

2da Edición UNFPA 2015, revisada, adaptada y ampliada por la Consultora Ximena Gutiérrez y Karla Aburto, Analista de Programa UNFPA y diseñada por Erving Sandino , en base a 1ra edición UNFPA 2011.

Impresión: Serfosa

TIRAJE: 336 Ejemplares

Agosto 2015

Validación

Juisalpa

Jimmy John Urbina Portillo
John Edward Bermúdez Miranda
Luis Jamir Castilla Rocha
Hadmary Jassiell González
Jara Adalis Zhaén Gil Bravo
Erick Antonio Ocampo G.
Hisell Xiomara Torrez A.
Sheyla Carolina Fernández López
Rosa María Gómez Solís
Eyner Josué Amador Peralta
José Santiago Artilles Sevilla
Emely Solangel Lazo Sandoval
Oralia Yessenia Cruz Vallecillo
Haniel Noé Araúz Fernández

Somoto

María Belen Blanco
Anadieska Tercero González
Bielka Abigail Rodríguez
Alfredo José Guerrero
Mildred Jelena Martínez
Néstor Ariel Rivera Díaz
Freddy Josué López
Hamil Elian Alfaro
Heydi Lisseth Moncada
Walter Mosher Mairena

Kareling Rolio Rodríguez Pérez
Bryan Andino Casco
Harlin Alberto Salazar
Nelfrany Edith Blandón
Jennifer Paola Zamora
Josué Manuel Ocampos
Nohelia del Carmen Sánchez
Mellany Salvieth Ramirez Cruz
Fany Josefina Canales
Jenniffer Pamela Espinales

Validación Final Somoto

Anadieska Tercero
Karen Estrada
Harlin Rodríguez
Heydi Martínez
Walter Mosher
Hamil Alfaro
Jennifer Rivera
Nelfrany Blandón
Ulises Martínez Tercero
Freddy Josué López
Bryan Andino
Alfredo José Guerrero
Néstor Ariel Rivera
Bielka Abigail Rodríguez
Nohelia Sánchez
Belén Blanco
Ana Muñoz
Kareling Rodríguez

Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se cite la fuente.

Adolescentes

La presente guía está dirigida a adolescentes de 15-19 años, tiene como propósito facilitar el trabajo educativo, mediante procesos de aprendizaje individual, reflexión y socialización con otros (as) adolescentes.

En ella se encuentra diferentes modalidades para desarrollar los procesos educativos, de manera creativa, mediante juegos, análisis de casos, trabajos de grupos, para que las y los adolescentes intercambien sus diferentes puntos de vista relacionados con su sexualidad, que les ayude a tomar decisiones informadas para vivirla sana y responsablemente, puedan construir su proyecto de vida que les permita alcanzar sus metas personales y profesionales.

Es necesario que antes de realizar las sesiones educativas se apropien de la guía, conozcan sus contenidos y metodologías, para una mejor comprensión de los cambios que se viven en esta etapa que contribuya a relacionarse mejor con sus familias y amistades.

Esperamos con esto facilitar el compromiso de las familias, comunidades, instituciones de gobierno y de base comunitaria para que los y las adolescentes tengan mayores oportunidades aprendan de cada experiencia de vida, desarrollándose de una manera saludable, para aportar al desarrollo social y económico del futuro.

Les invitamos a disfrutar del desarrollo de los contenidos que les permitirán crecer y aprender individual y grupalmente para construir una sociedad con mayor justicia, paz y equidad en las relaciones.

Adelante!!!



INDICE

| TEMAS | No. páginas |
|--|----------------|
| ¿CÓMO PUEDO USAR ESTA GUÍA? | 6 |
| I. CONOCIÉNDONOS | 14 |
| SESIÓN 1 APRENDO JUGANDO Y ME DIVIERTO | 15 |
| SESIÓN 2 VIDEO FÓRUM SOBRE MI FAMILIA | 26 |
| SESION 3 AUTOESTIMA | 31 |
| SESION 4 CONSTRUYENDO MI FUTURO | 40 |
| SESION 5 TOMA DE DECISIONES | 48 |
| SESION 6 COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA | 60 |
| II. GÉNERO Y SEXUALIDAD | 66 |
| SESIÓN 7 CÓMO APRENDO A SER HOMBRE Y A SER MUJER | 67 |
| SESION 8 DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS | 81 |
| SESIÓN 8 DESCUBRO MI SEXUALIDAD | 88 |
| SESION 9 ESTOY CAMBIANDO | 100 |
| SESIÓN 10 PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA | 110 |
| SESION 11 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH | 117 |
| SESIÓN 12 VIDEO FÓRUM SOBRE SEXUALIDAD | 122 |
| III. VIOLENCIA | 127 |
| SESION 13 LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO | 128 |
| SESION 14 EL BULLYING O ACOSO ESCOLAR | 135 |
| IV. PARTICIPACIÓN ADOLESCENTE | 138 |
| SESION 15 PARTICIPAMOS O NO PARTICIPAMOS | 139 |
| IV. EVALUACIÓN | 142 |
| SESIÓN 16 EVALÚO MI PROCESO | 143 |

Cómo puedo usar esta guía

¿Qué se propone esta guía?

Se propone facilitar un recorrido para que los y las adolescentes que están en diversas comunidades y barrios, padres, madres y maestros, organizaciones comunitarias, junto con otras instituciones del Estado, puedan reflexionar sobre sus vidas, aprendan a convivir en armonía, con justicia, equidad de una manera divertida y vivencial.

¿Cómo se ha organizado esta guía?

La guía está organizada en diferentes sesiones educativas que nos ayudarán a reflexionar sobre cómo construimos nuestros roles de género y a conocer nuestra sexualidad para fortalecernos en el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Para esto nos proponemos seis sesiones para conocernos y analizar nuestra convivencia familiar y comunitaria; cinco sesiones en las que aprenderemos a ser hombres y a ser mujeres, conoceremos como nos enseñan a vivir nuestra sexualidad, dos sesiones de violencia en el noviazgo, una sesión de participación y una sesión final para evaluar el proceso y seguir aprendiendo.

Cualidades de promotores (as) que van a facilitar los talleres

Para promover en el grupo el trabajo conjunto, la reflexión y el ánimo necesario es importante tomar en cuenta las siguientes cualidades:

El respeto. Todas las personas son diferentes y pueden reaccionar de muy diversas formas y precisamente esto es lo que enriquece los grupos y ayuda a ver las cosas sin rigidez, con mayor flexibilidad, ayuda a adaptarse y mejorar la convivencia. Por ejemplo, hay adolescentes que son muy tímidos (as) y no están acostumbradas a expresarse en grupos, necesitando un mayor tiempo para

integrarse, para desarrollar confianza, no deben ser presionados (as). Todos los los (as) adolescentes deben sentirse parte del grupo.

Escuchar. Aprender a escuchar es una cualidad a desarrollar en el trabajo de facilitación. Es importante no tener prejuicios sobre lo que dicen las y los adolescentes, cada quien debe tener seguridad de que su opinión es importante.

Actitud horizontal. Siempre hay algo que aprender y algo que enseñar. Esto contribuye a tener un abordaje horizontal con el grupo. Nadie es más porque facilita, cumple un rol en un momento determinado que cambia en otras circunstancias. Esto implica estar siempre dispuesto al diálogo y la negociación, abierto a compartir experiencias, a dar y recibir afecto sin buscar compensaciones.

El equilibrio de la participación. Hay los (as) adolescentes que hablan mucho y quieren dar su opinión muchas veces en todas las sesiones. Es importante hacerles ver que todos y todas tienen derecho a participar y es conveniente animar a otros los (as) adolescentes a que también expresen su opinión, sin presionar.

El derecho a tener una opinión diferente. En algunas ocasiones los (as) adolescentes que no están de acuerdo con la opinión de la mayoría y con la nuestra. Es importante dar valor a estas opiniones y aprovechar estas diferencias para relacionar el análisis con la vida y las diferentes experiencias que tenemos, es conveniente dejar abierta la reflexión sobre qué cree cada quién y por qué y cómo aplican esta creencia en su vida cotidiana. Estas situaciones pueden ser retomadas posteriormente si se presenta la oportunidad.

La creatividad. Genera entusiasmo y ganas de participar, además contribuye a que los (as) adolescentes participantes den lo mejor de sí en cada ejercicio. Permite adaptar con facilidad el curso de un ejercicio si está difícil, aprovechar los comentarios de algunas personas para continuar, si ha habido algún tropiezo. La confianza. Da seguridad y ayuda a consolidar al grupo. Es importante que

en el acuerdo de convivencia se especifique que lo que pasa en las sesiones queda en las sesiones, que no se puede “chismear” sobre los testimonios y comentarios que algunas personas sacaron de lo más profundo de sus experiencias. No se vale la burla, los chistes de doble sentido, las recriminaciones. Es importante tener conciencia de la importancia de la confidencialidad, de lo que se dice, sobre todo algunos secretos que no se han compartido anteriormente, hay que ser sensibles y mantener la confidencialidad.

La responsabilidad. Es una competencia que se promueve a lo largo de todo el proceso. Es importante mantenerla desde el inicio. Las y los capacitadores son responsables de motivar la participación, de preparar los talleres, de inducir el desarrollo de los programas, de manejar los pasos de la metodología para promover el logro de los resultados, pero todo el grupo tiene responsabilidad con los resultados de cada sesión, con su participación, sus aportes, sus ideas. Se promueven ambientes de aprendizajes, oportunidades para aprender, pero cada quien es responsable de su propio aprendizaje. Esto es una de las cuestiones más importantes de estas sesiones. Como capacitadores, no tienen “la piedra”, la verdad, toda la información, es una construcción colectiva, pero también individual.

Para saber cómo se pueden manejar las sesiones, les presentamos algunas ideas básicas:

* Antes de la sesión

Formar pareja: Se requiere hacer pareja con otro (a) adolescente, mejor si sos un hombre, busca una mujer. Esto ayuda a la distribución de tareas, a ponerse de acuerdo sobre las mejores formas de abordar situaciones específicas y a desarrollar mayor confianza sobre como facilitar bien los procesos. Es necesario distribuirse previamente las tareas, para que cada quien pueda saber cuál es su responsabilidad durante las 3-4 horas que dura la sesión.

Con cuántos pares: Esto quiere decir que cada pareja de promotores puede trabajar con 20 “pares” es decir 20 chavalos (as) y favorecer un mayor dinamis-

mo e interacción en el grupo. Cada pareja de promotores con ayuda de otros (as) adolescentes voluntarios(as) del grupo debe invitar y confirmar la participación de todas las personas propuestas a participar en la sesión. Para esto debe haber claridad sobre el lugar, la hora y el tiempo que estarán en la misma.

Lo que hay que hacer: Es importante que en pareja estudien cada sesión, antes de la fecha prevista, que conozcan y practiquen los ejercicios, preparen los materiales y, a partir de su experiencia, adecuen los ejercicios o los juegos a las condiciones locales. Si necesitan elaborar un papelón, llevar marcadores o cualquier otro material, como masking tape, es necesario garantizarlo antes de la sesión, al igual que un cuaderno para anotar aquellas cosas importantes que pasan en las sesiones, algunas que requieran más reflexión, otras que no esperaban, preguntas que no puedan responder y que necesiten investigar u otras cosas.

Conociendo al grupo: Es importante también analizar como es el grupo, si van a la escuela, si saben leer y escribir, si han tenido algún tipo de problema específico, si tienen creencias particulares alrededor de algunos temas, este análisis contribuirá a preparar condiciones sobre posibles reacciones en el grupo, también si es un grupo diverso, podría contribuir a facilitar la tolerancia hacia la diferencia.

Imaginándonos como facilitaremos: Deben analizar el porqué de cada actividad, anticipar que reacciones puede provocar en el grupo. Por ejemplo, hay juegos que provocan resistencia porque no estamos acostumbrados (as) a vivir algunos procesos, como capacitadores deben saber que hacer para salir adelante ante las resistencias, sin imponer, preguntando al grupo, invitando a reflexionar por qué, proponiendo nuevas formas de hacerlo. Hay otros ejercicios que desarrollan una gran actividad y entusiasmo, es importante dejar el tiempo para que suceda, pero invitar también a la reflexión del por qué paso esto o aquello. No pueden promover la realización de una actividad, sin que permita aunque sea una pequeña reflexión.

El orden de cada sesión: También es importante conocer la dinámica de cada

sesión, en general las sesiones de esta guía tienen un momento introductorio para conocernos, entrar en calor, ponernos a tono; un segundo momento de desarrollo de las actividades que pueden ser ejercicios, dinámicas o trabajos individuales o de grupo y, un tercer momento de reflexión en grupo para el cierre y la evaluación.

Esto permite saber qué ánimos necesitamos para cada momento y podemos utilizar mecanismos que nos ayuden en los grupos.

Es importante llegar al local al menos 10-15 minutos antes de la hora acordada. Esto permite adecuar el mobiliario y verificar que todo esté como se espera.

* Durante la sesión

Es importante presentar al grupo la idea general del proceso, es decir, que son 8 sesiones y que lo mejor es que participen en todas las sesiones, que se proponen divertirse y aprender, que es una propuesta diferente porque no van a dar charlas, van a construir juntos un proceso de aprendizaje.

Para mantener la atención permanente, es necesario, dar las instrucciones claras para cada momento, para cada ejercicio, preguntar al grupo si comprendió lo que se dijo y explicar con otras palabras las instrucciones, aclarando las dudas, dando ejemplos, practicando con la pareja, para garantizar que todo el grupo comprendió.

Es importante establecer el acuerdo de convivencia al principio de las sesiones, tal como se señala en algunas sesiones, es necesario revisarlo para garantizar que se está cumpliendo. Es posible que en el proceso se identifique la necesidad de cambiarlo, es recomendable tener apertura y flexibilidad para hacerlo en un marco razonable para la convivencia.

Algunas ideas generales son:

- Acordar que lo que se comparte en la sesión, allí queda
- La participación es voluntaria, tanto para hablar como para permanecer en el local
- Cuando una persona habla, las otras escuchan sin enjuiciar o descalificar
- Cuando una persona habla, debe respetar al grupo, no decir groserías, ni juicios negativos o acusadores
- Cuando un chavalo o chavala habla debe referirse a su propia experiencia u opinión
- Comprender que pueden haber diferentes opiniones sobre un mismo asunto
- Enfatizar que cada quien es dueño de su vida y de sus aprendizajes, que no se pueden dar recetas o imponer decisiones
- Recomendar la puntualidad para iniciar las sesiones

Las dinámicas particulares. Cada momento de la sesión tiene un objetivo, una dinámica particular y un tiempo estimado. Las sesiones introductorias pretenden facilitar la entrada en calor, el ambiente grupal. Cada ejercicio tiene también un objetivo y genera una dinámica individual, en pequeños grupos o en parejas que se relaciona con otros ejercicios individuales, en otros grupos pequeños o en grupos más grandes.

En algunas ocasiones, los temas abordados pueden causar nerviosismo y mucha actividad entre el grupo, es importante saber manejar estos momentos haciendo un llamado al acuerdo de convivencia y a la noción de proceso para promover la perspectiva de cómo podemos cambiar internamente después de haber tenido la oportunidad de participar en procesos de reflexión y análisis, o de haber vivenciado experiencias diferentes.

Para el desarrollo de los trabajos de grupo, es importante recordar que un grupo se mantiene unido cuando siente que comparte algo, que tiene metas y tareas que cumplir, cuando percibe que hay capacidades diferentes y que cada quien aporta y enriquece conforme a sus propias capacidades y perspectivas.

Las plenarios requieren mucha habilidad y atención. Generalmente, también tienen varios momentos.

Un primer momento es el que el grupo devuelve lo que ha trabajado en sus pequeños grupos. Se requiere dar un tiempo para que expresen los resultados de su trabajo. Aquí se puede ver la importancia de las instrucciones claras, si comprendieron bien, podrán expresar claramente, de manera resumida los resultados de su trabajo. Otro momento, para intercambiar lo expresado por los diferentes grupos para ampliar la información, buscar debate de ideas, o promover un consenso. Aquí generalmente es bueno hacer preguntas abiertas, ¿qué piensan los y las demás adolescente?, ¿por qué?, ¿qué puede ayudar a que se pongan de acuerdo?, ¿cómo pueden aplicar esto en su vida diaria?

El último momento es de cierre, un resumen de lo que expresaron los grupos. Este momento cierra a veces el ciclo de un ejercicio o de varios ejercicios, debe dejar en los participantes la idea de lo que se pretendía lograr, a partir de todo lo que aportaron durante el ejercicio, las y los participantes vivieron unas experiencias, posteriormente analizaron qué significado tuvo para sus vidas y en este momento debe quedar la semillita de qué aprendieron con este proceso. Esto requiere integrar los aprendizajes que tuvieron en los momentos anteriores para dejar una semillita para nuevos aprendizajes.

El rol del equipo capacitador en las plenarios es promover valores, un espíritu crítico, solidario y constructivo hacia la realidad. Esto implica el desarrollo de momentos de reflexión, análisis, intercambio y articulación de las propuestas. Por esta razón, es importante tener presente el objetivo de la sesión. Es fundamental evitar generalizaciones que puedan contribuir a afianzar prejuicios, estereotipos o mitos. Por esta razón como pareja, es importante reflexionar sobre lo que el grupo puede aportar antes de la sesión y dejar siempre las puertas abiertas a continuar la reflexión y a solicitar asesoría en caso de dudas, para retomar en la siguiente sesión.

* Después de la sesión

Es necesario que como equipo de capacitación evalúen los resultados de la sesión. Para ello, deben analizar lo que las y los participantes expresaron durante la evaluación, pero también deben evaluar su facilitación. Esto permitirá que fortalezcan sus propias habilidades de facilitación. Deben preguntarse cómo se sintieron durante cada momento del proceso, si tuvieron confianza en sus habilidades, si supieron interpretar al grupo, si pudieron lograr una dinámica adecuada para cada momento, si se preocuparon por la participación de cada participante, si pusieron en práctica cada recomendación, si las adaptaciones que hicieron dieron resultado, qué cambios deben planificar para la siguiente sesión.

Este análisis realizado con franqueza, con auto-análisis contribuirá a mejorar sus habilidades en la labor de facilitación, recuerden que al mismo tiempo que están poniendo en práctica sus habilidades, están aprendiendo a hacerlo mejor, es un proceso, como los mismos procesos educativos, si requieren leer más, preguntar al equipo de capacitación o a alguien más, adelante!! Reconocer las propias limitaciones es de sabios.

Buena suerte!!!

I. CONOCIÉNDONOS



SESIÓN 1: APRENDO JUGANDO Y ME DIVIERTO

| | |
|--------------------|---|
| Propósito | Promover a partir de los juegos actitudes y relaciones desde el respeto, la solidaridad, la paz, la tolerancia y la equidad |
| Objetivos | <p>Propiciar un ambiente de confianza y de apertura. Desarrollar la integración y un ambiente de conocimiento grupal.</p> <p>Definir en conjunto el acuerdo de convivencia para todo el proceso de formación.</p> <p>Tomar conciencia sobre diferentes maneras que existen de facilitar un taller.</p> <p>Identificar y empezar a prevenir comportamientos de violencia en sus relaciones interpersonales, facilitando ambientes favorables en su entorno.</p> <p>Reconocer y practicar comportamientos positivos como la tolerancia, respeto y empatía en nuestras relaciones interpersonales.</p> |
| Materiales | <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Recortes de los refranes</p> <p>Bolsa o caja para echar los refranes</p> |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |

Consejos para la planeación

Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de promotores (as).

Revise y practique antes lo que va hacer durante la sesión. Dé un ejemplo de lo que va hacer para que todos y todas los (as) participantes estén claros (as).

Antes de la sesión, divida una hoja de papel en blanco en 2 partes, de manera vertical. Recorte las partes y escriba en ellas los refranes descritos al final de esta sesión, tal y como se encuentran en la página 16 del Manual, deposítelos en una caja o bolsa.

Escriba la letra de la canción Oram sam sam y llévela para ser colocada en el local donde desarrollará la sesión.

Realice la lectura del folleto propuesta Metodológica de Grupos para Compartir. Esto le permitirá obtener elementos para desarrollar habilidades y metodologías para facilitar grupos de reflexión y aprendizaje con adolescentes.

Procedimiento

1- Arco iris (15 minutos)

- Invite a todas las personas a sentarse en sillas en un círculo, sin dejar ninguna silla vacía; usted estará en el centro del círculo.
- Pregunten al grupo cuáles son los colores primarios (rojo, amarillo, azul), y de estos colores elija el ROJO.
- Cuando señalen a alguien y le dicen ROJO, la persona señalada dirá su nombre. Practican con varios/as participantes.
- Después díganles que ahora trabajarán con el color AMARILLO y que cuando señale a una persona y le diga ¡AMARILLO! Esta persona tendrá que decir el nombre de la persona sentada a su derecha.
- Ensayen varias veces.
- Finalmente diga que trabajarán con el color AZUL y la persona señalada con este color tendrá que decir el nombre de la persona que está ubicada a su izquierda.
- Cuando digan ARCOIRIS todos/as tendrán que levantarse y cambiarse de silla. Prueben varias veces.
- Luego, al decir ARCOIRIS, también van a sentarse, dejando a alguien de pie, que será la persona que va a dirigir el juego (hasta que diga ARCOIRIS y se vaya a sentar, dejando la facilitación a otra persona, etc.).

Procedimiento

Recomendación:

Esta dinámica debe hacerse rápidamente para mantener el interés y porque cada vez que diga ¡ARCOIRIS! El nombre del o de la vecina cambiará.

2-Elaboración del Acuerdo de Convivencia (20 minutos)

- Pídale al grupo que se sienten en un círculo y pregúntele cómo se sienten. Motive la participación de los (as) adolescentes, para que compartan cómo se sienten, si están alegres o tristes, qué preocupaciones tienen, etc. Hay que procurar que no digan bien o mal, sino alegre, entusiasmado/a, preocupado/a, feliz, contento/a, etc., cuando mencionen bien o mal, se les dará un aplauso.
- Para iniciar expliquen que se va elaborar en conjunto el acuerdo de convivencia que el grupo decidirá establecer para todas las sesiones del presente proceso.
- Indique a cada participante que haga una propuesta y usted las irá anotando en un papelógrafo.
- Cuando todos y todas hayan pasado, las revisan y le preguntan al grupo si está de acuerdo o no.
- Si están de acuerdo, dícales que este acuerdo será asumido como grupo a lo largo de todas las sesiones y que lo revisarán al inicio y al final en cada sesión, para que no quede sólo en el papel sino que se pueda poner verdaderamente en práctica.

Procedimiento

- Luego invite a todos los (as) adolescentes a dejar a un lado todas las cosas, porque no se utilizarán en la sesión del día de hoy, y les invita a participar en los juegos a continuación:

3-Historia de mi nombre (30 minutos)

- Sentados/as en círculo, invite a un chavalo o chavala compartir con el grupo la historia de su(s) propio(s) nombre(s), contando lo que sabe de él/ellos, de dónde viene, quién se lo puso, porqué, etc.
- Ustedes como promotores empiezan primero, contando la historia de su nombre. Una vez que un grupo de voluntarios (as) haya contado su historia, promovemos una rápida reflexión sobre quiénes decidieron ponernos el nombre, si no sabemos, concluimos que otras personas decidieron sobre nuestro nombre, si nosotros hubiéramos decidido en nuestro nombre, nos lo hubiéramos cambiado?.
- A continuación invite a todas las y los adolescentes a ponerse de pie formando un círculo, usted también.
- Coloque el papelón que preparo previamente en un lugar visible del local donde desarrollará la sesión.
- Primero ensayan la primera estrofa de la canción.
- Luego explican los movimientos de la danza.
- Finalmente ensayan la danza con letra y movimientos.

Procedimiento

Primera estrofa

Oram sam sam

Oram sam sam = Manos palmeando en las rodillas de la persona a la izquierda

Guli guli guli guli guli = Haciendo cosquillas en la barbilla y en la cabeza de la persona a la derecha

Ram sam sam = Manos palmeando en las rodillas de la persona a la izquierda

- Luego ensayan la segunda estrofa de la canción.
- Explican los movimientos de la danza.
- Finalmente ensayan la danza con letra y movimientos.

Segunda estrofa

Arabi Arabi = Ponerse casi de cuclillas e ir subiendo los brazos y el cuerpo hacia arriba

Guli guli guli guli guli = Haciendo cosquillas en la barbilla y en la cabeza de la persona a la derecha

Ram sam sam = Manos palmeando en las rodillas de la persona a la izquierda

- Una vez ensayadas las dos partes, realizan toda la danza, procurando hacerla cada vez más rápido.
- Finalizan cuando hayan bailado todos (as) las dos estrofas.

Oram sam sam (20 minutos)

Procedimiento

4- Los Refranes (30 minutos)

- Con los refranes que usted preparó previamente y que colocó en una bolsa, pida que cada participante que se pongan de pie en un círculo y vaya pasando la bolsa para que cada persona escoja un papelito. Una vez que todos y todas tienen su papelito, la idea es que cada uno (a) busque quién tiene la otra parte del refrán para completarlo.
- Una vez completado el refrán inviten a compartir con la persona que tenía la otra parte del refrán los siguientes aspectos:
 - Presentarse
 - De dónde vienen
 - Qué hacen (estudian, trabajan, son líderes de la comunidad)
 - Qué les gusta hacer
 - Las expectativas que tienen para este proceso de formación
 - Comenten los significados del refrán y si están de acuerdo o no con su mensaje.

5- Preguntas para el debate (40 minutos)

- Cuando todas las y los adolescentes han terminado de compartir en pareja, invite a que se sienten en círculo para empezar la plenaria.
- Primero pídeles que cada adolescente presente a su pareja del refrán en base a la información que compartieron previamente y a las expectativas que tienen con respecto a estas sesiones.

Procedimiento

- Todas las expectativas que diga el grupo, las van apuntando en un papelógrafo.
- Una vez que hayan terminado de presentarse, anime al grupo a compartir su propio punto de vista con respecto al juego y a su vivencia. Utilice las preguntas que consideren más apropiadas, según su conocimiento del grupo:

¿Cómo juegan en tu comunidad o barrio?

¿Cómo se sintieron jugando?

¿De qué se dieron cuenta jugando?

¿Qué significa el juego para ustedes?

¿Para qué juegan ustedes?

¿Qué valores se promueven en los juegos que normalmente jugamos cuando niños/as?

¿Qué valores se han promovido en nuestros juegos?.

6- Cierre (10 minutos)

Luego que hablen los (as) adolescentes puede dejar como ideas centrales de la plenaria:

- Todo lo vivido y sentido en los juegos a nivel personal nos lleva a darnos cuenta de cuál es nuestro actuar en la vida.
- Reflexionar sobre cómo actué en los juegos y cómo me sentí en ellos es básico para conocernos más. Comparar cómo actúo y cómo me relaciono yo en la vida cotidiana es fundamental.
- Jugar es algo básico para el ser humano porque nos lleva a tener una serie de relaciones, interacciones y vivencias específicas que nos pueden ayudar a conocernos más.

Procedimiento

- Es un estímulo para el aprendizaje y el desarrollo saludable.
- El juego es un medio de aprendizaje.
- El juego nos ayuda a vivir experiencias importantes de una manera divertida.

7- Evaluación de la actividad (15 minutos)

- Revisen con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia.
- Colocar unos papelones en el piso y que cada quien exprese con un dibujo o una frase lo que aprendieron en esta sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar con ellos y ellas la fecha, hora y lugar de la próxima sesión.

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| El que parpadea... | pierde. |
| No dejes para mañana... | lo que puedes hacer hoy. |
| Quien mucho abarca... | poco aprieta. |
| Ojos que no ven... | corazón que no siente. |
| Árbol que nace torcido... | nunca su rama endereza. |
| Caras vemos... | corazones no sabemos. |
| A mal paso... | darle prisa. |
| No hay mal... | que por bien no venga. |
| El que quiere celeste... | que le cueste. |
| Nadie sabe lo que tiene... | hasta que lo ve perdido.. |

| | | |
|---------------------------|--------------------------|---|
| El que parpadea... | pierde. | Hay que prestar atención a lo que hacemos ya que en segundos nos puede cambiar la vida. |
| No dejes para mañana... | lo que puedes hacer hoy. | Hay que vivir el día presente realizando los anhelos. |
| Quien mucho abarca... | poco aprieta. | Quien emprende muchas cosas a la misma vez, generalmente no desempeña bien ninguna. |
| Ojos que no ven... | corazón que no siente. | Es difícil saber lo que sucede si no se ven las cosas. Se usa de forma generalizada cuando se trata de engaño. |
| Árbol que nace torcido... | nunca su rama endereza. | Una vez que una persona adquiere un hábito, una costumbre o conducta, es muy difícil cambiarla, no imposible, pero requiere tiempo. |
| Caras vemos... | corazones no sabemos. | Significa que nadie sabe lo que hay en el interior de la persona. |
| Al mal paso... | darle prisa. | Ayuda a reflexionar para buscar soluciones cuando nos encontramos en situaciones adversas. |
| No hay mal... | que por bien no venga. | A veces algo negativo, trae consecuencias positivas. |
| El que quiere celeste... | que le cueste. | Las cosas que tienen valor requieren de esfuerzo. |

| | | |
|----------------------------|---------------------------|---|
| Nadie sabe lo que tiene... | hasta que lo ve perdido.. | En muchas ocasiones se llegan a valorar las cosas o las personas cuando ya no se encuentran a nuestro lado. |
|----------------------------|---------------------------|---|

SESIÓN 2: VIDEO FORUM SOBRE MI FAMILIA

| | |
|--------------------|---|
| Propósito | Reconocer los modelos familiares positivos en el desarrollo de los y las adolescentes. |
| Objetivos | <p>Discutir las creencias, opiniones y actitudes de los adultos con relación al castigo físico y humillante usado como medida disciplinaria y educativa.</p> <p>Diferenciar las características de modelos familiares: autoritarios y comunicativos.</p> <p>Reflexionar sobre la influencia de la familia en el desarrollo personal de los y las participantes.</p> <p>Valorar la importancia de la comunicación afectiva dentro de la familia.</p> <p>Reconocer la violencia intrafamiliar y sus consecuencias.</p> <p>Promover relaciones positivas entre padres/madres e hijos/as.</p> |
| Materiales | <p>Data show</p> <p>Reproductor de DVD o computadora</p> <p>Video “Érase una vez una familia”</p> <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> |
| Tiempo recomendado | 2 horas aproximadamente |

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>Consejos para la planeación</p> | <p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de promotores (as).</p> <p>Revise y practique antes lo que va hacer durante la sesión. Antes de la sesión, revise el video “Erase una vez una Familia”, anote los aspectos que le llaman la atención, sus dudas e inquietudes y compártalas con su par. Esto le ayudará a desarrollar con mayor seguridad la sesión.</p> <p>Repase la guía de preguntas y analice las posibles respuestas con su par promotor (a).</p> <p>Apóyese del folleto de bolsillo las relaciones intergeneracionales para tener una mayor preparación ante inquietudes que puedan surgir y profundizar en el tema.</p> <p>Convoque a padres y madres para la sesión.</p> |
| <p>Procedimiento</p> | <p>1- Antes de iniciar la actividad Revise que los equipos y la película funcionen bien.</p> <p>2- Bienvenida (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida. • Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que los y las chavalos (as) que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento. • En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están. |

Explique que la actividad de hoy consistirá en un video fórum, para poder ver la influencia que ejercen las relaciones familiares en el desarrollo de los y las adolescentes.

3- Video Fórum (60 minutos)

- Para iniciar, invite al grupo a sentarse cómodamente frente al lugar donde proyectarán la película.
- Recuérdeles que ésta es una actividad de video fórum, por lo que al final se harán preguntas sobre la película, así que es importante poner atención a lo que se está viendo.
- Vean el video “Érase una vez una familia”
- Una vez que el video termine, conforme 4-5 sub grupos (de 5 participantes cada uno).
- Dígales que cada grupo nombrará a un o una adolescente que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo. Dé 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas:

Grupo 1:

- ¿Qué les ha sorprendido más del vídeo?
- ¿Cómo era la familia del vídeo?
- ¿Cómo sueñan o les gustaría que fueran las relaciones en su familia?
- ¿Es común ver familias como la del video en su comunidad? (padres separados, hijos o hijas de más de un casamiento) ¿Es común ver madres que cuidan solas de sus hijos o hijas? ¿Y padres?

Procedimiento

Procedimiento

Grupo 2:

¿Es posible que alguien que no está dentro de la familia ayude a educar?

¿Cómo sueñan o les gustaría que fueran las relaciones en su familia?

¿Ustedes creen que padres y madres educan de la misma manera?

Grupo 3:

¿Qué tiene que ver con ustedes, con su familia, la película?

¿Cómo es tener a alguien gritándonos? ¿Cómo nos sentimos cuando no somos escuchados (as)?

¿Cómo nos gustaría ser tratados (as)?

¿Ustedes creen que los (as) niños (as) imitan a los (as) adultos (a)? ¿Qué ejemplos recibimos de nuestros padres y madres?

Grupo 4:

¿Será que a veces los padres y madres tratan a los (as) hijos (as) como “cosas” y no como “personas”?

¿Ustedes creen que los niños y niñas “tienen voluntad”?

¿Cómo los niños y las niñas podrían iniciar su participación en las decisiones junto a sus madres y padres? ¿Eso es bueno para ellos (as) y para la familia?

- Posterior al trabajo en subgrupo, reúna al grupo completo, invite a que un representante de cada uno presenten un resume de lo discutido por preguntas.

- Anime al resto de los (as) adolescentes a completar las ideas o hacer sus propios comentarios.

Procedimiento

- Oriente que a medida que vayan pasando, comenten solamente las cosas que no se han dicho con anterioridad, para agilizar las presentaciones.

- Genere debate en los puntos que no haya acuerdo, pidiendo que expongan los motivos de sus opiniones.

4-Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los y las adolescentes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia y relaciones con sus padres, madres y toda su familia.

- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión

SESIÓN 3: AUTOESTIMA

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Promover el desarrollo de la autoestima como un factor protector ante las influencias sociales negativas y permitan el empoderamiento hacia su desarrollo personal. |
| Objetivos | Permitir que los y las adolescentes se reconozcan y acepten como personas con cualidades, fortalezas, debilidades y defectos. Lograr que comprendan cómo la percepción que tienen de sí mismos influye en sus actuaciones y en la relación con las otras personas. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 1 hora y 30 minutos aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Dedique tiempo a la preparación de la sesión, los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. Revise y practique antes lo que va hacer durante la sesión. Asegúrese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de los y las adolescentes esperados. Realice la lectura de la hoja receta para mejorar mi autoestima y escriba en un papelón su contenido, que deberá llevar a la sesión. Dibuje la escalera de la autoestima en un papelón para explicarla al grupo durante la sesión. Convoque a padres y madres para esta actividad. |

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida.
- Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que los y las chavalos (as) que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en el abordaje de la autoestima, para compartir que tanto nos conocemos y respetamos nosotros (as).

2- Autoconocimiento (20 minutos)

- Pida al grupo realizar un círculo de pie. Oriente a que giren a su derecha y brinden un masaje a la persona que está adelante.
- Solicite que continúen el ejercicio, esta vez sentados y que cierren sus ojos en la medida que se van relajando.
- Pregunte lentamente lo siguiente, para que ellos y ellas se respondan a sí mismos.

¿Quién soy?

¿Cuáles son mis cualidades más importantes?

¿Cuál es la imagen que yo creo tienen los demás de mí?

¿Cuáles son mis defectos?

Procedimiento

- Solicite a los (as) participantes que piensen sus respuestas, advirtiéndoles que no tendrán que decirlas públicamente.
- Conceda un tiempo de 10 minutos.
- Cumplidos los 10 minutos solicite que en plenaria comenten el ejercicio contestando las siguientes preguntas: ¿Qué sintió al responder las preguntas? ¿Qué fue más difícil? ¿Por qué?; ¿Qué fue más fácil? ¿Por qué?; ¿Es posible corregir lo que han identificado como sus defectos?
- Cierre la actividad recordándoles que la autoestima es el respeto hacia uno mismo, incluyendo lo que las personas piensan y creen de sí mismas. Es la suma de los sentimientos positivos que cada quien tiene de sí mismo (a). Es importante porque determina la forma como las personas actúan, viven y desarrollan sus relaciones con otros.
- La autoestima es fundamental para desarrollar la capacidad que tienen todas las personas de actuar de forma autónoma e independientemente, de defender sus intereses y de controlar su vida y las circunstancias que les afectan.
- Para cerrar este ejercicio, explique la escalera de la autoestima, con el papelón que elaboró previamente.
- En la medida que nos conozcamos mejor nosotros (as) mismos (as) vamos a saber controlar nuestras emociones, tomar mejores decisiones, mantener relaciones saludables con las amistades, la familia y la comunidad. Además podremos tomar mejores decisiones.

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPECTO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONCENTIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

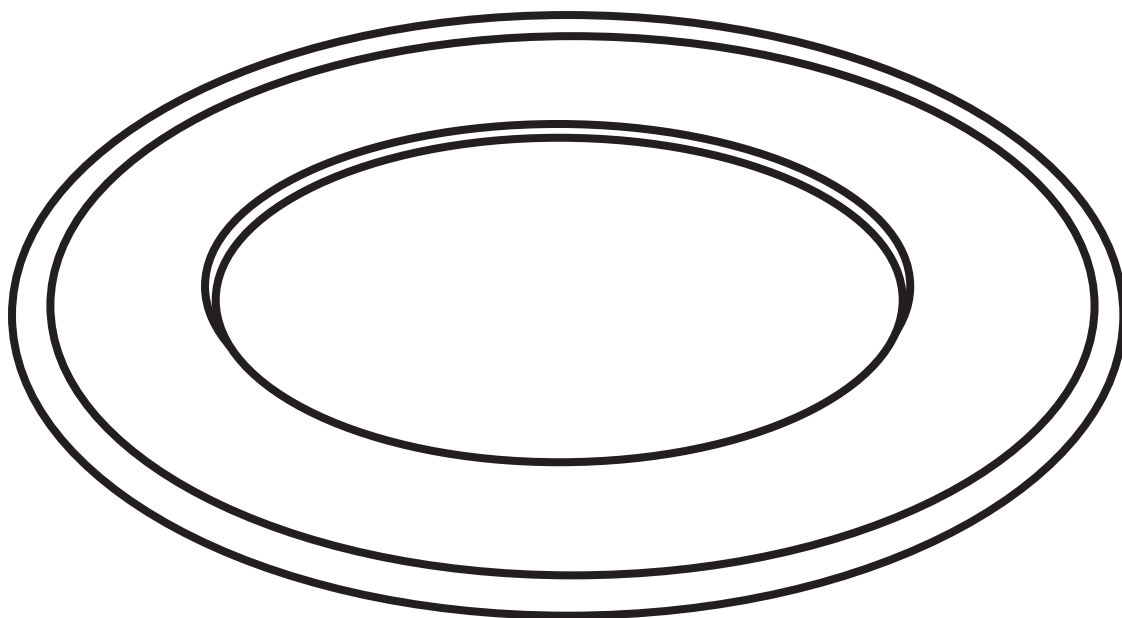
Procedimiento

3- Fortaleciendo nuestra autoestima (20 minutos)

- Solicite a los y las participantes que se reúnan por parejas. Comparando la autoestima con un plato de comida delicioso, nutritivo y con grandes beneficios para la salud, pida a los y las participantes dibujar un plato escribir en el plato los ingredientes de su autoestima.
- Estimule para que elabore una receta que incluya los ingredientes necesarios para mejorar y afianzar su autoestima. Pida a cada pareja que lean sus ingredientes y los comenten. Brinde la oportunidad de aportar otros ingredientes por el resto del grupo.
- Concluya la actividad solicitando al grupo que individualmente asuman compromiso que contribuya a mejorar su autoestima. Puede por ejemplo solicitar a los y las adolescentes que piensen durante unos minutos en cuáles de las cosas que se dijeron les hacen falta mejorar y cómo a partir de hoy pueden proponerse cambiar.

| | |
|----------------------|---|
| <p>Procedimiento</p> | <p>4- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pregunte a los y las adolescentes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.• Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.• Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar su autoestima.• Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.• Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión |
|----------------------|---|

Ejercicio
EL PLATO DE MI AUTOESTIMA



Mi receta para una buena autoestima es:

Receta para mejorar mi autoestima ...

Tratar de conocerme a mi mismo y mi misma y a partir de ello aceptarme como soy.

Sentirme orgulloso y orgullosa de lo que soy, de lo que digo y hago, sin que ello implique que no reconozca que tengo cosas por aprender y luchar.

Ver que tengo muchas cualidades que puedo aprovechar en mi beneficio y en el de otras personas.

Tener confianza y creer en mi mismo y mi misma y en mis capacidades.

Cultivar mis cualidades y capacidades.

Valorar la importancia de expresar mis afectos, mis ideas y sentimientos

Reconocer que las demás personas tienen ideas sobre mí, las cuales puedo compartir rechazar.

Actuar de acuerdo con mi forma de pensar y sentir.

Reconocer que las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos y nuestro valor como seres humanos es el mismo, así seamos distintos.

Mi autoestima puede debilitarse en momentos de crisis, sin embargo, debo ser capaz de salir de esa situación sin generar pensamientos negativos o culpas hacia mí.

Ser optimista y apoyarme en sucesos positivos para salir de las crisis.

Luchar por despojarme de lo negativo.

Asumir el hecho y la importancia de ser mujer u hombre.

Reflexionar sobre las culpas que rondan mi cabeza y tratar de eliminarlas.

Reconocer que mi cuerpo es único y especial, y que tengo características personales y rasgos físicos que me hacen diferente a otras personas.

SESIÓN 4: CONSTRUYENDO MI FUTURO

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Que los y las adolescentes construyan su propio Plan de Vida hacia la búsqueda de metas concretas y eficaces. |
| Objetivos | Identificar los pasos que se requieren para elaborar un Plan de Vida. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 2 horas y media aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Prepare en una tarjeta de cartulina o un trozo de hoja las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasen la pelota• Saquen al árbitro• Penal• Buena Jugada <p>Ensaye lo que va a hacer antes de la sesión.</p> <p>Revise el vídeo y analice su contenido, comparta con su par lo que les llama la atención, así será más cómoda la facilitación.</p> |

Consejos para la
planeación

Lea el mini folleto El Plan de Vida y el Material Complementario Mi plan de Vida, para tener mayor dominio del tema y disponer de suficientes argumentos que compartir con los y las participantes.

Escriba en un papelón lo que está escrito en el material de lectura Plan de Vida, al final de este tema, para presentarlo al concluir la sesión.

Haga una fotocopia de la Hoja “Construyendo mi Plan de Vida”

Convoque a padres y madres para esta actividad.

Asegúrese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de los y las adolescentes esperados.

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida.

Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Conceda un tiempo para que los y las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.

- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

2- La Porra (10 minutos)

- Divida al grupo en cuatro equipos.

- Entregue a cada grupo una tarjeta o pedazo de hoja preparada previamente con las frases escritas (“pasen la bola” “saquen el árbitro”; “penal”; “buena jugada”).

- Dígalos que cuando usted señale a un equipo, este debe gritar su frase, y cuando usted levante las dos manos, deberán gritar “GOL”.

3- Construyendo mi Plan de Vida (60 minutos)

- Pida a los (as) adolescentes que llenen individualmente la hoja “Construyendo mi Plan de Vida”. Conceda 10 minutos para ello.

- Conforme subgrupos de trabajo, para que cada uno comparta lo que escribió en su hoja.

Procedimiento

- Promueva una discusión grupal con las siguientes preguntas:

¿Hay diferencias en lo que cada uno desea?

¿Escribieron cosas en común?

¿Cuáles cosas que escribieron son más fáciles de lograr?

¿Cuáles cosas que escribieron son más difíciles de lograr?

¿Qué proponen para lograr las cosas más difíciles que escribieron?

- Para finalizar haga un resumen de los comentarios realizados por el grupo y concluya mencionando la importancia de hablar sobre un proyecto de vida, debido a que es un factor de protección para la prevención de situaciones de riesgo. Ya que motiva hacia responsabilidad personal, rompe con la idea de que las cosas no pueden cambiar, da valor y fuerza ante el diario vivir, brinda la posibilidad de tener una vida mejor.

4- Video fórum (60 minutos)

- Para iniciar esta parte, invite al grupo a sentarse cómodamente frente al lugar donde proyectarán la película.
- Recuérdeles que ésta es una actividad de video fórum, por lo que al final se harán preguntas sobre el video, así que es importante poner atención a lo que se está viendo.
- Invite para que miren el video “Atrévete a soñar”

Procedimiento

- Una vez que el video termine, brinde un tiempo de 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas:

Preguntas:

¿Qué les pareció el video?

¿Qué mensaje les llamó la atención?

¿Cambiaron sus proyectos de vida del inicio?

¿Qué aspectos deben considerar para elaborar su proyecto de vida?

5- Cierre de la actividad (20 minutos)

- Concluya que un Plan de Vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseados. Construimos un Plan de Vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida. En la elaboración del Plan de Vida, se incluyen proyectos a corto o mediano plazo. Por ejemplo, si alguien estudia primaria, su proyecto de vida será aprobar la primaria, pero su Plan de Vida será ser profesional.

- Una persona que no tiene un Plan de vida está más expuesta a situaciones riesgosas prevenibles, como por ejemplo: inicio temprano de la actividad sexual, embarazo en la adolescencia, infecciones de transmisión sexual y VIH.

- Cuando no se tiene un Plan de Vida, la mayor parte del tiempo hay lamentación por los sucesos del pasado y un miedo a lo incierto del futuro.

- Es importante, para la mayoría de nosotros (as), hacer algo por nosotros (as) mismos (as) y por los que lo rodean.

Procedimiento

6- valuación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los y las adolescentes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para elaborar su proyecto de vida.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión

Construyendo mi Plan de Vida*

| AMBITO | ¿Qué deseo? | ¿En cuánto tiempo lo lograré? | ¿Cómo lo voy a hacer? | ¿Quién me puede apoyar para lograrlo? |
|----------|-------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| PERSONAL | | | | |
| ESCOLAR | | | | |
| FAMILIAR | | | | |

Lectura Plan de Vida

Hablar de un Plan de Vida, en ocasiones puede resultar un poco difícil, ya que existen individuos que creen que el futuro ya está determinado por la familia, su lugar de origen, su nivel económico, carencia afectiva, la suerte, ya que todo lo anterior va limitando la posibilidad de planear.

Casi todos los adolescentes se encuentran preocupados por su situación actual y pocas veces se ponen a pensar en el futuro, sin embargo, es importante que en esta etapa del desarrollo empiecen a reflexionar acerca de lo que desean para el futuro y como lo van a lograr, independientemente de que los adolescentes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora y tener poca percepción del riesgo.

Nuestras acciones son el resultado de nuestras decisiones, si podemos decidir por qué podemos elegir, es decir, porque podemos tomar uno o varios caminos. Decidir es el acto máximo de la libertad. Somos seres libres capaces de decidir, y cada vez que lo hacemos, reafirmamos esta cualidad humana, la de construir nuestro propio destino.

Con el proyecto de vida, cada persona decide hoy quien será mañana o en un futuro más o menos lejano, para planear su proyecto no se debe alejar del medio en el que vive ya que se condicionan mutuamente. Al elaborar un proyecto de vida surge la necesidad de decidir. La toma de decisiones es un elemento vital en la formación de proyectos de vida.

¿Qué es un Plan de Vida? Es la acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino hacia el futuro, a la conquista de sí mismo y del mundo en que se vive (Baldivieso y Perotto, 1993). Es todo aquello que se puede llegar a ser y a hacer. Es saber quién soy, cómo soy, por qué y el para qué del diario vivir.

Es necesario encontrar motivaciones, que además de vivir nos permitan soñar, disfrutar, platicar y alcanzar, desde luego si es importante el presente, al que le da sentido la historia de nuestras vidas sumado a un proyecto de vida.

SESIÓN 5: DE DÍA Y DE NOCHE, TOMA DE DECISIONES

| | |
|-----------------------------|---|
| Propósito | Que los (as) adolescentes tomen decisiones valorando riesgos y beneficios en cada momento de sus vidas. |
| Objetivos | Identificar las decisiones cotidianas y las trascendentales para la vida. Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de las distintas formas en que tomamos decisiones. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 2 horas y media aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Prepare bien la actividad, dedique tiempo para ello y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. Realice los ejercicios que están al final, para que usted pueda identificar las limitaciones que se pueden presentar al momento de realizarlo. Realice el ejercicio “Toma de Decisiones” (página 37) que están al final, para que usted pueda identificar las limitaciones que se pueden presentar al momento de desarrollar este tema. Escriba en trozos de hoja en blanco, las 4 situaciones de la rueda de la toma de decisiones. En un papelón escriba los obstáculos para tomar decisiones que están al final de este tema. |

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida. Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que los y las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en un video fórum, para poder ver la influencia que ejercen las relaciones familiares en el desarrollo de los y las chavalas.

2- Barcos y aviones (15 minutos)

- Divida al grupo en 4 sub grupos.
- Entregue medio pliego de papelón, y pida que elaboren barcos y aviones con el pliego que fue entregado.
- Cada grupo debe organizarse, definir qué y cómo hacerlo, el tamaño, etc.
- Oriente que tendrán 5 minutos para elaborar los barcos y aviones y 10 minutos para que compartan la experiencia de cada grupo.
- Gana el que mayor número hace y con calidad.
- Posteriormente se cuentan los aviones o barcos que hizo cada grupo, se observa y reflexiona respecto a como lo hizo cada grupo, Como organizó su trabajo, que decidieron hacer, porque, como se sintieron. Ello ayudará a introducir el tema.

Procedimiento

3- Desde que me despierto, hasta que me duermo (30 minutos)

- Oriente al grupo que escriba en una hoja cada una de las decisiones que toma en un día cualquiera, desde que se levanta hasta que se vuelve a dormir.
- Comience desde la hora en que debe despertarse, pasando por cómo o por dónde se va a la escuela y hasta si come o no y qué.
- ¿Se habían dado cuenta de cuántas decisiones toman diariamente?
- Solicite a tres voluntarios (as) que compartan las decisiones que toman en un día cualquiera.
- Reflexione sobre cada una de ellas y explique que decidir por sí mismo le da a cada persona la posibilidad de equivocarse, pero también de acertar. Si podemos decidir es porque podemos elegir, es decir, tomar uno de varios caminos. Decidir es el acto máximo de la libertad.
- Concluya que hay decisiones cotidianas como: bañarse, cepillarse los dientes, lavarse el cabello, comer hasta decisiones transcendentales, como: estudiar, tener novio, ser obediente con los padres y madres, entre otras.

Preguntas:

- ¿Qué decisiones son las más fáciles?
- ¿Cuáles son las que debemos pensar mejor?
- ¿Qué podemos hacer para tomar una buena decisión?

Procedimiento

4- La rueda de la toma de decisiones (45 minutos)

Entregue a los sub grupos la siguiente situación:

Situación 1:

Carolina no sabe si terminar o no su noviazgo con Jorge, ya que éste le ha sido infiel y siempre promete no volverlo hacer, pero ella ya no le cree. ¿Qué decisiones puede tomar Carolina?. ¿Qué consecuencias tiene cada decisión?

Situación 2:

José es gran amigo de Pedro, últimamente se ha sentido muy mal debido a que va reprobado. Pedro le dice que deje de sentirse mal y que eso se le olvida con unas cervezas. ¿Qué decisión puede tomar Pedro? Y ¿Qué consecuencias puede tener?

Situación 3:

María es prima de Lucía. Juan es novio de María. Al salir de su casa, Lucía encuentra a Juan muy abrazado con una amiga de María en la pulpería. Carmen, una amiga de Lucía que la acompaña le dice que le diga a María lo que vieron, pero Lucía dice que prefiere callar. ¿Qué decisión puede tomar Lucía? Y ¿Qué consecuencias puede tener?

Situación 4:

Luisa va reprobada en clase. Invita a Marcela para que le ayude a estudiar. Los padres de Luisa piensan que ella es la mejor estudiante de su clase, por lo que le pide a Marcela que por favor no haga comentarios delante de sus padres. ¿Qué decisión puede tomar Marcela?, ¿Qué consecuencias tiene cada decisión?

Procedimiento

Solicite a cada grupo analizar en base a la rueda de la toma de decisiones cada uno de los momentos, expongan y argumenten su decisión.

Pida a un grupo voluntario dramatizar la situación analizada.

5- Cierre de la actividad (20 minutos)

Cierre la actividad mencionando que tomar decisiones requiere de pensar las cosas adecuadamente, pero también de tener habilidades para controlar las emociones (calmarse, poner atención, identificar la emoción definir bien el problema o situación. Para tomar una decisión, recuérdelos, aprender lo siguiente:

Definir bien el problema o situación

Establecer un plan de acción para resolverlo.

Conocerse a sí mismo o así misma.

Investigar e informarte de las distintas opciones que tienes.

Descubrir los riesgos y consecuencias que tiene cada uno de ellos.

Eliminar los que no te convienen y entonces... Toma una decisión.

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

Procedimiento

- Pregunte a los y las chavalos (as) qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar su capacidad para tomar decisiones, incluyendo todos los aspectos de la rueda de las decisiones.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión

Lectura

Toma de decisiones

Cada uno de nuestros actos implica una decisión, aunque sea instantánea: si te invitan a una fiesta tienes que decidir si vas o no; si en la fiesta hay bebidas alcohólicas tienes que decidir si las tomas o no. En otro caso, pueden pedirte que participes en un robo y tienes que decidir si lo haces o no; o bien si te invitan a dirigir el periódico escolar tienes que decidir si lo haces o no.

El ser humano decide cómo ser, cómo vivir, qué pensar y qué hacer. Idealmente en éstas decisiones se optará por lo bueno, por lo justo; sin embargo, no siempre es así. Algunas personas eligen dañar su salud, atentar contra los demás o simplemente permiten que otra persona decida por ellos.

- Aprender a tomar decisiones libres y responsables implica:
- Pensar en las opciones
- Tener información necesaria
- Analizar las reglas, normas y leyes existente
- Advertir las consecuencias de la decisión
- Considerar las libertades y los derechos de los demás
- Tener claridad en los límites de la propia libertad
- Ser responsable de las consecuencias
- Tener fuerza de voluntad para actuar de acuerdo con la decisión.

Obstáculos en Toma de Decisiones

Algunos de los principales obstáculos que interfieren en la toma de decisiones, son inconscientes, generalmente actúan juntos y se nutren unos a otros lo cual, no obstante, trae la ventaja de que al superar uno o varios de ellos se puede enfrentar a los demás.

Obstáculos para la toma de decisiones:

1. PÉRDIDA DE CONTACTO CON LOS PROPIOS SENTIMIENTOS.

Se refiere a la incapacidad para sentir y expresar sentimientos y emociones de amor, alegría, rabia, tristeza, miedo. Es un proceso inconsciente que empieza a edades muy tempranas y evoluciona progresivamente a medida que nos hacemos mayores. Por lo general, surge en ambientes hostiles, que afectan el bienestar y la autoestima. Muchas veces se expresa a través de mensajes directos indirectos del tipo “Los hombres no lloran” o “No te rías tan alto”, por ejemplo. Esto nos dificulta expresar claramente que algo nos gusta o que lo anhelamos, que decimos una cosa pero hacemos otra. En síntesis, en la medida en que desconocemos o no tomamos en serio nuestros sentimientos, perjudica nuestro proceso de toma de decisiones.

2. EVITAR LOS PROBLEMAS Y LA ANSIEDAD CON LA FINALIDAD DE NO EXPERIMENTAR SUFRIMIENTO.

El refrán “Más vale malo por conocido que bueno por conocer”, ilustra este obstáculo. Las personas que los sufren consideran que las opciones y elecciones, al ofrecer una posibilidad de cambio, representan una amenaza a la comodidad de lo que resulta familiar. Es probable que cualquier intento de elección, nos ponga nerviosos y nos de miedo, pero en cuanto empezamos a tomar decisiones por pequeñas que sean, nos damos cuenta de que las terribles consecuencias que imaginamos no han ocurrido.

3. CARENCIA DE UNA ESCALA DE VALORES.

Esto se refiere a que no conocemos que cosas son importantes o no, lo cual se refleja en cómo utilizamos nuestro tiempo y energía, cuál es nuestro estilo de vida, con qué clase de personas podemos vivir y trabajar. No conocer nuestros valores es como si no los tuviéramos.

4. ESCASA AUTOESTIMA O FALTA DE CONFIANZA EN SÍ MISMO.

La dificultad para escoger opciones se debe por lo general a que creemos que ninguna opción que se elija es suficientemente buena.

5. UNA GRAN NECESIDAD DE AGRADAR A LOS DEMÁS.

Esto afecta enormemente la elección, debido a que no se satisfacen los propios gustos; a veces sucede que una decisión correcta desagrada a otros o no es popular, entonces la deseamos a favor de otra menos adecuada o nos abstenemos de elegir.

6. PERFECCIONISMO.

Consiste en la creencia de que hay situaciones y decisiones perfectas, lo cual nos lleva a retrasar nuestra elección, debido al deseo de tomar decisiones en condiciones perfectas para tener la seguridad de que el resultado también lo será. La búsqueda de la excelencia no es lo mismo que la búsqueda de perfección, ya que la primera se refiere a tratar de conseguir metas realistas, en tanto que la perfección no existe. ¡Tenemos derecho a equivocarnos!

7. ESPERANZA DE COSAS MEJORES, ANHELO DE LO QUE NO SE TIENE, DESPRECIO DE LO QUE SE TIENE, Y VIVIR DE ILUSIONES.

Lo más característico de este obstáculo son las interminables demoras y esperas, lo cual destruye la posibilidad de elegir buenas opciones. Es decir esperamos una solución mágica que supere todas las alternativas disponibles. Anhelar permanentemente lo que no se tiene y despreciar lo que está al alcance de nuestras manos, nos puede llevar a desaprovechar oportunidades valiosas. Por otra parte, las ilusiones obligan a vivir en un mundo imaginario y no tienen nada que ver con las ideas creativas que se podrían llevar a la práctica tomando decisiones correctas.

TEMOR A EQUIVOCARSE.

Este obstáculo se manifiesta con una necesidad obsesiva de tener siempre la razón; a la menor posibilidad de fracaso, se auto desprecian severamente. Les asustan las decisiones y se ven en la imposibilidad de tomarlas por miedo de cometer un error.

CEGUERA ANTE LAS DIVERSAS OPCIONES.

Para que exista una toma de decisión deben de estar disponibles por lo menos dos opciones, pero cuando tenemos este obstáculo no nos damos cuenta de las alternativas que tenemos a nuestra disposición. Esto ocurre por lo general cuando nos hayamos sometidos a fuertes presiones o en medio de una crisis, para lo cual a veces es necesario tomarnos un poco de tiempo, hasta que nos calmemos y podamos ver las diferentes opciones.

Ejercicio Toma de decisiones

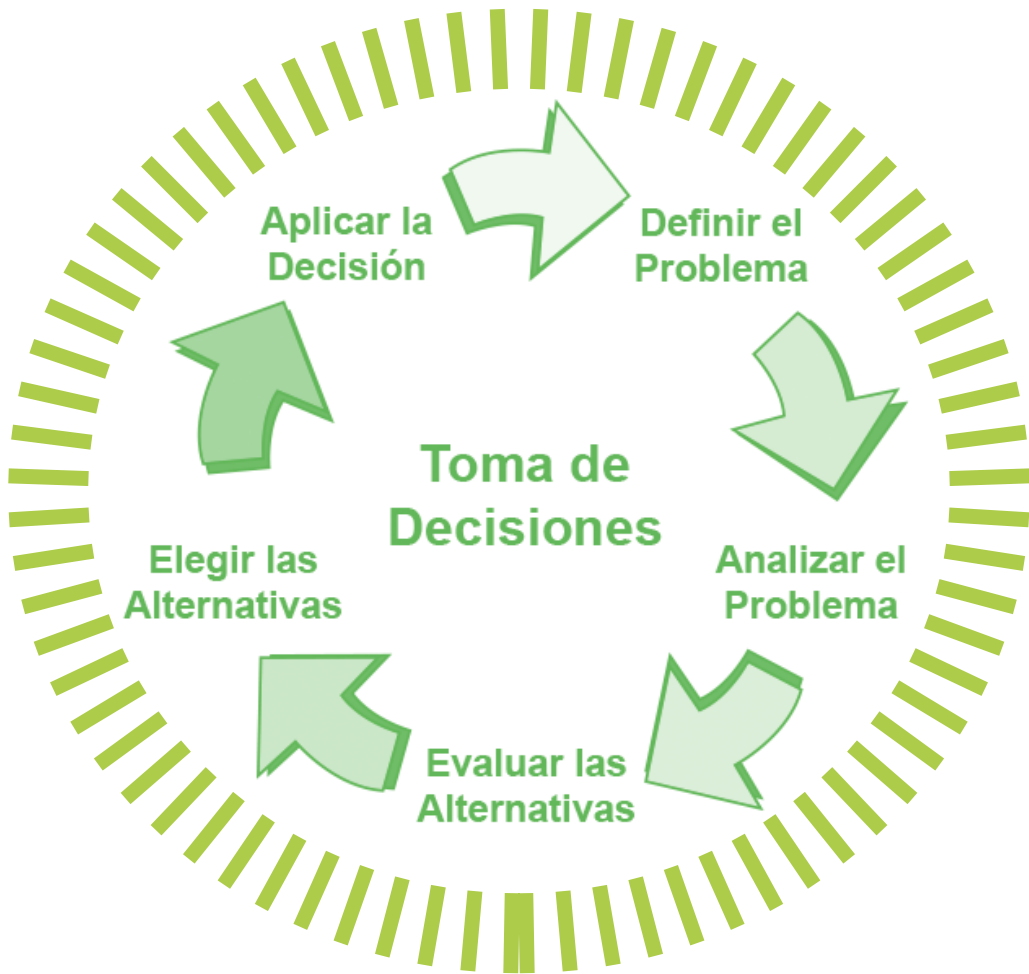
a. Cada vez que he de tomar una decisión me siento...

b. Las decisiones más difíciles para mí son...

c. No estoy nunca de acuerdo con mi familia cuando hay que decidir sobre...

d. Una de mis últimas decisiones importantes fue...

La rueda para la toma de decisiones



SESIÓN 6: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Que los (as) adolescentes se comunique asertiva y afectivamente con sus familias y amigos (as). |
| Objetivos | Identificar las diferentes formas de comunicarse: agresiva, pasiva, asertiva y afectiva. Valorar la importancia que tiene la comunicación asertiva y afectiva en los (as) adolescentes. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 2 horas y media aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Dedique tiempo para preparar bien la actividad y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. Realice los ejercicios que están en el procedimiento, para que pueda identificar las limitaciones que se pueden presentar al momento de realizarlo o tener mayores argumentos para responder las inquietudes que se pueden presentar en el grupo. Revise y analice el contenido del video “La asertividad”. Garantice la convocatoria para que los y las adolescentes no falten a la sesión. Convoque a madres y padres para esta sesión. |

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida.
- Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que los y las chavalos (as) que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en un video fórum, para intercambiar la importancia que tiene una comunicación asertiva para establecer relaciones saludables en la escuela, la familia y la comunidad.

2- Teléfono dañado (15 minutos)

- Pida a los (as) adolescentes que se sienten en círculo.
- El primero o la primera persona que comience la dinámica, deberá susurrar al oído de la persona que tiene a su derecha sin que los demás escuchen.
- La persona que escuchó el susurro deberá repetirlo con la que tiene a su derecha hasta llegar nuevamente a la primera persona que inicio el susurro y se compara el último mensaje con el primero.
- Con este ejercicio se introduce el tema de la comunicación, importante para vida diaria de las personas, en particular de los (as) adolescentes.

Procedimiento

3- Los diferentes tipos de comunicación (30 minutos)

- Pida a los (as) adolescentes sentarse y poner atención al video “La asertividad”.
- Oriente que deben tomar nota de los diferentes tipos de comunicación.
- Motive la reflexión con las siguientes preguntas:

¿De qué forma nos comunicamos más frecuentemente?
¿Qué sucede cuando nos comunicamos de manera pasiva o agresiva?
¿De qué manera se comunican nuestros padres y madres?
¿cómo nos comunicamos con nuestros amigos (as)?
¿Cómo nos comunicamos con nuestra novia o novio?

- Concluya esta primera parte de la sesión resaltando que la comunicación asertiva ayuda a decir NO cuando deseamos, sin lastimar a nadie. Permite hacer valer los derechos que se tienen para decidir libremente sin presión y ayuda a tomar las mejores decisiones.

4- Aprendiendo a comunicarnos asertivamente (45 minutos)

Entregue a los sub grupos dos de las siguiente situaciones y oriente para que cada uno realice una dramatización en donde respondan de manera asertiva:

Situación 1:

Una adolescente le pide burlarse de su compañera de clase porque anda los zapatos sucios.

Procedimiento

Situación 2:

Luis es un gran amigo suyo, le dice que por favor les diga a sus papás que estaba estudiando con usted, cuando en realidad se había ido a tomar unas cervezas con sus compañeros del Colegio.

Situación 3:

Ana es su mejor amiga y está enamorada de Gonzalo. Ella le pide que por favor le diga a Gonzalo que salga con ella ya que no tiene confianza para decirlo personalmente.

Situación 4:

Usted acompaña a su mejor amigo (a) a la unidad de salud. Él le cuenta que le han diagnosticado una Infección de Transmisión Sexual y desea ir a buscar a la persona que se la transmitió para agredirla.

Situación 5:

Su novio tiene días de estarle pidiendo tener relaciones sexuales. Él dice que si usted no le da lo que él desea, buscara el amor en otro lado.

Situación 6:

Usted tiene una novia que no les cae bien a sus padres. Ellos insisten en que usted no es para ella y que puede encontrar otra mejor.

Situación 7:

Sus padres desean que usted estudie diseño gráfico y usted desea estudiar ingeniería. Ellos insisten en este tema cada vez que hablan con usted.

Procedimiento

- Solicite que en plenario, cada grupo presente sus socio drama. Pida al resto de participantes anotar las frases asertivas de cada sub grupo.

- Realice la retroalimentación a cada grupo que presenta.

5- Cierre de la actividad (20 minutos)

- Cierre la actividad mencionando que la comunicación es una habilidad social en la que se expresa lo que se siente, cree, piensa o necesita, respetando el lugar de la otra persona.

- Para comunicarse asertiva, afectiva y efectivamente con otra persona debe tener presente: el momento adecuado, usar un lenguaje claro y pertinente, dejar que la persona que escucha pueda exponer sus ideas, ser creativo y coherente entre lo que piensa y dice.

- Converse con su familia de este taller y practique la comunicación asertiva, efectiva y afectiva.

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los y las adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por que creen que se dieron y que se puede hacer como grupo para mejorar la comunicación asertiva.

Procedimiento

- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión

II. GÉNERO Y SEXUALIDAD



SESIÓN 7: COMO APRENDO A SER HOMBRE Y SER MUJER

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>Propósito</p> | <p>Lograr que los y las adolescentes reconozcan la necesidad de tener una sociedad donde hombres y mujeres tengan iguales oportunidades y donde el respeto por las diferencias sea la base de las relaciones entre las personas.</p> <p>Lograr que los participantes varones tengan mayor disponibilidad para realizar el trabajo doméstico como una responsabilidad compartida con las mujeres de su casa.</p> |
| <p>Objetivos</p> | <p>Reflexionar sobre el género y la necesidad de establecer relaciones con equidad entre hombres y mujeres.</p> <p>Reconocer que los mandatos de género afectan las relaciones entre hombres y mujeres, influyendo en nuestra sexualidad.</p> |
| <p>Materiales</p> | <p>Papelógrafo Marcadores Masking tape</p> |
| <p>Tiempo recomendado</p> | <p>2 horas y media aproximadamente</p> |
| <p>Consejos para la planeación</p> | <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado las diferencias entre sexo (las diferencias biológicas entre los cuerpos de hombres y mujeres) y género (las construcciones históricas, culturales y sociales, sobre el cuerpo de hombres y mujeres, que dan lugar a los conceptos de lo masculino y femenino).</p> |

Consejos para la planeación

Para el **Juego “Descubriendo como nos hacemos hombres y mujeres”** tiene que cortar las páginas que aparecen al final de esta sesión, las que le servirán para el trabajo de grupo. Ensaye con su par, así garantizará realizar bien el ejercicio durante la sesión y explicará de manera correcta las afirmaciones del Juego.

Escriba en un papelón los mandatos de género para hombres y para mujeres, que están en los procedimientos, llévelos a la sesión para presentarlo al momento de las conclusiones.

Si su grupo está conformado por 20 pares y están trabajando dos promotores/as, tiene que cortar las dos páginas que aparecen en el manual de su compañero (a) ya que serán cuatro grupos los que se formarán.

Haga cuatro rótulos que digan:

- Norte
- Sur
- Este
- Oeste

Coloque estos rótulos en diferentes lugares del espacio donde va trabajar.

Cuando lea la historia de La Tormenta, hágalo lentamente dando tiempo que los y las adolescentes vayan haciendo lo que usted va leyendo.

Procedimiento

1- Bienvenida (15 minutos)

- Dé la bienvenida al grupo e invítelo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy.
- Dé un tiempo para que todas (os) las y los adolescentes que deseen, puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en conocernos más como hombres y como mujeres y el respeto que debemos tenernos entre nosotros y nosotras.

2- La Tormenta (20 minutos)

- Habiendo colocado los letreros que dicen Norte, Sur, Este y Oeste (antes de iniciar la actividad), haga que el grupo se ponga de pie y se reúna, comience la dinámica diciendo que contará una historia, que todos y todas tienen que hacer lo que usted vaya leyendo y cuando diga norte todos (as) deberán correr hacia el letrero norte, y así con todos los puntos cardinales; cuando diga tormenta deberán correr hacia cualquiera de los puntos (si los los (as) adolescentes son 20, ponga un límite de 5 participantes por cada punto cardinal). Así quedarán formados los grupos y puede trabajar con ellos.

NOTA: Si son menos de 20, por ejemplo 16, haga grupos de 4 en vez de 5, si fueran 18, haga dos grupos de 4 y dos de 5. Pídales que cada grupo se ponga un nombre y elija un (a) moderador (a).

3-El juego del trabajo (60 minutos)

Procedimiento

- Pida a los cuatro grupos se ubiquen en los espacios en donde quedaron después de la tormenta (Norte, Sur, Este y Oeste).
- Explique que van a jugar “verdadero o falso” que consiste en escuchar una serie de afirmaciones sobre la sexualidad y decidir si son falsas o verdaderas.
- Entregue a cada grupo la hoja de puntuación y pida que escriban el nombre de su grupo en la parte superior.
- Explique que usted va leer una serie de frases. En los grupos tienen que discutir la frase para decidir si es verdadera o falsa.
- Luego ponen una “X” en la columna correspondiente (verdadero o falso). Tendrán 30 segundos para llegar a un acuerdo sobre cada frase.
- Inicie leyendo la primera frase, dando 30 segundos para que en los grupos decidan si es verdadera o falsa. Cada grupo anota en su hoja de puntuación su respuesta sin que permita que los otros grupos la conozcan.
- Usted va repitiendo las frases de igual forma que la anterior, hasta que todas se terminan.
- Una vez terminadas todas las frases, lea de nuevo la primera frase e invite a un grupo a decir la respuesta que puso en la hoja de puntuación.
- Pregunte a los demás grupos si están de acuerdo o no con la respuesta.

Procedimiento

- Si todos los grupos están de acuerdo, pida al grupo que contestó que explique por qué contestaron así.
- Complemente la respuesta del grupo refiriéndose a las respuestas que aparecen al final de esta sesión.
- Si uno o más grupos están en desacuerdo, pídeles que expliquen por qué.
- Deje que los grupos discutan sus respuestas y posiciones.
- Al terminar el debate, lea la respuesta correcta.
- Se repite el mismo procedimiento hasta que se hayan contestado y debatido todas las respuestas.
- Al terminar de contestar y debatir todas las preguntas, pida a los grupos que intercambien sus hojas de puntuación para que ningún grupo quede con su propia hoja.
- Lea las respuestas correctas correspondientes a todas las preguntas y diga a los grupos que pongan un punto para cada respuesta correcta (sólo vaya leyendo el número de pregunta y si es verdadera o falsa).
- Diga a los grupos que sumen el total de las respuestas correctas y que lo escriban en la hoja.
- Invite a que alguien de cada grupo anuncie el total del grupo que le correspondió, usando el nombre del grupo escrito en la parte superior de la hoja.
- Invite a todo el grupo a dar un aplauso al grupo que haya contestado más preguntas acertadas.

Procedimiento

4- Preguntas para el debate (20 minutos)

- Para compartir los sentimientos que el juego provoca, haga las siguientes preguntas en plenario:

- ¿Cómo nos sentimos en los grupos durante el juego?

- ¿Qué aprendimos durante el juego?

- ¿Qué podemos hacer para que la distribución del trabajo doméstico en las casas sea más justo?

5- Cierre (15 minutos)

- Puede terminar esta actividad reflexionando que tanto los hombres como las mujeres somos capaces de realizar las tareas domésticas necesarias para el buen funcionamiento del hogar, el asunto es encontrar una justa distribución de las mismas, lo que implica de parte de los hombres una actitud de mayor responsabilidad.

- Hay que recordar que la distribución injusta de tareas domésticas es violencia hacia las mujeres.

- Tenemos una construcción de género diferenciada y es por ello que nos enseñan a construir unas relaciones de género hombre-mujer injustas. Los niños pueden hacer más cosas que las niñas por ejemplo. Salir a la calle, bailar, relacionarse...

- Presente el papelón que preparó previamente de los mandatos de géneros para hombres y mujeres.

Procedimiento

- Mencione en el caso de los **hombres** los siguientes:
 - Los hombres son más machos cuantas más relaciones sexuales tienen, cuantas más mujeres conquistan.
 - Los hombres en las relaciones sexuales son activos.
 - Su gran virilidad o su gran importancia de ser hombre se encuentra en su pene.
 - Los hombres no pueden llorar, se les censura su dimensión afectiva.
 - Demostrar afecto (necesidad básica para el desarrollo de la personalidad) es visto en los hombres como debilidad.
 - Los hombres son los proveedores, los que se encargan de traer la comida a casa por eso pueden estudiar más y dedicarse a las tareas fuera de la casa (ámbito público)
- Los mandatos de género en el caso de las **mujeres** son:
 - Las buenas mujeres no deben tener ningún tipo de experiencia sexual antes de casarse.
 - El ejercicio de la sexualidad está en función de contentar y agradar a su pareja.
 - Son las encargadas del cuidado y crianza de los hijos (as).
 - Su papel en las relaciones sexuales es pasivo.
 - Su lugar está en la casa (ámbito privado).
 - Es importante mantener la virginidad antes de casarse.

TODOS ESTOS MANDATOS GENERAN DESIGUALDAD E INEQUIDAD, POR ELLO LOS PODEMOS CUESTIONAR.

Procedimiento

- Es importante que tanto a hombres como a mujeres se les enseñe a expresar sus sentimientos; ambos aprendan a dar y recibir afecto, con palabras, a través de caricias....
- Ambos somos responsables y capaces de realizar todo: salir, cocinar, jugar, bailar, pasear...
- Lo importante es identificar que tenemos las mismas necesidades, pero diferentes maneras de expresarlas.
- Cuando hablamos de sexo, lo primero que viene a nuestra mente es un hombre y una mujer. Esto es correcto, desde el punto de vista físico. En términos más amplios el concepto sexo se refiere a las características de nuestro cuerpo que nos identifican como hombres o mujeres.
- Estas características son biológicas y universales.
- Ahora bien, existe otro concepto que normalmente es confundido y asociado al sexo: Es la palabra género.
- Cuando nos referimos a las conductas, valores, creencias y actitudes que una determinada cultura le asigna a los hombres y a las mujeres y que determinan lo que es femenino y lo que es masculino, estamos hablando de género.
- Todas estas características que definen al género son aprendidas y cambiantes.

Procedimiento

- A través de los siglos, las diferentes sociedades han asignado ciertas conductas o normas que deben regir a las personas, basándose en el sexo. Estos “roles” o papeles, dependen por supuesto, de la etnia, cultura o religión.
- Por ejemplo, el rol de madre supone, ocuparse de los hijos y de la casa, mientras que el rol o papel de un padre es de trabajar, recibir un salario, mantener una familia.
- Existe una tendencia en la mayoría de las sociedades de designar específicamente a la mujer o al género femenino, papeles que las limitan en su desarrollo individual como seres humanos y que las convierten en pasivas, emocionales y dependientes de los hombres.
- Evaluación de la actividad (30 minutos)
- Pregunte a las adolescentes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar las relaciones entre hombres y mujeres.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas para establecer relaciones igualitarias entre hombres y mujeres.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

Historia

Había una vez, en un lejano pueblo, una comunidad muy bonita, con gente hermosa y elegante que le gustaba caminar por las calles de las manos, muy orgullosamente, parecía que estaban marchando, no, era caminando lentamente, pero a veces parecía que estaban corriendo y luego volvían a caminar lentamente. Una vez tuvieron que dirigirse hacia el norte (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “norte”), pero había mucho viento, las personas se mecían como hojitas al aire, entonces tuvieron que dirigirse al este (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “este”), había mucha calma, todos y todas reían a carcajadas, pero entonces, se vino una oleada de frío, hacía tanto frío que tenían que abrazarse entre ellos y ellas para poderse dar calor y tuvieron que dirigirse al sur (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “sur”), aquí hacía muuuucho calor, la gente sudaba y sudaba, tanto que tenían que separarse bastante para que les entrara aire, entonces tuvieron que dirigirse al oeste (aquí haga una pausa esperando que todos/as vayan al lugar donde está el letrero “oeste”) y este era un lugar donde era prohibido hablar, nadie hablaba, y si alguien hablaba, le ponían suavemente la mano en la boca, la gente estaba aburrida pues le gustaba comunicarse, entonces se vino una tormenta, para poder escapar de ella, se formaron grupos de 5 que se fueron al norte, otros 5 al sur, otros 5 al este y otros 5 al oeste.

Juego "Descubriendo como nos hacemos hombres y mujeres"^{*}

Hoja de puntuación

Nombre del grupo: _____

| No. | AFIRMACIÓN | VERDADERO | FALSO |
|-----|---|-----------|-------|
| 1. | Solamente se llama "trabajo" al que es pagado. | | |
| 2. | Es natural que el hombre lleve el dinero a la casa y trabaje fuera de la casa. | | |
| 3. | Solamente los hombres deben ocupar cargos altos en los que se toman decisiones. | | |
| 4. | Las actividades que realizan las mujeres en la casa no es trabajo ya que no reciben pago. | | |
| 5. | Los hombres también pueden realizar las tareas de la casa. | | |
| 6. | Los hombres de verdad no deben llorar. | | |
| 7. | Las mujeres deben obedecer a sus parejas. | | |
| 8. | La maternidad es un don con el que nacen las mujeres | | |
| 9. | Solamente a las mujeres se les debe celebrar sus quince años | | |
| 10. | Solamente a las mujeres les encanta verse en el espejo, porque son vanidosas | | |
| 11. | La planificación familiar es responsabilidad de las mujeres | | |
| 12. | Las mujeres buenas están en la casa. | | |
| 13. | El hombre debe tener experiencia sexual al casarse. | | |
| 14. | La mujer debe llegar virgen al matrimonio. | | |
| 15. | Los padres deberían prohibir que sus niños jueguen con muñecas. | | |

Lista de afirmaciones
Juego "Descubriendo como nos hacemos hombres y mujeres"
Hoja de puntuación

| No. | AFIRMACION | RESPUESTA | EXPLICACION |
|-----|---|-----------|--|
| 1. | Solamente se llama "trabajo" al que es pagado. | FALSO | El trabajo es un conjunto de actividades realizadas, es el esfuerzo (físico o mental) realizado por una persona. Algunas veces este esfuerzo no es pagado, como el trabajo que se realiza por la mayoría de las mujeres en el hogar. |
| 2. | Es natural que el hombre lleve el dinero a la casa y trabaje fuera de la casa. | FALSO | La sociedad asigna el trabajo fuera de casa a los hombres, esto da poder social y económico a los hombres porque ganan dinero. Esto no es asunto de naturaleza, hoy en día muchas mujeres trabajan también fuera de la casa. |
| 3. | Solamente los hombres deben ocupar cargos altos en los que se toman decisiones. | FALSO | Las mujeres también son capaces de ocupar cargos donde se toman decisiones, esto es asignado por la sociedad. |
| 4. | Las actividades que realizan las mujeres en la casa no es trabajo ya que no se paga dinero. | | El trabajo de la casa, como lavar, cuidar a los niños o niñas, hacer la comida, limpiar, requiere de mucho esfuerzo físico aunque no se pague dinero. Las mujeres realizan una doble jornada ya que muchas son profesionales y realizan las labores de su hogar. |

| | | | |
|-----|--|-----------|---|
| 5. | Los hombres también pueden realizar las tareas de la casa. | VERDADERA | Cuando las tareas se comparten se disfruta más, el cansancio es menor y la pareja o familia se consolida. |
| 6. | Los hombres de verdad no deben llorar. | FALSO | Este es un mandato social. Un hombre es tan sensible como una mujer, pero la sociedad le impone ocultar sus verdaderos sentimientos. |
| 7. | Las mujeres deben obedecer a sus parejas. | FALSO | Las mujeres deben obedecerse ellas mismas, hacer lo que ellas desean sin presión de nadie. Deben elegir que hacer libre e informadamente. |
| 8. | La maternidad es un don con el que nacen las mujeres | FALSO | Tener hijos (as) es un don de la mujer, pero la capacidad extraordinaria de cuidar y educar a un hijo o hija es una responsabilidad compartida. |
| 9. | Solamente a las mujeres se les debe celebrar sus quince años | FALSO | Tanto a los hombres como a las mujeres se les deben celebrar los quince años. |
| 10. | Solamente a las mujeres les encanta verse en el espejo, porque son vanidosas | FALSO | Hombres y mujeres desean verse y sentirse bien. Verse al espejo permite a los hombres y mujeres conocerse y aceptarse a sí mismos (as). |

| | | | |
|-----|---|-------|---|
| 11. | La planificación familiar es responsabilidad de las mujeres | FALSO | Para lograr un embarazo se requiere un hombre y una mujer. Por tanto la responsabilidad de la planificación familiar es compartida. |
| 12. | Las mujeres buenas están en la casa. | FALSO | Esto es falso. Una mujer buena puede trabajar fuera para mantener a sus hijos (as) ya que su pareja no asumió la paternidad responsablemente. |
| 13. | El hombre debe tener experiencia sexual al casarse. | FALSO | Esto que se escucha frecuentemente le da permiso al hombre para ser infiel. |
| 14. | La mujer debe llegar virgen al matrimonio. | FALSO | Esta es opción de cada persona. Lo importante es saber que su pareja la quiere y acepta como es. |
| 15. | Los padres deberían prohibir que sus niños jueguen con muñecas. | FALSO | No existe ninguna razón demostrada para prohibir que los niños jueguen con muñecas. |

SESIÓN 8: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

| | |
|-----------------------------|---|
| Propósito | Sensibilizar que los derechos sexuales y reproductivos son indispensables para disfrutar del más alto nivel de salud y de una sexualidad libre, sana, responsable y sin riesgos. |
| Objetivos | Reconocer la importancia que tiene el respeto de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en la adolescencia, para disfrutar de una sexualidad libre, sana, responsable y sin riesgos. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores |
| Tiempo recomendado | 3 horas y ½ aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades entre los (as) promotores (as) facilitadores (as).</p> <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído el procedimiento para desarrollar la sesión. Asegúrese de leer y dominar el contenido del tema.</p> <p>Lea el Material Complementario: Derechos Sexuales y Reproductivos. Un enfoque para Adolescentes y Jóvenes, para tener mayor información en el momento que realice la sesión.</p> <p>Escriba en un papelón los derechos sexuales y reproductivos que están al final de este tema para que los presente al concluir esta sesión.</p> <p>Cerciórese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de todos y todas.</p> <p>Fotocopie la hoja “Mi cuerpo despierto”¹</p> |

Consejos para la planeación

Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído el procedimiento para desarrollar la sesión.

Asegúrese de leer y dominar el contenido del tema.

Lea el Material Complementario: Derechos Sexuales y Reproductivos. Un enfoque para Adolescentes y Jóvenes, para tener mayor información en el momento que realice la sesión.

Escriba en un papelón los derechos sexuales y reproductivos que están al final de este tema para que los presente al concluir esta sesión.

Cerciórese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de todos y todas.

Fotocopie la hoja “Mi cuerpo despierto”¹

Procedimiento

1- Bienvenida (20 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos para protegerlos y ejercerlos.

2- Recorriendo nuestros cuerpos (30 minutos)

- Explique que la actividad que van a realizar consiste en un ejercicio de relajación.
- Dependiendo del espacio disponible, solicite a los (as) adolescentes que se acuesten en el piso o se queden sentados o sentadas en sus sillas. participantes adopten una posición cómoda y dejen de lado objetos que los y las puedan incomodar o distraer.
- Pida a los y las adolescentes que cierren los ojos y se concentren para escuchar atentamente la lectura “Mi cuerpo despierto”

¹ Tomado de: PROFAMILIA, Asociación Dominicana Pro Bienestar de la Familia, Programa de Salud Sexual y Reproductiva con Jóvenes y Adolescentes. «Hablemos...Manual de educación sexual para adolescentes multiplicadores». Módulo Sexualidad Humana. Santo Domingo. p. 4.

Procedimiento

- En plenaria motive a los y las participantes a reaccionar frente a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio de relajación?; ¿Por qué creen que algunas personas se sienten avergonzadas al hablar de sus sensaciones, de su sexualidad y de sus órganos sexuales?

- Para concluir la actividad, comparta que la sexualidad implica mucho más que la genitalidad y los órganos sexuales; la forma cómo las personas ejercen su sexualidad y deciden sobre su reproducción está marcada por los modelos culturales y sociales que se han creado alrededor de la masculinidad y feminidad; y se debe hablar con naturalidad de la sexualidad.

3- Identificando los derechos sexuales y derechos reproductivos en hombres y mujeres (60 minutos)

- Solicite a los y las participantes que mentalmente respondan las preguntas que encuentra a continuación:

- Es soltero (a). ¿Vive con sus padres?; ¿Tiene novio (a), ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se siente? ¿Es feliz con su novio (a)? ¿Cómo se han manejado las decisiones con su novio (a) referente al tener relaciones sexuales o a ser padres?

- ¿Planifica? ¿Cuál es el método que usa? ¿Cómo supo de ese método? ¿Por qué razón no usa métodos anticonceptivos?

- ¿Conoce cuáles son las infecciones que puede adquirir si tiene relaciones sexuales coitales sin protección?, ¿Sabe cómo se pueden prevenir esas enfermedades o dolencias?, ¿Conoce su cuerpo, cómo funciona su sistema reproductivo y sexual?

Procedimiento

- Explique que las preguntas buscan que cada uno y una reflexione sobre los diferentes aspectos de la vida que se relacionan con los derechos sexuales y reproductivos.

- Pregunte qué sintieron al responder las preguntas y ¿qué derechos sexuales y reproductivos conocen?, ¿son diferentes o iguales para hombres y para mujeres?, ¿cuáles son los que se relacionan con los hombres y cuáles con las mujeres?

- Invite para que en sub grupos realicen la lectura “Los derechos sexuales y reproductivos”, para una mayor comprensión.

4- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y que se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas para ejercer y respetar los derechos sexuales y reproductivos.

- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

Lectura

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos interpretados desde la sexualidad y la reproducción. Nos ofrecen la posibilidad a mujeres y hombres de tomar decisiones libres sobre nuestro propio cuerpo y vida. Son parte inseparable del derecho a la salud y de los derechos humanos. Su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y de la reproducción.

1. El derecho a reconocernos como seres sexuados, hombres y mujeres tenemos órganos sexuales que contribuyen al desarrollo de nuestra identidad. Esto implica que tenemos necesidades, deseos, funciones y conductas sexuales que varían según nuestro desarrollo, nuestro contexto social y cultural, nuestro nivel educativo y otros factores personales y sociales. Este proceso debe ser reconocido y aceptado y respetado por nosotros mismos y por las personas que nos rodean.

2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada, este involucra el derecho a tomar decisiones y a comportarnos de manera individual en el ámbito de nuestra intimidad, recordando que no deben interferir con los derechos sexuales de otras personas. Este derecho protege nuestra

vida privada. La intimidad es el espacio de nuestro cuerpo y nuestra mente a los cuales nadie puede acceder sin nuestro consentimiento. Todos y todas tenemos derecho a decidir quién entra en el espacio de nuestra intimidad.

3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin temores, vergüenzas, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud sexual. Este derecho nos da libertad para indagar alrededor de nuestras preferencias, cuidando siempre de no dañar a otras personas.

4. El derecho a la integridad física, psíquica y social, este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social, es decir en armonía con nuestras creencias y valores. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación, violencia, abuso y explotación. Esto implica contar con una efectiva protección legal contra la violencia sexual, y con información sobre las instancias y los mecanismos para enfrentar problemas alrededor de nuestra integridad.

5. El derecho a la libertad, todas las personas tenemos derecho a decidir libre y responsablemente y según nuestra propia conciencia, sobre el ejercicio de nuestra sexualidad y nuestra fecundidad. Este derecho abarca un conjunto de libertades, entre las cuales, podemos mencionar:

- Escoger a nuestra pareja sexual.
- Nadie puede imponerte una pareja fuera de tu propia elección.
- Decidir si queremos o no iniciar nuestra propia vida sexual. Nadie debe obligarte a tener relaciones sexuales contra tu voluntad. La decisión de iniciar o no tu vida sexual depende sólo de ti, eres tú la única persona que puede saber si quieres tener relaciones sexuales y con quien.
- Expresar libremente tu opción sexual. Sin temor al rechazo o la discriminación, demandando el respeto y respetando las opciones sexuales de otras personas.
- Tener libertad de fundar o no una familia. Así como hay diferentes tipos de familia, hay personas que deciden no crear sus propias familias, prefieren quedarse solteros o solteras o ingresar a la vida religiosa, por ejemplo.
- Decidir si queremos o no iniciar nuestra propia vida sexual. Nadie debe obligarte a tener relaciones sexuales contra tu voluntad.

La decisión de iniciar o no tu vida sexual depende sólo de ti, eres tú la única persona que puede saber si quieres tener relaciones sexuales y con quien.

- Expresar libremente tu opción sexual. Sin temor al rechazo o la discriminación, demandando el respeto y respetando las opciones sexuales de otras personas.
- Tener libertad de fundar o no una familia. Así como hay diferentes tipos de familia, hay personas que deciden no crear sus propias familias.
- Decidir sobre el número de hijos, el espaciamiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos. Tener hijos no es una obligación para nadie. Sólo tú puedes decidir si quieres reproducirte o no y cuando quieres hacerlo.
- Decidir el estado civil: casado, casada, soltero, soltera, unión libre.

6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente acerca de la sexualidad y acceder a una educación integral de la sexualidad oportuna laica, científica y con enfoque de género. Este derecho tiene que ver con nuestra responsabilidad de solicitar información para tener claridad sobre los temas y la forma en que debemos promover que se mejore el acceso a información a otras y otros adolescentes y jóvenes en mayor vulnerabilidad.

7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación de los Derechos Sexuales y Reproductivos. Este derecho se relaciona con la necesidad de contar con una red de apoyo de instituciones y organizaciones para proteger mis derechos.

SESIÓN 9: DESCUBRO MI SEXUALIDAD

| | |
|------------------|--|
| <p>Propósito</p> | <p>Introducir el tema de la sexualidad y sus objetivos.</p> <p>Introducir el tema de la Salud Reproductiva y los cuidados necesarios del cuerpo, además de favorecer el debate sobre el comportamiento sexual masculino y femenino.</p> <p>Discutir elementos teóricos prácticos que nos permitan tomar decisiones informadas sobre nuestra sexualidad y vivirla plena y saludablemente.</p> |
| <p>Objetivos</p> | <p>Reconocer los diferentes significados que están asociados al sexo, la sexualidad y la reproducción.</p> <p>Debatir y analizar las creencias, opiniones y actitudes del grupo frente a temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva.</p> <p>Analizar las actitudes, valores y conductas sexuales de adolescentes, que facilitan el desarrollo y ejercicio de una sexualidad sana, saludable y equitativa, y los que lo obstaculizan.</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado/a, haber leído y analizado los procedimientos de la sesión.</p> <p>Puede profundizar en el tema apoyándose en la lectura del folleto de bolsillo el autocuidado de la salud sexual y reproductiva.</p> <p>Realice la lectura del contenido “La sexualidad” que está al final de este contenido y escriba en un papelógrafo las ideas principales para presentarlas al momento de desarrollar la sesión.</p> <p>En su casa, antes de la sesión, corte un papelógrafo en diez pedazos. Escriba en cada pedazo una pregunta, puede escoger de las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es la masturbación? -¿Es verdad que la masturbación puede adelgazar el pene, llenar la cara de espinillas, hacer crecer pelos en las manos y volver loco (a) a las personas que la practican? -¿Cómo se debe lavar el pene? -¿Cómo se previene el cáncer de mamas o de busto? -¿Cómo se previene el cáncer de útero o matriz? -¿Qué es lo que le da más temor a un hombre a la hora de tener una relación sexual? -¿Qué es lo que le da más temor a la mujer a la hora de tener una relación sexual? |

Consejos para la
planeación

- ¿El hombre tiene más necesidad de sexo que la mujer?
¿Por qué?
- ¿El tamaño del pene importa en una relación sexual?
¿Por qué?
- ¿Cómo se siente un hombre que le dicen que su pene es pequeño? ¿Cómo reacciona?
- ¿Por qué algunos hombres dicen que cuando ven a una mujer comienzan a pensar con la cabeza del pene y no con siguen controlarse?
- ¿Los condones tienen que ser de diferentes tamaños, de acuerdo al tamaño del pene?
- ¿Cómo ve el hombre su sexualidad? ¿Y la mujer? ¿Es igual o diferente? ¿En qué es igual y en qué es diferente?
- ¿Cuál es el papel del hombre en tener hijos/as?
¿Es diferente del de la mujer? ¿En qué es diferente?
- ¿Cómo es que el hombre demuestra sus afectos y sentimientos?
- ¿Cómo es que la mujer demuestra sus afectos y sentimientos?
- ¿Por qué existen diferencias entre la forma de demostrar los afectos y sentimientos por el hombre y por la mujer?
- ¿Ustedes creen que los hombres y las mujeres son educados de la misma forma? ¿Por qué?

Coloque los trozos de papel con las preguntas en una bolsa y llévela a la sesión educativa.

Procedimiento

1- Bienvenida (20 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en conocernos más a nosotros y nosotras mismas, a través de nuestro cuerpo y las sensaciones que nos regala.

2- La rifa (20 minutos)

- La idea es que esta actividad sea informal y divertida. No se preocupe si durante las respuestas no le sea posible profundizar en los temas. Al final, retome las respuestas que quedaron incompletas.
- Invite a los y las participantes a que formen un círculo.
- Después de formado, informe que va pasar la bolsa y que deben sacar un papelito y responder la pregunta.
- Si él o la adolescente no conoce la respuesta, la de la derecha tendrá la posibilidad de responderla, y así sucesivamente. Las demás personas podrán ampliar la respuesta en caso que sea necesario.

Procedimiento

- Las preguntas serán analizadas en la medida que sean respondidas por el grupo. Usted puede ayudar al debate con las siguientes preguntas:

Preguntas para el debate:

- ¿Qué es ser hombre?
- ¿Qué es ser mujer?
- ¿Cómo el hombre cuida de su cuerpo?
- ¿Cómo la mujer cuida de su cuerpo?
- ¿El tamaño del pene es importante para el hombre?
¿Por qué?
- ¿Qué exámenes preventivos puede hacer un hombre para evitar ciertas enfermedades?
- ¿Qué exámenes preventivos puede hacer una mujer para evitar ciertas enfermedades?
- ¿Cómo se pueden prevenir las infecciones de transmisión sexual, VIH y Sida?
- ¿Cómo los hombres y las mujeres deben asear sus partes íntimas?

3- Cierre (15 minutos)

- Hacer un resumen de lo que significa ser hombres y ser mujer en nuestra sociedad, a partir de las respuestas dadas por los participantes.
- Mostrar que la sexualidad es un componente de la vida humana, y por tanto no es determinada solamente por los factores biológicos.
- Enfocar los aspectos afectivos de la sexualidad y de la reproducción y la forma diferente en como la afectividad es transmitida a los hombres y a las mujeres a través de la educación.

Procedimiento

- Discutir los aspectos culturales de la sexualidad, es decir, que el acto sexual con fines reproductivos es común en la mayoría de los seres vivos, pero solamente el ser humano le atribuye valores, costumbres y significados que no están relacionados únicamente a la procreación; que la sexualidad varía social e históricamente, pudiendo tener desde valores morales rígidos y/o puritanos, hasta tener también mayor libertad.

4- Juego de la sexualidad humana (90 minutos)

- Realice una dinámica para formar cuatro grupos, cada uno decide cómo quiere ser llamado durante el juego.
- Explique que van a jugar “verdadero o falso” que consiste en escuchar una serie de afirmaciones sobre la sexualidad y decidir si son falsas o verdaderas.
- Entregue a cada grupo la hoja de puntuación y pida que escriban el nombre de su grupo en la parte superior.
- En los grupos tienen que discutir la frase para decidir si es verdadera o falsa. Luego ponen una “X” en la columna correspondiente (verdadero o falso). Tendrán 30 segundos para llegar a un acuerdo sobre cada frase.
- Inicie leyendo la primera frase, dando 30 segundos para que en los grupos decidan si es verdadera o falsa. Cada grupo anota en su hoja de puntuación su respuesta sin que permita que los otros grupos la conozcan.
- Usted va repitiendo las frases de igual forma que la anterior, hasta que todas se terminan.

Procedimiento

- Una vez terminadas todas las frases, lea de nuevo la primera frase e invite a un grupo a decir la respuesta que había puesto en la hoja de puntuación. Pregunte a los demás grupos si están de acuerdo o no con la respuesta. Si todos los grupos están de acuerdo, pida al grupo que contestó que explique por qué contestaron así.
- Complemente la respuesta del grupo refiriéndose a las respuestas al final de esta sesión.
- Si uno o más grupos están en desacuerdo, pídeles que expliquen por qué. Deje que los grupos discutan sus respuestas y posiciones.
- Al terminar el debate, lea la respuesta correcta.
- Se repite el mismo procedimiento hasta que se hayan contestado y debatido todas las respuestas.
- Al terminar de contestar y debatir todas las preguntas, pida a los grupos que intercambien sus hojas de puntuación para que ningún grupo quede con su propia hoja.
- Lea las respuestas correctas correspondientes a todas las preguntas y diga a los grupos que pongan un punto para cada respuesta correcta (sólo vaya leyendo el número de pregunta y si es verdadera o falsa).
- Diga a los grupos que sumen el total de las respuestas correctas y que lo escriban en la hoja.
- Invite a que alguien de cada grupo anuncie el total del grupo que le correspondió, usando el nombre del grupo escrito en la parte superior de la hoja.

Procedimiento

- Invite a todo el grupo a dar un aplauso al grupo que haya contestado más preguntas acertadas.
- Para compartir los sentimientos que el juego provoca, haga las siguientes preguntas en plenario:
 - ¿Cómo nos sentimos en los grupos durante el juego?
 - ¿Qué aprendimos durante el juego?
 - ¿Qué necesitamos las mujeres de los varones y los varones de las mujeres para poder vivir nuestra sexualidad sana y saludablemente?

5- Cierre (20 minutos)

- Puede terminar esta sesión preguntando a los y las chavalos (as) ¿Qué tenemos que hacer, para que podamos desarrollar saludablemente nuestra sexualidad?
- En el plenario es posible que en las respuestas que dan los chavalos sean machistas, si esto sucede, es importante cuestionar estas actitudes. Lo que se busca es proponer relaciones y derechos igualitarios.

| | |
|---------------|---|
| Procedimiento | <p>6- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pregunte a los (as) adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.• Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.• Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para vivir una sexualidad saludable.• Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión. |
|---------------|---|

JUEGO DE LA SEXUALIDAD HUMANA
Hoja de puntuación

Nombre del grupo: _____

| No. | AFIRMACIÓN | V | F |
|-----|---|---|---|
| 1 | Dar y recibir afecto y caricias es parte de la sexualidad humana | | |
| 2 | En general, los hombres disfrutan de más libertad que las mujeres | | |
| 3 | Una persona realmente enamorada de otra debe estar dispuesta a hacer cualquier cosa para su enamorado/a | | |
| 4 | Se puede tener relaciones sexuales sin que haya penetración | | |
| 5 | El tamaño del pene se puede calcular por el tamaño del pie del hombre y la vulva por el tamaño del puño de la mujer | | |
| 6 | Mientras más grande es el pene o la vulva, mayor capacidad se tiene de dar y sentir placer | | |
| 7 | Durante la menstruación o regla una mujer puede seguir comiendo todo lo que le guste | | |
| 8 | Las mujeres no pueden ir a velas, iglesia, entierros ni cementerios cuando están con la regla porque agarran hielo y sufren mucho dolor | | |
| 9 | Es saludable para una mujer hacer ejercicios cuando está con la regla o menstruación | | |
| 10 | Es malo tener relaciones sexuales durante la menstruación o regla porque puede causar una infección en el pene del hombre y la mujer puede enfermarse | | |
| 11 | La pornografía puede causar daños a las personas que la miran | | |
| 12 | La masturbación provoca ceguera, locura, espinillas en la cara o hace que le crezcan pelos en las manos | | |
| 13 | Nada tiene que ver la potencia sexual con el tamaño del pene | | |
| 14 | Después de la menopausia, las mujeres pueden sentir deseos sexuales y placer | | |
| 15 | Una mujer puede quedar embarazada en su primera relación sexual o con sólo hacerlo una vez | | |
| 16 | Un hombre siempre debe estar listo para una relación sexual; de lo contrario, no es hombre de verdad | | |
| 17 | Una joven que ya ha tenido relaciones sexuales se le nota en la forma de caminar | | |
| 18 | La primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales resulta muy dolorosa | | |
| 19 | La educación de la sexualidad no debe darse a los niños y niñas | | |
| 20 | A los muchachos les da ganas de tener relaciones sexuales antes que a las muchachas | | |
| 21 | Si a las muchachas y a los muchachos se les habla de planificación familiar, puede ser que tengan hijos antes de tiempo | | |
| 22 | En la primera relación sexual se sabe si la mujer es virgen, porque sangra | | |
| 23 | Los muchachos olvidan más rápido a sus novias, las muchachas sufren más cuando las cortan sus novios. | | |

| Afirmación | Respuesta | Explicación |
|---|-----------|--|
| La pornografía puede causar daños a las personas que la miran. | Verdadero | La pornografía hace usar la sexualidad fuera de lo normal para ganar dinero, aprovechando la curiosidad e interés de las personas por el acto sexual. Hace perder el valor y el respeto a nuestra sexualidad. |
| La masturbación provoca ceguera, locura, espinillas en la cara o hace que le crezcan pelos en las manos | Falso | La masturbación nunca ha sido la causa de una enfermedad mental, tampoco de ceguera, espinillas u otra enfermedad. La masturbación es parte de nuestro desarrollo sexual, puede suceder en cualquier etapa de la vida, sin embargo es más común en la adolescencia porque en esta etapa es el despertar sexual. |
| Nada tiene que ver la potencia sexual con el tamaño del pene | Verdadero | El tamaño del pene no tiene ninguna influencia en la potencia sexual. Así como hay una gran variedad de tamaños y formas de las caras, ojos, orejas, nariz, manos, pies, etc. sin afectar sus funciones, también hay variedad en el tamaño del pene, sin que esto se relacione con la potencia sexual. |
| Después de la menopausia, las mujeres pueden sentir deseos sexuales y placer. | Verdadero | La menopausia es la última regla de las mujeres, una vez que sucede, las mujeres ya no pueden quedar embarazadas, termina su función reproductora, pero no significa que termina el deseo sexual y por lo tanto el placer. |
| Una mujer puede quedar embarazada en su primera relación sexual o con sólo hacerlo una vez | Verdadero | Un embarazo comienza cuando un espermatozoide se une con un óvulo maduro, lo cual puede suceder con la primera relación sexual. Es perfectamente posible que la mujer quede embarazada en su primera relación sexual o con sólo una vez que lo haga, siempre y cuando tenga relaciones sexuales en su período fértil. |
| Un hombre siempre debe estar listo para una relación sexual; de lo contrario, no es hombre de verdad | Falso | A menudo se piensa que un hombre debe estar siempre listo para tener una relación sexual. A veces, algunos hombres no quieren tenerlas y creen que tienen algún problema o dudan si son hombres porqu no pueden responder sexualmente en algunas circunstancias. El hecho de que un hombre no esté siempre listo para responder sexualmente es una situación natural, normal y no un síntoma de falta de hombría o que no es "muy macho". |
| Una joven que ya ha tenido relaciones sexuales se le nota en la forma de caminar | Falso | La forma que cada mujer tiene al caminar, nada tiene que ver con el hecho que si ésta ya tuvo o no relaciones sexuales. |
| La primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales resulta muy dolorosa | Falso | Si la decisión de tener relaciones sexuales ha sido tomada por propia voluntad, la mujer se encuentra relajada y, si existe una buena comunicación en la pareja y una buena estimulación, la vagina estará bien lubricada, lo cual facilita la penetración del pene en la vagina: por lo tanto, no puede ser dolorosa. En cambio, si la muchacha lo hace porque se siente presionada por el novio o por otras personas o no está preparada para ello, lo más probable es que se muestre nerviosa y tensa. Esto no le permitirá relajarse y entregarse física y mentalmente; por lo tanto, la relación sexual le resultará una experiencia dolorosa, desagradable y frustrante. |
| La educación de la sexualidad no debe darse a los niños y niñas | Falso | Entre más informada esté una persona sobre la sexualidad, más preparada estará para cuidarse y cuidar a las demás personas. Este tipo de educación debe ser científica, clara, veraz y debe iniciar en la niñez, adecuandola a la edad de la persona. |
| A los muchachos les da ganas de tener relaciones sexuales antes que a las muchachas | Falso | La cultura en la que vivimos hace que los muchachos desde muy temprana edad quieran tener relaciones sexuales para demostrar que son hombres, por el contrario, a las mujeres se les enseña que no deben tener relaciones sexuales sino hasta el matrimonio. Los deseos sexuales sino hasta el matrimonio. Los deseos sexuales son iguales tanto para hombres como para mujeres. A ninguno de los dos les conviene tener relaciones sexuales a temprana edad, sino hasta que estén preparados física, emocional y económicamente para enfrentar las consecuencias de una relación sexual como el embarazo. |

| Afirmación | Respuesta | Explicación |
|--|-----------|--|
| Si a las muchachas y a los muchachos se les habla de planificación familiar, puede ser que tengan hijos antes de tiempo. | Falso | Todo lo contrario, a mayor información más preparada estará la persona para vivir saludablemente su sexualidad. Si muchachos y muchachas estamos bien informados sobre los métodos de planificación familiar, nos cuidaremos más, pensaremos mejor si tener o no relaciones sexuales y en el caso que las tengamos, postergaremos el tiempo para tener hijos e hijas, hasta que ya estemos preparados y preparadas para tenerlos |
| En la primera relación sexual se sabe si la mujer es virgen, porque sangra | Falso | Hay mujeres que tienen un himen (telilla que está en vulva) que se llama complaciente, es decir que se abre y se cierra y al momento de tener la primera relación sexual no sangra. |
| Los muchachos olvidan más rápido a sus novias, las muchachas sufren más cuando las cortan sus novios. | Falso | Tanto hombres como mujeres tenemos igual capacidad de poder sentir y dar afecto y cariño. Si realmente se está enamorado o enamorada de alguien, iguales sentimientos van a tener hombres y mujeres si la relación se termina. |

Lectura

La sexualidad

La sexualidad es un componente de la vida humana, y por tanto no es determinada solamente por cómo nacemos.

Sexualidad: abarca todo un conjunto de experiencias físicas, sentimentales y sociales a partir del sexo con el que nacemos. Es la capacidad que tenemos de sentir placer con nuestro cuerpo a través de todos los sentidos. Es todo aquello que tiene que ver con nuestro cuerpo y lo que pensamos de él, con nuestro deseo y placer de estar en contacto con otras personas, con el disfrute de dar y recibir caricias. Es parte integrante de la personalidad. Es la experiencia de cada uno/a con su propio cuerpo. Su ejercicio es algo que aprendemos del medio sociocultural, a través de la familia, la escuela, la iglesia...

Salud Sexual y Reproductiva: La salud sexual y reproductiva (SSR) se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, nos da la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR). Un buen estado de SSR implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin

riesgos, la posibilidad de ejercer el derecho a tener hijos o no, la libertad para decidir el número de hijos, el derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación ni violencia, el acceso y la posibilidad de elección de métodos para planificar seguros, eficaces, aceptables, la eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud, así como el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, y el acceso a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la sexualidad y la reproducción, independientemente del sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual o estado civil de la persona, y teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo con su edad.

SESIÓN 10: ESTOY CAMBIANDO

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Reconocer los cambios físicos y emocionales que se producen en las diferentes etapas de la adolescencia, en hombres y mujeres |
| Objetivos | <p>Identificar cinco cambios físicos que ocurren durante la adolescencia y hablar de cómo se sienten al respecto.</p> <p>Explorar tres cambios emocionales que se presentan en esta etapa y hablar de cómo se sienten al respecto.</p> <p>Conversar de su propio desarrollo físico e imagen corporal.</p> |
| Materiales | <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado/a, haber leído y analizado los procedimientos del tema.</p> <p>Realice fotocopia del aparato reproductor masculino y femenino.</p> <p>Revise el video “sistemas reproductores masculinos y femenino”.</p> <p>Anote la descripción de los órganos reproductores masculinos y femeninos para que al momento de la sesión pueda responder las preguntas de los y las participantes.</p> <p>Realice la lectura de “cosas que pasan en la adolescencia”, que se encuentra al final de este tema.</p> <p>Garantice la convocatoria de los y las adolescentes.</p> |

Procedimiento

1-Bienvenida (20 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en conocer-nos más nuestro cuerpo, como hombres y mujeres.

2- Lo que hemos aprendido sobre nuestro cuerpo (30 minutos)

- Coloque seis hojas de papel de rotafolio alrededor del salón. Escriba una de las siguientes palabras en cada hoja: **HOMBRE, MUJER, SENOS, PENE, VAGINA.**
- Indique que circulen por el salón y anoten las palabras o frases que se usan en la jerga popular para cada una de las palabras que aparecen en las hojas.
- Dígalas que usen cualquier palabra o frase que conozcan. Infórmeles que está permitido usar palabras que pudieran considerar “malas”. Una vez que todos hayan terminado, reúnanse y lean en voz alta, cuidadosa y lentamente.

Procedimiento

- Brinde unos minutos para responder las siguientes preguntas:

- ¿Les dio vergüenza ver, escribir u oír estas palabras?
¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Algunas de estas palabras les parecen fuertes u ofensivas?
- ¿Usamos alguna vez estas palabras para hablar de las mujeres y los hombres, en general?
- ¿Cómo creen ustedes que se sienten los hombres o las mujeres al oírlas? ¿Por qué creen que es así?

3- Cambian ustedes, cambiamos nosotros (30 minutos)

- Divida al grupo de hombres y mujeres.
- Entregue al grupo de hombres la imagen de los cambios de la mujer y al grupo de mujeres, los cambios que se producen en el hombre.
- Invite a que escriban en las siluetas los cambios que se producen, tanto los que son visibles como los que no son visibles (cambios emocionales).
- En plenaria, pida a cada grupo que comparta los cambios que escribieron los hombres sobre las mujeres y las mujeres de los hombres.

Procedimiento

- Conceda un espacio para compartir las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el ejercicio?
- ¿Cómo se sintieron los hombres escribiendo los cambios que suceden en las mujeres? Y las mujeres como se sintieron en los cambios que escribieron sobre los hombres?
- ¿Cuáles cambios fueron más fáciles de escribir? ¿Cuáles fueron los cambios más difíciles de escribir? ¿A qué se debió?
- ¿Qué reflexión deja este ejercicio?

- Pida que hagan un auto retrato, tomando en consideración sus propios cambios.

4- Nuestros órganos reproductores masculinos y femeninos-Video Fórum (30 minutos)

- Entregue a cada grupo una copia del aparato reproductor masculino y femenino (que no tienen sus nombres).
- Invite al grupo poner atención al video y tomen anotaciones para que después llenen las hojas que fueron entregadas.
- Una vez que finalice el video, conceda 10 minutos para que revisen los nombres que han escrito en su hoja.
- Pida a los grupos que presenten en plenaria sus dibujos.
- Identifique el grupo que más órganos internos reconoció y pida un aplauso muy fuerte.
- Entregue fotocopia de las imágenes de los órganos reproductivos masculinos y femeninos con sus nombres.

Procedimiento

- Brinde un tiempo para que cada uno complete los nombres que hacían falta en sus dibujos.

5- Cierre (20 minutos)

Concluya mencionando que los cambios en la adolescencia son muy notables, entre ellos tenemos: la forma de pensar y sentir, en ocasiones se puede sentir vergüenza, tristeza, coraje o temor ante estas situaciones que antes no afectaban o que para otros parecen normales, todos los adultos cuando eran adolescentes experimentaron algo parecido a lo que nos sucede ahora y que las muchachas y muchachos sienten lo mismo y pasan por algo similar.

En los hombres:

El primer cambio que se presenta es el aumento del tamaño de los testículos, en la infancia los testículos tienen un volumen de 2 Milímetros y hacia los 13 años alcanzan un volumen de 12 milímetros más, permitiendo la aparición de la primera eyaculación.

Después sigue la aparición del vello púbico de apariencia oscura y rizada, que va aumentando, progresivamente y dos años después el del vello axilar.

Mientras tanto el pene aumenta en tamaño y grosor, la voz se vuelve más gruesa.

Generalmente coincide con la crisis del estirón, o crecimiento acelerado de brazos y piernas especialmente, para finalmente aumentar su masa muscular en sus extremidades y como consecuencia su fuerza.

Procedimiento

En la mujer:

El primer cambio que se presenta es el aumento en el tamaño de los senos y el pezón se hace más oscuro y redondo, sus caderas se ensanchan, empiezan la aparición del vello tanto en las axilas como en sus órganos sexuales.

Aparece la primera menstruación, en los ovarios se encuentran las células reproductoras de la mujer que se llaman óvulos, una vez al mes se desprende del ovario derecho y al mes siguiente se desprende del izquierdo, este proceso se conoce como ovulación estos óvulos ocasiona la ruptura de vasos sanguíneos lo que da paso a la menstruación, cada mes se repite el proceso.

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

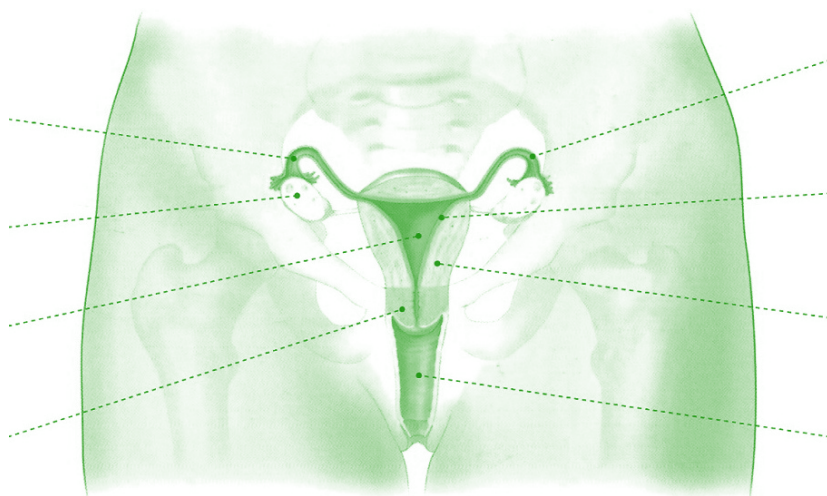
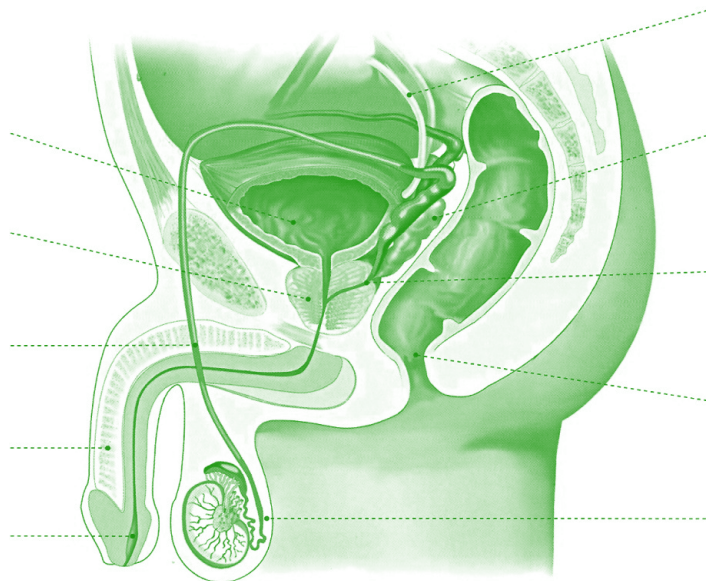
Pregunte a los (as) adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

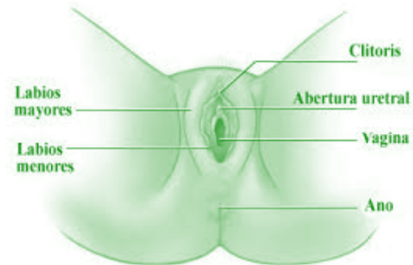
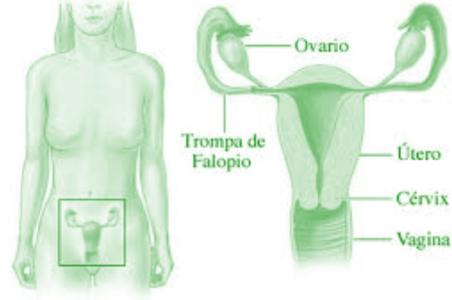
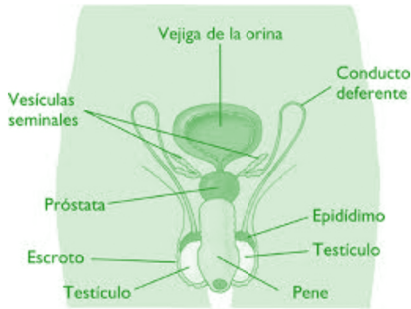
Pida al grupo que se comprometa con las propuestas para compartir la información aprendida en esta sesión con sus pares, aclarando los nombres reales y no populares.

Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO



APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO SUS NOMBRES



COSAS QUE PASAN EN LA ADOLESCENCIA

Otros cambios, además del crecimiento del cuerpo que hacen que los y las jóvenes se vean cada vez más adultos son:

Deseo sexual

Es una sensación de impulso sexual ocasionada por estímulos externos que, en algunas situaciones, se satisface con una relación sexual, o también con la auto estimulación de los órganos genitales (masturbación).

Erección

Es un cambio anatómico del pene, en el cual, éste aumenta de tamaño, gracias al aumento de contenido sanguíneo en una de las estructuras anatómicas que lo conforman, la erección, puede ser una parte de la respuesta erótica, ante un estímulo sexual, Por lo tanto, cuando el hombre se excita el pene se hace más largo, grueso y sensible, aumenta su tamaño y consistencia (“se para”). También se pueden presentar erecciones espontáneas durante alguna de las fases del sueño.

Eyaculación

Es la expulsión del semen –líquido que contiene espermatozoides- a través del pene por causa de la excitación sexual, acompañada de una sensación de placer. Generalmente las primeras eyaculaciones se experimentan durante los sueños eróticos que son impulsados por el deseo y las fantasías sexuales. A

las primeras eyaculaciones se les llama semenarquia.

Menstruación

Comúnmente la llaman “la regla, el período, chapulín o la visita”. Es el sangrado que cada mes tiene la mujer a través del cual expulsa fuera del cuerpo, por la vagina, el tejido que se desprende de la parte interna del útero (endometrio), que junto con el sangrado y los coágulos, también contiene, aunque no es perceptible ni visible, el óvulo no fertilizado.

La mujer NO menstrua por el mismo orificio por donde orina, son conductos diferentes. La primera menstruación se llama “menarquia” y suele presentarse entre los 9 y 18 años. Si se produce antes de los 9, o si después de los 18 no se ha presentado, se debe consultar al médico.

La menstruación no es una enfermedad, es un proceso natural de la mujer. En algunas mujeres se presenta con cólicos, retención de líquidos, hipersensibilidad en los senos, dolores de cabeza, aumento del apetito y acné. En la parte emocional se puede sentir ansiedad, irritabilidad, insomnio y tristeza. Si la menstruación produce dolores intensos y el sangrado es demasiado abundante, es preciso consultar al médico.

El tiempo promedio que debe durar un sangrado es entre dos y siete días.

Recientemente se ha recomendado, que para evitar los molestos síntomas premenstruales, la mujer haga ejercicio aeróbico y además aprenda a manejar, mediante ejercicios de relajación el estrés emocional, para disminuir los síntomas.

Masturbación

Actividad mediante la cual una persona estimula sus genitales y otras partes del cuerpo para sentir placer.

Masturbarse es una decisión personal y no un comportamiento que pueda calificarse como bueno o malo. No trae consecuencias negativas para la salud ni para la reproducción más adelante en la vida. El cuerpo es de cada uno, por lo tanto masturbarse es una opción.

Mitos y realidades sobre la masturbación

Si te dicen que es malo masturbarse o que es un pecado, que produce debilidad, ceguera, trastornos mentales, que te salen pelos en las manos, que eres perverso-a, sádico-a entre otras cosas, no lo creas, simplemente, es una experiencia que puedes vivir para conocerte mejor, o puedes decidir libremente que no quieres practicarla.

¿Qué pasa cuando es frecuente?

No pasa nada, esto puede ocurrir en hombres y en mujeres y no causa daño físico ni psicológico y puede darse a cualquier edad.

Esta experiencia afecta, si toda la atención se centra únicamente en ésta y se dejan de lado otras actividades del diario vivir. Recuerda que es una actividad íntima que si se practica frente a otras personas (fuera del contexto de una relación sexual de pareja), vulnera los derechos de los demás y se considera un tipo de abuso sexual.

Orgasmo

Es una intensa sensación de placer físico que se experimenta cuando se llega al “clímax” o cúspide de la excitación y estimulación sexual.

Virginidad

Culturalmente se ha entendido el término virginidad como no haber tenido relaciones sexuales. En el caso de las mujeres lo relacionan con mantener el himen (membrana a la entrada de la vagina) completo, es decir no haber tenido relaciones genitales.

El significado que cada persona le dé a la virginidad puede influenciar la manera como vive la sexualidad. Actualmente el término virginidad ha sido cuestionado y revaluado, ahora se utiliza “inicio de relaciones sexuales”

SESIÓN 11: PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

| | |
|--------------------|---|
| Propósito | Abordar la problemática del embarazo en la adolescencia Mostrar como las presiones de los amigos pueden influenciar nuestro comportamiento |
| Objetivos | Reflexionar sobre las causas del embarazo en la adolescencia, los riesgos y consecuencias para adolescentes y jóvenes. Analizar las presiones, discriminación y marginación que viven adolescentes y jóvenes embarazadas y sus causas. Articular propuestas concretas para contribuir a la prevención de embarazos a temprana edad. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape Bolsa plástica |
| Tiempo recomendado | 3 horas y media aproximadamente |

Consejos para la
planeación

Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.

Realice la lectura de la **Carta a Reyna** y responda las preguntas de este caso que está en procedimientos.

Revise los procedimientos del tema y busque información adicional si es preciso.

Divida una hoja en blanco, tamaño carta en cuatro partes. Recorte cada una y escriba los diferentes métodos. Llévelos a la sesión doblados.

- Pastillas
- Inyectables
- DIU
- Condón

Anticoncepción de emergencia (píldora de la mañana siguiente).

Asegure la convocatoria de los y las participantes para la sesión.

Invite a adolescentes embarazadas o que han estado embarazadas para que compartan su testimonio con el grupo.

Procedimiento

1- Bienvenida (15 minutos)

- Dé la bienvenida al grupo y motíuelos a sentarse en círculo. Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las personas que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy consistirá en reflexionar sobre dos temas importantes para la adolescencia de Nicaragua, como lo es el embarazo a temprana edad.

2- Hombro, cabeza y rodillas... (15 minutos)

- Oriente al grupo para que conforme un círculo.
- Pida que sigan la letra de la siguiente canción:
- Hombros, cabeza y rodillas. Hombros cabeza y rodillas, hombros, cabeza y rodillas, no te olvides de los pies, lala-la, lalala.
- Invite que cuando digan hombros su mano derecha debe ser ubicada en el hombro derecho y la izquierda en el hombro izquierdo. Cuando mencionen la cabeza, su mano derecha debe tocar el lado derecho de la cabeza y la mano izquierda el lado izquierdo de la misma. Al decir las rodillas, deben tocarse con las manos las rodillas. Al mencionar no te olvides de los pies, deben mover el dedo índice de la mano derecha hacia un lado y otro y señalar los pies.

Procedimiento

3- La carta a Reyna (30 minutos)

- Divida a los (as) participantes en cinco sub grupos.
- Solicite que realicen la lectura de la carta a Reyna.
- Pídeles que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Va a cambiar la vida de Reyna? ¿Por qué?
 - ¿Cómo cambiaría tu vida con un bebé?
 - ¿Cómo crees que se siente Reyna?
 - ¿Qué sentirías o pensarías si mañana fueras mamá o papá?
- Proponerles que le escriban una carta a Reyna, diciéndole lo que cada uno piensa y siente.
- Pueden compartir las reflexiones en plenario y elaborar las conclusiones.

4- “Los métodos anticonceptivos (1 hora)

- Pida a un integrante de cada subgrupo elegir uno de los papeles donde escribió los métodos anticonceptivos previamente.
- De acuerdo al método anticonceptivo elegido, en el grupo deberán conversar lo siguiente:
 - ¿qué hemos escuchado sobre este método?
 - ¿quién lo puede utilizar (hombres, mujeres, embarazadas)?
 - ¿cómo se usa?
 - ¿qué efectos causa en el organismo?
 - ¿qué mitos han escuchado?

Procedimiento

- Una vez que los grupos han compartido la información pida que realicen su presentación en plenaria, con un dibujo del método o alguna imagen que identifique el método del que conversaron.

5- Cierre (10 minutos)

- Realice la presentación del video “métodos anticonceptivos”.
- Una vez finalizado el video, resalte que el embarazo en puede evitarse al no tener relaciones sexuales coitales o utilizando correctamente un método anticonceptivo. El embarazo en la adolescencia tiene consecuencias para toda la vida en la madre y el niño (a), como por ejemplo abandono escolar, aislamiento, abandono de la pareja, retraso para cumplir sus proyectos de vida, complicaciones durante el embarazo, niños o niñas con bajo peso.
- Existen diferentes métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo y continuar adelante con los proyectos de vida.

Procedimiento

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) participantes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas para prevenir el embarazo en la adolescencia.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

Carta a Reyna

Querida Reyna:

¡Esta vez sí que me sorprendiste con tus noticias! ¿Cómo es posible que hayas quedado embarazada? No lo puedo creer todavía... ¿Qué se siente? ¿Qué vas a hacer? Cuando lo supe, pensé que a cualquiera le podía pasar. Pero, vos tenías otros planes: querías terminar la secundaria y seguir estudiando... ¿Crees que ahora podrás hacerlo? ¿Cambiaste alguno de tus planes?

¡Tengo ganas de que me cuentes tus nuevos proyectos! Por lo que me contás de Santiago, creo que el está evadiendo la responsabilidad. Eso de que se irá a vivir con vos y con tu hijo después, cuando termine la carrera y consiga trabajo...

¿Sabes cuántas cosas pueden pasar en esos años. Sólo se lo conté a Julia tal como quedamos– y se sorprendió mucho. Te imaginamos con tu bebé, dándole de comer, cuidándolo... Tu situación nos ha hecho reflexionar mucho.

Nos ha puesto a pensar mucho, yo en Jorge, que me gusta cada vez más; pero todavía no me quiero casar, es pronto para tener hijos, aunque sí hago planes para el futuro. Por favor, escíbeme pronto para saber como va todo.

Mándame una foto en la que se te note la panza para verte. Te deseo muchísima suerte.

Un abrazo.
Marcela

SESIÓN 12: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Propiciar el diálogo sobre las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH para promover su prevención. |
| Objetivos | <p>Reconocer las diferentes infecciones de transmisión sexual y el VIH.</p> <p>Debatir y analizar las creencias, opiniones y actitudes del grupo frente a temas relacionados con las infecciones de transmisión sexual y el VIH.</p> <p>Identificar las diferentes formas de prevención de las ITS y el VIH.</p> |
| Materiales | <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído los procedimientos para realizar la sesión.</p> <p>Revise el video Enfermedades de Transmisión Sexual Documental y haga anotaciones para que le sea fácil responder cualquier inquietud en la sesión.</p> <p>En un trozo de papel en blanco escriba los nombres de las siguientes Infecciones de Transmisión Sexual, incluyendo el VIH: Gonorrea, Clamidia, Sífilis, Herpes Genital, Condiloma, VIH, Sida.</p> <p>En trozos de papel pequeño (tipo ticket o intrasmisibles), escriba las primeras letras de cada infección, además de C (condón) en la parte inferior derecha, según el número de participantes esperados (as).</p> <p>Garantice la convocatoria de los y las participantes.</p> |

Procedimiento

1- Bienvenida (20 minutos)

Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.

Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.

En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

Explique que la actividad de hoy conversarán acerca de las diferentes infecciones de transmisión sexual y el VIH.

2-Ubicándonos en el lugar del otro (20 minutos)

Oriente al grupo que simularán una fiesta. Ponga música de fiesta del agrado de los (as) participantes.

Invite a que para entrar a la fiesta usted entregará su intransmisible. En su intransmisible deberán firmar al menos 4 o 5 personas.

Con la música sonando, observe que todos (as) tienen al menos 4 o 5 firmas. Estas pueden ser personas con las que les gustaría tener amistad, personas por las que se sintieron atraídos, personas que les gustaría conocer más.

Procedimiento

Una vez que todos hayan logrado sus firmas, suspenda la música. Pídales que hagan un círculo sentados en el piso, en caso que sea posible,

Pida que observan las letras que están en su intransmisible y consulte a un voluntario quienes le firmaron. Pida a las personas que están en esta lista, quienes otros les firmaron a ellas, además de las letras que están debajo de su intransmisible.

Informe que en esa fiesta habían personas con ITS, con VIH, sida y otras que utilizaron condón.

Pregunte que infección tenía y quienes utilizaron condón.

Pida al grupo que comente, que puede suceder con un o una adolescente que ha adquirido una Infección de Transmisión Sexual o VIH.

- ¿Qué sentimientos le puede provocar?
- ¿Con quién puede hablar de su problema?
- ¿Qué haría? ¿Cómo reaccionaría?
- ¿Adónde iría?
- ¿Quién más se puede enterar de su problema?
- ¿Por qué es tan difícil hablar de este tema?

Además de buscar ayuda en un centro de salud ¿Qué es lo que un adolescente debe hacer cuando descubre que tiene una ITS?

¿Qué creen que debería hacer con respecto a su pareja sexual?

Motive a los (as) adolescentes a conversar sobre este tema abierta y naturalmente, para reducir el estigma y la discriminación hacia estas personas.

3- Qué sabemos de las ITS y el VIH (20 minutos)

- Divida al grupo en subgrupo.
- Entregue a cada sub grupo una tarjeta de las preparadas previamente con el nombre de las diferentes infecciones.
- Solicite al grupo que escriban alrededor del nombre, en un papelón, todo lo que han escuchado de la infección que tiene cada grupo.
- Solicite a cada grupo presentar un resumen de lo que discutieron.
- Aclare dudas e inquietudes.

4- Cierre (15 minutos)

Procedimiento

Concluya esta actividad presentando el video Enfermedades de Transmisión Sexual Documental. Recuerde que las formas de prevenir el VIH son la abstinencia, la fidelidad mutua y el uso del condón.

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

Lectura Infecciones de Transmisión Sexual y VIH

Las siglas ITS se emplean para referirse a las Infecciones de Transmisión Sexual, las que, como su nombre indica, se transmiten entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y otros microbios.

La mayoría de los casos en los que hay una infección de transmisión sexual no aparecen síntomas, lo que facilita la transmisión

de la infección y, si no se busca el tratamiento adecuado, pueden aparecer complicaciones como esterilidad.

¿Qué hacer si se sospecha una ITS?

Ante la sospecha de tener una ITS o tras haber realizado una práctica con riesgo para las mismas es conveniente acudir a un Centro de Salud para realizarse una revisión.

Molestias que producen las ITS

| Mujeres | Hombres |
|--|---|
| Flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable. | Secreción por la uretra. |
| Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o boca. Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga. | Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o la boca. Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga. |
| Dolor en zona de la pelvis, en el área entre el ombligo y los órganos sexuales. | Dolor en los testículos, inflamación o dolor alrededor de los órganos sexuales. |
| Picazón alrededor de la vagina. | Picazón alrededor de los órganos sexuales. Ardor y dolor al orinar o al defecar. |
| Sangrado por la vagina sin tratarse de la menstruación o tras la relación sexual. Sangrado excesivo durante la regla o ausencia de menstruación. | |
| Dolor en la vagina durante las relaciones sexuales | |

¿Cómo protegerse de las ITS?

- Usar condón al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales.
- Hablar con la pareja sexual acerca de su pasado sexual y del uso de drogas.
- Muchas ITS, incluida la infección por el VIH/sida, no presentan signos externos de enfermedad, por lo que es importante realizarse un análisis y examen de ITS cuando se haya tenido una práctica sexual de riesgo.
- Aprender a reconocer los síntomas de una ITS.
- Si notas un síntoma que te preocupa, ve a tu centro de salud a solicitar una revisión.

SESIÓN 13: VIDEO FORUM SOBRE SEXUALIDAD. *

| | |
|-----------------------------|---|
| Propósito | Reflexionar sobre elementos de la sexualidad en la adolescencia. |
| Objetivos | Aclarar dudas sobre sexualidad. Analizar los roles de género en el hogar, escuela y comunidad, y su influencia en la sexualidad. Reconocer algunos mitos alrededor de la sexualidad |
| Materiales | Data show Reproductor de DVD o computadora Video “La Vida de Juan” Papelógrafo Marcadores |
| Tiempo recomendado | 2 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado los procedimientos de la sesión. Realice nuevamente la lectura del contenido “La sexualidad” del tema Descubriendo mi sexualidad. |

Consejos para la
planeación

Vea y analice el video previamente con su pareja promotor (a), compartan cuál es el mensaje, lo que les llamo la atención. Esto les dará mayor seguridad al momento de realizar la sesión.

Recuerde antes de iniciar la sesión que el equipo y el video funcionen.

Garantice la convocatoria de los (as) participantes.

Realice una convocatoria a madres y padres.

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida.

Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy.

Dé un tiempo para que los y las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.

En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

Explique que la actividad de hoy consistirá en un video fórum para reflexionar sobre aspectos importantes de la sexualidad en la adolescencia y sus riesgos.

Para iniciar esta parte, invite al grupo a sentarse cómodamente frente al lugar donde proyectarán la película.

Recuérdelos que ésta es una actividad de video fórum, por lo que al final se harán preguntas sobre la película vista, así que es importante poner atención a lo que se está viendo.

Invite para que vean el video “La Vida de Juan, de forma cómoda.

2- Debate (60 minutos)

Una vez que el video termine, divida su grupo en 2 (de 10 participantes cada uno), usted se queda con uno de los grupos y el otro (a) promotor (a) puedan compartir las preguntas sobre el video.

Procedimiento

Dícales que cada grupo nombrará a una persona que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo.

Dé 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas.

Preguntas:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Qué les llamó la atención y por qué?
- ¿Qué situación vive Juan en su casa?
- ¿Qué pasa cuando Juan imita a la muchacha o juega con niñas?

Piensa en el uso del condón o en protegerse cuando quieren tener relaciones sexuales?; ¿por qué tienen relaciones sexuales sin usar el condón? ¿Tiene consecuencias?

¿Los amigos y amigas de Juan lo molestan o presionan mucho por estar enamorado?

¿Las mujeres pueden tomar la iniciativa para iniciar un noviazgo o tener relaciones sexuales coitales o proponer el uso del condón?

¿Qué tiene que ver el contenido del video con ustedes, o con su familia?

Procedimiento

3- Cierre de la actividad (10 minutos)

Puede finalizar el debate destacando que la sexualidad es parte integral de nuestras vidas, es la forma en que pensamos, actuamos, nos vestimos y nos relacionamos. Se expresa en la familia, mediante el cariño, con las caricias de padre o madre hacia sus hijos (as), también se expresa con las amistades y el novio. Para vivir una sexualidad saludable es importante mantener una buena comunicación y utilizar métodos de prevención tanto de las Infecciones de Transmisión Sexual, como del VIH y el embarazo.

4-Evaluación de la actividad (10 minutos)

Pregunte a los y las adolescentes que aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y que se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para vivir una sexualidad saludable.

Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.

III. VIOLENCIA



**NO MÁS
VIOLENCIA**



SESIÓN 14: LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Comprender la importancia que tienen las relaciones respetuosas y afectivas en el noviazgo |
| Objetivos | Identificar las diferentes formas en que se presenta la violencia en el noviazgo. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Dedicar tiempo para la preparación del tema.</p> <p>Ensaye los procedimientos antes de la sesión para identificar las posibles preguntas que puedan surgir en el grupo con relación al tema, para preparar sus respuestas.</p> <p>Revisar y analizar el video “Quiero volar” y compartirlo con su par.</p> <p>Apóyese del folleto de bolsillo el Noviazgo para profundizar en el contenido y tener mayores argumentos al momento de desarrollar la actividad.</p> <p>Escribir en un papelón las siguientes frases y llevarlo a la sesión.</p> <p>No uses esa falda que te queda muy corta, pareces que andas buscando...</p> <p>Preferís a tus amigas antes que a mí...</p> |

Consejos para la
planeación

¿Para qué vas a estudiar?

Te pegué porque te lo buscaste.

Si seguís así te voy a dejar. ¡No sabes ni elegir una película!

¿A bailar con tus amigas, sola!... y así de pintada?

¡Dame tu teléfono, quiero ver con quien estas chateando!

Si no nos vemos mañana yo no respondo.

O haces lo que te pido o no me busques más.

¡A mi no me andes con tonterías, no soporto ver llorar a las mujeres!

Ya te dije que no me busques más, no te rebajes...no entiendes...

¡Te estoy esperando desde hace rato, si no venís, me voy, no me esperes mañana!

Yo te celo porque te quiero, no me gusta que nadie te vuelva a ver, sos mía!

Garantice la convocatoria de los y las participantes.

Procedimiento

1- Bienvenida (20 minutos)

- Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.
- En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.
- Explique que la actividad de hoy conversaremos sobre la violencia en el noviazgo, un tema de interés para todas y todos.

2- El círculo (10 minutos)

- Divida al grupo en sub grupos.
- Los (as) participantes de cada sub grupo formarán un círculo a excepción de uno que quedará al interior del círculo.
- Las personas que están formando el círculo deben estar muy pegadas entre sí, de manera que no quede ningún espacio entre ellas.
- La persona que está dentro del círculo deberán balancearse hacia adelante, a los lados o detrás, siendo los compañeros (as) del círculo los que evitarán que se caiga y además impulsen de nuevo.

Procedimiento

- Después de unos minutos de zarandeo se cambia el turno de otro (a) adolescente hasta que todos (as) hayan sido zarandeados.
- El grupo deberá compartir verbalmente que sintieron al estar en fuera y dentro del círculo.
- Resalte la importancia que tiene la confianza y el respeto en el grupo y en la pareja, durante el noviazgo.

3- Y yo que opino... (30 minutos)

- Pregunte si hay un voluntario (a) para que lea la frases en el tono que las ha escuchado si es posible y pida al resto que comparta su opinión:
- No uses esa falda que te queda muy corta, pareces que andas buscando...
- Preferís a tus amigas antes que a mí...
- ¿Para qué vas a estudiar?
- Te pegué porque te lo buscaste.
- Si seguís así te voy a dejar. ¡No sabes ni elegir una película!
- ¿A bailar con tus amigas, sola!... y así de pintada?
- ¡Dame tu teléfono, quiero ver con quien estas chateando!
- Si no nos vemos mañana yo no respondo.
- O haces lo que te pido o no me busques más.

Procedimiento

- ¡A mí no me andes con tonterías, no soporto ver llorar a las mujeres!
- Ya te dije que no me busques más, no te rebajes...no entendes...
- ¡Te estoy esperando desde hace rato, si no venís, me voy, no me esperes mañana!
- Yo te celo porque te quiero, no me gusta que nadie te vuelva a ver, sos mía!
- Concluir esta actividad resaltando que la violencia en las relaciones es todo acto de tipo sexual, físico o psicológico, de una persona de la pareja contra la otra, con el objeto de controlar o dominar a la persona.
- Una relación con estas características suele denominarse noviazgo violento.
- En este tipo de relaciones se tiende a caer en círculos viciosos de los cuales es realmente difícil salir, puesto que la persona que ejerce la violencia tiende a estar arrepentido del acto cometido; motivo por el que suele pedir disculpas y se comporta de manera cariñosa tratando de enmendar el error, alegando que no volverá a pasar o que ella lo provocó y él (ella) no quería. Aunque tiempo después, vuelva a cometer el mismo acto violento.

Procedimiento

4- “Video fórum “Quiero volar”... (60 minutos)

- Invite al grupo sentarse en círculo y ver el video “Quiero volar”. Solicite que anoten lo que les llama la atención de cada personaje.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Han conocido a alguna adolescente que el novio le haya dicho alguna de esas frases?
- ¿Cómo serían las palabras en un noviazgo lleno de respeto y cariño?
- ¿Se pueden establecer relaciones respetuosas y afectivas en el noviazgo?

5- Cierre (20 minutos)

- Concluya mencionando que según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. Las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo.”²
- En el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo, de hecho las personas sin darse cuenta y al vivir en un entorno violento, frecuentemente aprenden a relacionarse de esta manera.
- Siempre se puede hacer un alto y, tomar las decisiones necesarias como alejarse y pedir ayuda profesional.

Procedimiento

- Que no se olvide que las conductas que son violentas para nada enriquecen ni estimulan la relación, al contrario la enferman. No es válido pensar “sólo estamos jugando”, “me cela porque me quiere”, “me dice cómo vestirme porque se preocupa por mí”, “Me vigila todo el tiempo, porque no quiere que me pase nada” o “Me golpeó porque yo lo provoqué”.

- Recuerde la importancia de la comunicación asertiva para evitar la violencia en el noviazgo, dado que esta relación es para conocerse y disfrutarse no para temer, manipular, ni lastimar.

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) participantes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas para la prevención de la violencia.

- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

SESIÓN 15: EL BULLYING, ACOSO ESCOLAR

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Reflexionar en las consecuencias que tiene el Bullying en la vida de los (as) adolescentes. |
| Objetivos | Identificar las consecuencias del Bullying en la vida de los (as) adolescentes. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape Video Qué es el Bullying o acoso escolar Equipo para ver video |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Dedique tiempo para preparar el tema y desarrollar la sesión exitosamente. Ensaye el procedimiento o forma en que realizará la sesión. Revise el video Qué es el Bullying o acoso escolar. Realice sus anotaciones en un papelón y llévelo a la sesión. Garantice la convocatoria de los y las participantes. Antes de la sesión, recuerde revisar el equipo y el video, garantice que funcionen bien. |
| Procedimiento | 1- Bienvenida (20 minutos) Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida. Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento. |

Procedimiento

En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

Explique que la actividad de hoy consistirá en conversar sobre el Bullying.

2- El comportamiento en la escuela (30 minutos)

Dividirse en parejas e identificarse, uno con la letra A y otro con la letra B.

Cada pareja debe conversar del acoso escolar (alguna experiencia en la escuela que ha visto o ha participado, algo que ha leído o escuchado) y mantendrá su conversación durante el desarrollo de toda la actividad.

Ejercicio 1: los participantes con la letra A permanecen sentados y los B de pie frente a los A. Durante un minuto conversan sobre algo que les haya parecido divertido sobre el Bullying, luego cambian de posición y continúan su conversación.

Ejercicio 2: A y B de pie, pero dándose la espalda, siguen la conversación por un minuto y conversan como piensan que se sienten las personas que son expuestas al Bullying.

Ejercicio 3: A y B de pie separados por 5 metros de distancia continúan hablando por uno o dos minutos de lo que pueden hacer para evitar el Bullying en su escuela.

Ejercicio 4: A y B de pie o sentados frente a frente y a poca distancia (50 cm aproximadamente) continúan hablando y compartiendo las formas de evitar el Bullying.

Procedimiento

3- Cierre (20 minutos)

Presente el video Que es el Bullying o acoso sexual.

Al concluir el video destaque que puede ser físico, gestual y verbal, así también social, como cuando se excluye a alguien porque no nos gusta su forma de vestir, o su forma de ser.

El Bullying afecta la vida de los (as) adolescentes que lo viven, puede producir baja autoestima, depresión, pérdida de interés para ir clase.

Recuerde al grupo que el Bullying no es una broma. Las heridas que lleva esa persona que fue molestada son de por vida y puede producir hasta suicidios en adolescentes.

4- Evaluación de la actividad (10 minutos)

Pregunte a los (as) participantes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.

Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.

Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para evitar el Bullying.

Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

IV. PARTICIPACION ADOLESCENTE



SESIÓN 16: PARTICIPAMOS O NO PARTICIPAMOS

| | |
|-----------------------------|--|
| Propósito | Fomentar la reflexión de la participación desde sus propias vivencias. |
| Objetivos | Debatir sobre la importancia de la participación adolescente en los distintos espacios para favorecer su desarrollo personal. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape |
| Tiempo recomendado | 1 hora y media aproximadamente |
| Consejos para la planeación | <p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado/a, haber leído y ensayado los procedimientos para desarrollar la sesión.</p> <p>Escribir en un papelón previamente las siguientes preguntas y llévelo a la sesión:</p> <p>¿Cómo participan ustedes en los diferentes ámbitos de su vida?, ¿Participan dentro de las decisiones que se toman en su familia y en la comunidad?</p> <p>¿De qué manera lo hacen?</p> <p>Si no participan ¿A qué se debe? ¿Qué pueden hacer para lograr su participación?</p> <p>Apóyese del material complementario Protagonismo Adolescente para responder a cualquier inquietud que pueda surgir en el grupo.</p> <p>Distribuya las funciones para cada uno (a) de los (as) promotores (as).</p> <p>Garantice la convocatoria de los y las participantes.</p> |

1- Bienvenida (20 minutos)

Invite a todo el grupo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.

Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todos (as) las y los adolescentes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.

En caso que no hable nadie, pasen un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

Nuestra participación: activa o pasiva (30 minutos)

Inicie la actividad explicándole a los y (as) adolescentes cuáles son las diferentes formas de participar en una sociedad.

Escriba las siguientes preguntas en un papelón: ¿Cómo participan ustedes en los diferentes ámbitos de su vida?, ¿Participan dentro de las decisiones que se toman en su familia y en la comunidad? ¿De qué manera lo hacen? Si no participan ¿A qué se debe? ¿Qué pueden hacer para lograr su participación?

Pida a cada participante que lea con calma cada una de las preguntas, y las contesten internamente, si es posible por escrito. Propicie la discusión y reflexión sobre el tema de la participación solicitándoles que compartan las respuestas.

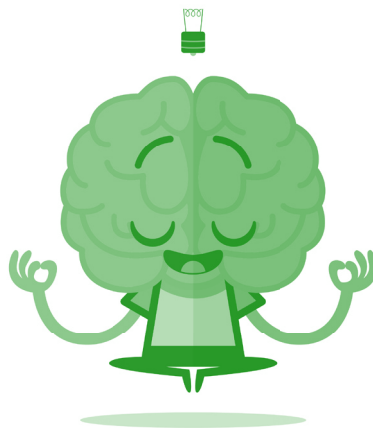
Concluya la actividad haciendo énfasis en la necesidad de los (as) adolescentes de participar activamente en la familia, la escuela y la comunidad para lograr el respeto de sus derechos.

Pida a dos participantes que hayan tenido experiencias de participación que las compartan con el grupo.

Procedimiento

| | |
|---------------|--|
| Procedimiento | <p>Si ninguna o ninguno quiere hacerlo, exponga una que usted conozca.</p> <p>2- Cierre (15 minutos)</p> <p>Concluya destacando que la participación es algo que va más allá del simple hecho de formar parte de un grupo o de una organización, es lo que le permite a los (as) adolescentes hacer aportes para resolver los problemas y tener mejores condiciones de vida.</p> <p>La participación significa aprender a relacionarse con otras personas, a escuchar y expresar las ideas, la voluntad de pensar y actuar a favor de los objetivos propios y los acordados colectivamente para el beneficio común.</p> <p>De igual forma, la participación no sólo se limita a la posibilidad de elegir a los mandatarios, implica involucrarse activamente en la eliminación de la discriminación, en la construcción de una sociedad igualitaria y el propósito de garantizar la defensa y protección de los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres.</p> <p>3- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <p>Pregunte a los (as) adolescentes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.</p> <p>Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.</p> <p>Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar su participación en la escuela, la familia y la comunidad.</p> <p>Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.</p> |
|---------------|--|

V. EVALUACIÓN



SESIÓN 17: EVALÚO MI PROCESO

| | |
|-----------------------------|---|
| Propósito | Compartir los aprendizajes y las experiencias del taller. |
| Objetivos | Evaluar el taller y el proceso de aprendizaje. Facilitar las relaciones positivas dentro del grupo y conocer la experiencia más importante. |
| Materiales | Papelógrafo Marcadores Masking tape 1 bolsa o caja |
| Tiempo recomendado | 3 horas aproximadamente |
| Consejos para la planeación | Lleve listas las preguntas en un papelógrafo y péguelo en la pared. Repase y practique cada procedimiento. Recorte los 4 rompecabezas que están en su manual (figuras de perro, guardabarranco, tortuga y gatos) y córtelos en 5 partes, tal a como se indica en el punteado. Échelos en una bolsa o caja y ciérrela para que no se le caigan. |
| Procedimiento | 1- Bienvenida (10 minutos) Dé la bienvenida al grupo y pregúntele cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que todos los (as) adolescentes participantes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento. En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser cualquier objeto por ejemplo un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están. |

Procedimiento

Explique que la actividad de hoy consistirá en evaluar todo el proceso de las sesiones, haciendo énfasis en las experiencias de cambios personales.

2- El Rompecabezas (15 minutos)

Dígale al grupo que se siente en círculo, haga pasar la bolsa o caja donde puso los rompecabezas y pídale que cada persona tome un papelito.

Una vez que lo hayan tomado todos/as, pídales que se busquen entre sí, ya que tienen que armar 4 rompecabezas de 5 partes cada uno. De tiempo para que lo armen.

Una vez que lo hayan armado, pídales que se reconozcan entre sí porque ese será su grupo de trabajo, también oriénteles a que se pongan un nombre como grupo y que escojan a un chaval o chavala como moderador/a.

Oriente que a medida que vayan pasando, comenten solamente las cosas que no se han dicho con anterioridad, para agilizar las presentaciones.

Genere debate en los puntos en los que no haya acuerdo, pidiendo que expongan los motivos de sus opiniones.

Procedimiento

3- Canciones, cuentos y poesías (90 minutos)

Ya formados los grupos entrégueles un papelón y un marcador y pídale que cada grupo elabore un cuento, una canción, un socio drama o un poema en el que se plantee:

- ¿Qué aprendimos durante todas las sesiones?
- ¿Cómo pensamos aplicar algo de las sesiones?
- ¿Cuál es mi compromiso conmigo mismo/a y con mi comunidad?

Deles 30 minutos para que cada grupo trabaje. Luego pida a cada grupo que presente su creación.

Luego que todas (os) hayan presentado sus creaciones, hacemos una ronda y conversamos si hubo otros aspectos de las sesiones que sería importante evaluar. Por ejemplo: la convivencia en el grupo, la colaboración, al capacitador (a).

4- Túnel de renacimiento y despedida. (45 minutos)

Ubique a las personas en dos filas, dejando el espacio suficiente para que alguien pase en el medio.

Invite a cada uno/a para que camine por el túnel, en donde avanzará muy lentamente, dándose el tiempo para dar la mano o abrazar a cada persona y mirarla a los ojos.

Póngase al final, para recibir a las personas después de su recorrido con un fuerte abrazo.

Cuando todo el mundo haya pasado por el túnel, despídase del grupo felicitándoles por haber terminado exitosamente todo el proceso de formación.

A continuación puede entregar los diplomas de participación.

(Footnotes)

1. Tomado de: PROFAMILIA, Asociación Dominicana Pro Bienestar de la Familia, Programa de Salud Sexual y Reproductiva con Jóvenes y Adolescentes. «Hablemos...Manual de educación sexual para adolescentes multiplicadores». Módulo Sexualidad Humana. Santo Domingo. p. 4.

2. http://www.amor.com.mx/violencia_en_el_noviazgo.htm