htm>
- **“Taller de diversidad afectivo-sexual”**
https://www.scout.es/downloads2/Taller_diversidad_afectivo_sexual.pdf

Instituciones de apoyo ante casos de violencia

INSTITUCIONES	TELÉFONO
Policía Nacional Civil	911
Ministerio de Salud	25917000
Hospitales de la Red Publica	
HOSPITAL NACIONAL DE LA MUJER	22066200
HOSPITAL NACIONAL ESPECIALIZADO DE NIÑOS "Benjamín Bloom"	22254114 22254029 22254873
HOSPITAL NACIONAL GENERAL "Dr. Juan José Fernández" Zacamil	25945000
HOSPITAL NACIONAL GENERAL "Enf. Angélica Vidal de Najarro". SAN BARTOLO	22013100
HOSPITAL NACIONAL ESPECIALIZADO "Rosales"	22319200
Procuraduría General de la Republica (PGR)	22810800 22811930
Fiscalía General de la Republica (FGR)	25237000
Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de La Mujer (ISDEMU)	25104100
Ciudad Mujer	22442700
Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH)	25204331 25922122
Ministerio de Educación (MINED)	25923117
Juzgados 3° y 4° de familia	22267240 22352430 22267178 22354742 22354834 22264380
Cámara de Familia	25350571 22260616 22267478

Este documento se terminó de imprimir
en San Salvador, El Salvador,
durante el mes de xxx de 2020,

El tiraje consta de xxxxx ejemplares.

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

Estrategia metodológica para adolescentes 10 a 14 años



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE SALUD



ALIANZA INTERSECTORIAL
para Adolescentes y Jóvenes de El Salvador



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
El Salvador

EL SALVADOR, 2020