

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: 337 Ejemplares
Fecha : 25/08/2015

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 Artiles 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 Salviech Ramírez Cruz
Fany Joselina 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

Con mucho gusto les compartimos esta Guía que tiene como propósito facilitar el trabajo educativo con adolescentes de 10-14 años, a partir de un proceso de socialización, reflexión y aprendizaje individual, entre pares y como generación adolescente.

Esta guía aporta elementos motivadores para que de forma creativa las y los adolescentes intercambien sus realidades e inquietudes sobre su sexualidad, reflexionen acerca de cómo vivirla sana y responsablemente y puedan definir su proyecto de vida, en el cual el tema de la sexualidad esté presente y les permita alcanzar sus metas.

En la medida que los y las adolescentes tengan una mejor comprensión y manejo de los temas de esta Guía entenderán de mejor manera los procesos que se viven en la etapa de la adolescencia, alcanzando mayores capacidades para tomar sus decisiones y relacionarse con sus pares, su familia y con l@s demás jóvenes o adolescentes.

Esperamos propiciar y consolidar el compromiso de las familias, comunidades, instituciones de gobierno y de base comunitaria en el acompañamiento y creación de oportunidades para que los y las adolescentes avancen en su proyecto de vida, aprendan de cada experiencia, y continúen sanamente y con bienestar en su recorrido por la vida tras la búsqueda de sus aspiraciones.

Les invitamos a disfrutar esta nueva etapa de facilitar con sus pares procesos que les harán crecer y aprender y que les darán nuevas ideas para continuar aprendiendo, para construir una sociedad con mayor justicia y paz y mejores oportunidades, en la que la dignidad de las personas se complemente con la equidad en las relaciones.

Adelante!!!



INDICE

TEMAS	No. páginas
¿CÓMO PUEDO USAR ESTA GUÍA?	6
I. CONOCIÉNDONOS	
SESIÓN 1 APRENDO JUGANDO Y ME DIVIERTO	15
SESIÓN 2 VIDEO FÓRUM SOBRE MI FAMILIA	25
SESION 3 AUTOESTIMA	31
SESION 4 PLAN DE VIDA	39
SESION 5 TOMA DE DECISIONES	45
II. GÉNERO Y SEXUALIDAD	52
SESIÓN 6 CÓMO APRENDO A SER HOMBRE Y A SER MUJER?	53
SESION 7 DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	58
SESIÓN 8 DESCUBRO MI SEXUALIDAD	66
SESIÓN 9 PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA	78
SESIÓN 10 VIDEO FÓRUM SOBRE SEXUALIDAD	85
SESIÓN 11 ES MI CUERPO, SON MIS CAMBIOS	91
III. LA VIOLENCIA EN NUESTRAS VIDAS	99
SESION 12 VIOLENCIA EN LA FAMILIA	100
SESION 13 EL ACOSO ESCOLAR, BULLYING	105
IV. PARTICIPACION ADOLESCENTE	111
SESION 14 LA PARTICIPACION, ES MI DERECHO	112
IV. EVALUACIÓN	119
SESIÓN 15 EVALÚO MI PROCESO	120

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, junto con el apoyo de organizaciones de base comunitaria e instituciones gubernamentales, inicien un camino para reflexionar sobre sus vidas y aprendan a convivir con justicia y 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 como 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 cinco sesiones para conocernos y analizar nuestra convivencia familiar y comunitaria; seis sesiones en las que aprenderemos a ser hombres y a ser mujeres, conoceremos como nos enseñan a vivir nuestra sexualidad; tres sesiones que nos ayudan a identificar y prevenir la violencia en la familia y en el noviazgo. Una sesión donde se aborda el tema de la participación adolescente en la familia y la escuela para concluir con el tema “evalúo mi proceso”, que ayudará a evaluar el proceso educativo 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 somos diferentes y podemos 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 chavalos o chavalas 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 chavalos y chavalas 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 chavalos o chavalos, 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 chavalos y chavalas 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 chavalos y chavalas a que también expresen su opinión, sin presionar.

El derecho a tener una opinión diferente. En algunas ocasiones hay chavalos y chavalas 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 chavalos y chavalas 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.

Ideas básicas para el desarrollo de las sesiones

*Antes de la sesión

Formar pareja: Se requiere hacer pareja con otro promotor o promotora, mejor si son un hombre y 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), deben 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 actividad.

Lo que hay que hacer: Es importante que en pareja estudien cada sesión, con tiempo suficiente 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 en ese momento y que necesiten investigar para responder en la próxima sesión u otras cosas.

Conociendo al grupo: Es necesario analizar como es el grupo con el que se desarrollará la sesión, saber si entre los participantes hay adolescentes que van o no a la escuela, si saben leer y escribir o no, si han tenido algún tipo de conocimiento previo y creencias particulares alrededor de algunos temas que se abordarán. Este análisis contribuirá a preparar condiciones ante posibles reacciones en el grupo, también si es un grupo diverso, podría contribuir a facilitar la tolerancia hacia la diferencia.

Imaginándonos como facilitaremos: Debemos 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 facilitadores tenemos que saber qué 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. Toda actividad que se realice debe promover una reflexión.

El orden de Cada sesión: 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 el desarrollo de las actividades que pueden ser ejercicios, dinámicas ; trabajos individuales o de grupo;
- 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 de manera general de cómo está concebido todo el proceso educativo con sus 15 sesiones motivándolos (as) a participar en todas las sesiones, en las que se proponen divertirse y aprender sobre diferentes temas de su interés, a partir de una propuesta diferente en la que porque no van a dar charlas sino que 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 palabras sencillas las instrucciones, aclarando las dudas, dando ejemplos, y haciendo demostraciones en pareja con su promotor (a), 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, en el transcurso de la misma, 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.

Sugerencias para una buena convivencia:

- 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 chaval 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, hay que 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 en 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 las demás adolescentes?, ¿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 facilitador de promotores 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 de promotores educativos, es importante reflexionar antes de la sesión sobre lo que el grupo puede aportar 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 promotores educativos 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 y reforzar los conocimientos que sean necesarios. 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	Que los (as) adolescentes comprendan que es posible aprender jugando.
Objetivos	<p>Propiciar un ambiente de confianza y de apertura.</p> <p>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>Aprender a reconocer y comunicar nuestros pensamientos y sentimientos.</p> <p>Reconocer comportamientos negativos en nuestra forma de actuar y en la de otras/os y asumir el compromiso de superarlos para promover ambientes de respeto y bienestar para todas y todos.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Refranes escritos en ½ hoja de papel, según el número de participantes</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.

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- Canasta revuelta (15 minutos)

- Invite a todos los chavalos y chavalas a sentarse en las sillas en círculo, sin dejar ninguna silla vacía; ustedes estarán en el centro del círculo.
- Explique que cuando usted diga ¡piña! y señale a alguien, esta persona debe responder el nombre de ella y el de la persona que esté a su derecha. Si usted dice ¡naranja!, debe decir el nombre de él y de la persona que tiene a su izquierda.
- Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y usted ocupa su puesto.
- Cuando diga ¡canasta revuelta! todos/as deberán cambiar de sillas, la persona que se quede sin silla continua coordinando el juego.

Recomendación:

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

2- Elaboración del Acuerdo de Convivencia (20 minutos)

- 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 un chavalo y/o chavala, hace una propuesta y usted las irá anotando en un papelógrafo.

Procedimiento

- Cuando todos y todas hayan pasado, las revisan y le preguntan al grupo si está de acuerdo o no.
- Si están de acuerdo, dígalas 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.
- Luego invite a todos los chavalos y chavalas 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 chavalito o chavalita 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.
- Como promotores facilitadores empiecen 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 sobre ponernos el nombre, si no sabemos, concluimos que otras personas decidieron sobre nuestro nombre.

4- Oram sam sam (20 minutos)

- Invite a todas las chavalas y chavalos a ponerse de pie formando un círculo, usted también.
- Primero ensayan la primera estrofa de la canción.

Procedimiento

- Luego explican los movimientos de la danza.
- Finalmente ensayan la danza con letra y movimientos.

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.

Procedimiento

5- Los Refranes (30 minutos)

- Con los refranes que escribió en las hojas de papel, según la cantidad de participantes, pídale a cada uno (a) 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, una persona debe gritar la primera parte de su refrán y la otra debe responder en voz alta, hasta que se completen todos los refranes.
- 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)?
 - ¿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.

6- Preguntas para el debate (40 minutos)

- Cuando todos (as) han terminado de compartir en pareja, invite a que se sienten en círculo para empezar la plenaria.
- Primero pídale que cada uno (a) presente a su pareja del refrán en base a la información que compartieron previamente y a sus expectativas.

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?

7- Cierre (10 minutos)

- Luego que hablen todos (as) puede dejar como ideas centrales de la plenaria:

- Con el juego desarrollamos la coordinación de las diferentes partes de nuestro cuerpo, el equilibrio y el dominio de nuestros sentidos (ver, oír, tocar).
- El juego estimula la memoria, la imaginación, la creatividad.
- Con el juego se desarrolla la comunicación y el lenguaje.
- Promueve la cooperación con otros/as.
- El juego nos ayuda a vivir experiencias importantes de una manera divertida.

Procedimiento

8- 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 papelógrafos 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.
Al mal tiempo...	buena cara.
Mujer prevenida...	vale por dos.
El que de amarillo se viste...	a su hermosura se atiende.
No hay mal...	que por bien no venga.
El que quiere celeste...	que le cueste.
El hombre es de la calle	la mujer es de la casa.

El que parpadea...	pierde.	Hay que prestar atención a lo que hacemos ya que en segundos 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 ninguno.
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.
Al mal tiempo...	bueno cara.	Hay que saber sobre llevar los problemas de la vida.
Mujer prevenida...	vale por dos.	La persona que toma precauciones tiene grandes ventajas, sea hombre o mujer.
El que de amarillo se viste...	a su hermosura se atiende.	Hay colores que resaltan la belleza de la persona y las hace verse hermosas.
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.
El hombre es de la calle	la mujer es de la casa.	Estos son roles y estereotipos aprendidos, en que se hace mención que el trabajo de la mujer es doméstico, al contrario, el hombre es libre para andar en la calle. Esto se puede desaprender.

SESIÓN 2: VIDEO FORUM SOBRE MI FAMILIA

Propósito	Reconocer los modelos familiares positivos en el desarrollo saludable 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

Objetivos

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.

Es importante ver el video antes de la sesión a fin de que puedan comprenderlo y analizarlo en conjunto, por pareja de promotor.

Organícese y designe quien de los promotores estará en el Grupo A y quien en el Grupo B.

Analice conjuntamente las posibles respuestas a las preguntas propuestas para cada grupo. Esto facilitará reforzar en los casos que sea necesario a cada grupo.

Asegúrese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de chavalos y chavalas esperados.

Puede apoyarse del folleto las relaciones intergeneracionales para profundizar en el tema.

Convoque a padres y madres para esta actividad.

Procedimiento

1- Antes de iniciar la actividad

- Revise que los equipos y la película funcionen bien
- Repase la guía de preguntas y las posibles respuestas analizadas previamente en pareja de promotores.
- En caso que no sea posible presentar la película (porque no hay luz o no hay condiciones), se puede coordinar previamente con grupos de jóvenes interesados en el teatro, para que hagan una presentación adaptada del video, posterior a la misma se hacen iguales preguntas que en el video fórum.

2- 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 todos (as) 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.

Procedimiento

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, divida su grupo de padres y madres de familia (Grupo B), otro de adolescentes (Grupo A).
- Dígales que cada grupo nombrará una persona, que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo. Dé 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas:

Grupo “A”

- ¿Qué les ha sorprendido más del vídeo?
- ¿Qué tiene que ver con ustedes, con su familia el contenido del video?
- ¿Cómo sueñas o te gustaría que fueran las relaciones en tu familia?
- ¿Cómo era la familia del vídeo?
- ¿Es común ver familias como la del video en tu comunidad? (padres separados, hijos de más de un casamiento) ¿Es común ver madres que cuidan solas de sus hijos? ¿Y padres?
- ¿Ustedes creen que el muchacho y la muchacha tienen que ser educados de manera diferente o de la misma forma?

<p>Procedimiento</p>	<p>¿Ustedes creen que hombres y mujeres educan de la misma manera?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y la participación de la abuela en la educación de los niños, ¿cómo la ven ustedes? ¿Es posible que alguien que no está dentro de la familia ayude a educar? <p>Grupo “B”</p> <p>¿Qué les ha sorprendido más del vídeo?</p> <p>¿Qué tiene que ver con ustedes, con su familia el contenido del video?</p> <p>¿Cómo sueñas o te gustaría que fueran las relaciones en tu familia?</p> <p>¿Cómo es tener a alguien gritándonos? ¿Cómo nos sentimos cuando no somos escuchados (as)?</p> <p>¿Cómo nos gustaría ser tratados (as)?</p> <p>¿Ustedes creen que los (as) niños (as) imitan a los (as) adultos (as)? ¿Qué ejemplos recibimos de nuestros padres y madres?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si hay madres y padres de familia, realice las siguientes preguntas: <p>¿ Qué ejemplo están dando a sus hijos (as)?</p> <p>¿Será que a veces los padres y madres tratan a los hijos (as) como “cosas” y no como “personas”?</p> <p>¿Ustedes creen que los niños y niñas “tienen voluntad”?</p> <p>¿En qué temas el niño o la niña puede opinar?</p> <p>¿Cómo los niños o niñas podrían iniciar su participación en las decisiones junto a sus padres y madres? ¿Eso es bueno para ellos y para la familia?</p>
----------------------	--

Procedimiento

- Al finalizar los trabajos en grupos, reúna al grupo completo (20 participantes), invite a las dos personas que fueron elegidas a que presenten un resumen de lo discutido por preguntas.
- Anime al resto de participantes a completar las ideas o hacer sus propios comentarios.
- 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 al grupo qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan. Qué aprendieron los padres y madres? Es diferente a lo que aprendieron los (as) adolescentes?
- 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 padres, madres y adolescentes.
- Pida al grupo que se comprometa a asumir cambios para mejorar la convivencia en la familia.
- Despidase 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 en los y las adolescentes como un factor protector ante las influencias sociales negativas a fin de lograr el empoderamiento hacia su desarrollo personal.
Objetivos	<p>Identificar la importancia de la autoestima, para el desarrollo saludable de los (as) adolescentes que favorezca la toma de decisiones y la prevención del embarazo en la adolescencia.</p> <p>Conocer sus componentes, estrategias o formas de cultivarla y de mantenerla de forma adecuada.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Hoja sobre “Autoconocimiento”</p> <p>Papelógrafo con el contenido de Autoestima “Características de los y las adolescentes con una adecuada autoestima”.</p>
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, comprender los ejercicios, organizar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Asegúrese de leer y dominar el contenido de la hoja Autoestima “Características de los (as) adolescentes con una adecuada autoestima incluida al final de esta sesión (página 27).</p> <p>Cerciórese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de todos y todas.</p>

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.

2- Mi retrato (60 minutos)

- Divida el grupo en tríos para formar pequeños grupos de tres personas.
- Entregue a cada trío un papelón y un marcador.
- Pídales ponerse de acuerdo para que uno (a) de los (as) integrantes del trío sea la persona A, otra la persona B y otra la persona C.
- La persona A será el o la entrevistadora, la persona B será el o la entrevistada y la persona C será el o la dibujante.
- La persona A tendrá la función de pedir detalles a la persona B sobre sus cualidades personales relacionándolas con las partes de su cuerpo para crear una buena historia acerca de ella (ejemplo, que cualidad asocia con su cabeza, puede ser inteligencia, creatividad, sociable; con el corazón, enamoradizo, solitario, con las manos, amistoso).

Procedimiento

- La persona B se acostará viendo hacia arriba sobre el papelón para que su silueta sea dibujada.
- La persona C, dibujará un croquis o silueta del cuerpo de la persona B con el marcador.
- Una vez dibujado el croquis, la persona B puede levantarse.
- Pida a la persona C observar con atención los rasgos físicos de la chavala (o) B y escribirlos en el croquis del cuerpo. Motive para que haya concentración y atención a los detalles y escuchar bien.
- Pida a él o la adolescente A notar la interacción entre las personas B y C mientras se dibujan los rasgos.
- La persona C colocará en cada parte del cuerpo la información recopilada de la entrevista realizada a la persona B por la persona A.
- Pida a las personas A y C presentar la persona B al resto del grupo, empleando el retrato realizado por la persona C y con la información de la entrevista realizada por la persona A.

Procedimiento

- Al finalizar la presentación de cada trío el promotor (a) facilitador (a) promoverá el análisis del ejercicio con las siguientes preguntas:

¿Cuáles rasgos de la persona B eligió la persona C para ser enfatizados?

¿Por qué o cómo eligió la persona C dichos rasgos?

¿A la persona B le gustó el dibujo resultante?

¿Cuáles rasgos de la persona B que ella considera fueron omitidos?

¿Cómo se realizó la entrevista? ¿Se miraron entre sí?

¿Qué comportamiento mostró la persona A para animar a la persona B a hablar un poco más?

¿La persona A era buena oyente? ¿La persona B fue fácil de entrevistar?

- Concluya diciendo que la autoestima es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.

- La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante pase lo que pase y nos motiva para perseguir y alcanzar nuestros objetivos”.

- Mencione que la autoestima es el valor individual que cada uno tiene de sí mismo: respetarse, aceptarse, valorarse y creer en uno mismo. Es la forma de pensar, sentir y actuar, lo que implica que aceptas, respetas, confías y crees en ti mismo (a).

Procedimiento

- La autoestima es ese sentimiento que se encuentra en lo más profundo de nuestro ser y que habla de tu propio valor. Es la aceptación incondicional de uno mismo (a), sin juicio destructivo alguno.

3- Cierre de la actividad (20 minutos)

- Distribuya a los (as) participantes la hoja sobre “Autoconocimiento”, para que la llenen de forma individual.
- Posteriormente, solicite a los y las adolescentes escribir mensajes positivos en la hoja, de sus compañeros (as), como por ejemplo: “me gusta tu sonrisa”; “sos una persona muy agradable”. Esta hoja con los mensajes que fueron escritos, pueden llevarla a su casa y colocarla en un lugar de donde la miren frecuentemente.
- Oriente que esta hoja sea compartida con su familia, una vez que regresen a casa y la sigan llenando con mensajes positivos.

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 autoestima.
- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia.

Procedimiento

- Cierre presentando el contenido del Papelógrafo Autoestima “Características de chavals (as) con una adecuada autoestima”
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.

Autoestima

Características de los y las adolescentes con una adecuada autoestima

- No se considera mejor ni peor de lo que realmente es.
- Cuidar de sí mismo (a).
- Tener control sobre la mayoría de sus impulsos y emociones.
- Organiza su tiempo.
- Se aprecia a sí mismo (a) y valora a los demás.
- Expresa de manera adecuada lo que piensa, siente y cree.
- Tiene confianza en sí misma (o) en sus capacidades, fortalezas, por lo que busca la manera de lograr sus metas.
- Practica la moral como principio básico.
- Actúa con honradez.
- Asiste con puntualidad.
- Trabaja con responsabilidad.
- Tiene deseo de superación.
- Respeto los acuerdos del grupo.
- Respeto los derechos de los demás.
- Actúa con orden y limpieza.

Autoconocimiento

Orientaciones: Esta hoja puede ser completada también por su familia.



Mis cualidades son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mis defectos son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quiero mejorar en:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Mis cualidades son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mis defectos son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quiero mejorar en:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SESIÓN 4: PLAN DE VIDA

Propósito	Motivar a los y las adolescentes a que construyan su plan de vida con metas claras que respondan a sus propios intereses, valores y realidades para lograr una vida plena con la que se sientan satisfechos(as), en concordancia con sus sueños y aspiraciones.
Objetivos	Construir un Plan de Vida, con una visión clara de sus metas a corto, mediano y largo plazo que responda a sus necesidades de desarrollo personal, así como a la prevención del embarazo en la adolescencia.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape 4 Tarjetas o un trozo de hoja una con cada frase: Pasen la pelota, Saquen al árbitro, Penal y Buena Jugada Video “Proyecto de vida personal” Hojas de papel
Tiempo recomendado	2 horas y media aproximadamente
Consejos para la planeación	Dedique tiempo a la preparación de la sesión, organizar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. Prepare en una tarjeta de cartulina o un trozo de hoja las siguientes frases: Pasen la pelota Saquen al árbitro Penal Buena Jugada

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>Analice detenidamente el Árbol del Plan de Vida, hasta que logre dominarlo, de esta manera estará preparado para conducir el ejercicio.</p> <p>Analice el video “Proyecto de vida personal”, a fin de dar respuesta desde su perspectiva a las preguntas del video foro.</p> <p>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.</p>
<p>Procedimiento</p>	<p>1- 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. <p>2- La Porra (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, los cuatro grupos deberán gritar “GOL”.

Procedimiento

3- Mi árbol (30 minutos)

- Entregue hojas de papel a los y las participantes
- Pídales que dibujen en una hoja de papel un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos.
- En las raíces escribirán sus cualidades; en las ramas, sus habilidades o las cosas positivas que hacen. Y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos que han logrado.
- Posteriormente solicite que lo coloquen a la vista de todo el grupo y que cada uno explique su árbol.
- Menciónales que si alguien desea agregar algo al árbol de algún adolescente participante, puede hacerlo para complementarlo.
- Promueva una discusión grupal con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sentiste al hacer el árbol?
 - ¿Cómo te sentiste al compartirlo?
 - ¿Te ayudó esta actividad a valorarte?

4- Para finalizar haz un resumen de los comentarios realizados por el grupo.

5-Video fórum (60 minutos)

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

Procedimiento

- Recuérdelos 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.
- Vean el video “Proyecto de vida personal”
- 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?
- ¿Cuáles son sus sueños o metas, para construir su plan de vida?
- ¿Qué aspectos se deben considerar para elaborar su Plan de vida?

6- 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 deseado. Construimos un Plan de vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida.
- Un Plan de Vida, antes que nada, tiene que imaginarse, tiene que dibujarse en el horizonte: lleno de imágenes y detalles. Tiene que analizarse y nombrarse. Pero no basta con eso: quien tiene un Plan de Vida, necesita “perseguir” su ilusión, desear alcanzarla, y realizar acciones que lo acerquen a ella. Tiene que hacer planes para que sus actividades diarias lo conduzcan cada día más cerca de la situación o bien anhelados.

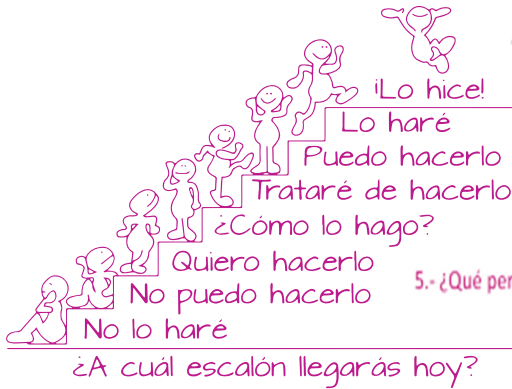
Procedimiento

- Un Plan de Vida puede tener varios proyectos de vida, por ejemplo, estudiar la primaria, otro proyecto puede ser estudiar la secundaria, llegar a la Universidad, es plantearse metas a corto, mediano y largo plazo, desde los 10-14 años.
- Pueden incluir mayores elementos utilizando lo descrito en el Mini folleto El Plan de Vida y en el Material Complementario Mi Plan de Vida.
- Si dispone de suficientes mini folletos compártalos con los y las participantes.

7- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los y las 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 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

ARBOL PLAN DE VIDA



Raíces: ¿Cuál es mi inicio?	Se refiere a la familia. De dónde viene?. ¿Con quién vive?
Tallo: ¿Qué me sostiene en la vida?	Las personas que son importante en su vida: amigos, familia, valores.
Hojas: ¿Cuáles son mis anhelos?	Las metas que tienen, aspiraciones, sueños...
Las metas que tienen, aspiraciones, sueños...	Que ofrece como persona: amistad, cariño...
Pájaros: ¿Qué personas hay en mi vida?	Amigos, familia....
Parásitos: ¿Cosas de las que deseo desprenderme?	Indisciplina, impuntualidad, desorden....
Frutos: ¿Cuáles han sido mis logros?	Sacar buenas calificaciones, ser disciplinada, ser estudiosa, tener muy buena comunicación con mis padres....

SESIÓN 5: TOMA DE DECISIONES

Propósito	Que los y las adolescentes desarrollen habilidades para tomar decisiones en cada momento de sus vidas valorando riesgos y beneficios.
Objetivos	Reconocer los diferentes momentos en que tomamos decisiones. Identificar los pasos que intervienen en las decisiones para ejecutarlas en el momento que sea necesario. Promover el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones que retrasen el inicio de la actividad sexual.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
Tiempo recomendado	2 horas y media aproximadamente
Consejos para la planeación	Dedique tiempo a la preparación de la sesión, organizar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. 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. Asegúrese de leer y analizar previamente lo descrito en la “Historia de Mateo”, que se encuentra al final de este contenido.

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.

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.
- Explique que ganará el grupo que haga el mayor número de barcos y aviones y con calidad.

Procedimiento

- Posteriormente se cuentan los aviones o barcos que hizo cada grupo, se observa y reflexiona respecto a como lo hizo cada grupo, qué decidieron hacer, porqué, cómo se sintieron. Ello ayudará a introducir el tema.

3- Ayudando a tomar decisiones (30 minutos)

- Entregue a cada sub grupo la “Historia de Mateo” y pida que realicen su lectura.
- Solicite que estén atentos a sus protagonistas (Mateo y Sipriana).

Preguntas:

- a. ¿Qué le aconsejaría a cada uno?
 - b. ¿Qué opciones tiene cada uno?
 - c. ¿Qué le convendría más?
 - d. ¿Qué haría si fueras Mateo o si fueras Sipriana?
- Solicite a los y las participantes completar la Hoja, ejercicio Toma de Decisiones (página 37).
 - Pida a algún voluntario (a) comparta lo que escribió.

Procedimiento

4- Cierre de la actividad (60 minutos)

- Cierre la actividad mencionando que tomar decisiones requiere de pensar apropiadamente, definir bien el problema o situación, elegir entre varias alternativas, identificando los riesgos y beneficios de cada una, tener habilidades para controlar las emociones. Para recordar lo que necesitamos para tomar una decisión, recuérdelos, aprender lo siguiente:

Definir bien el problema o situación

Establecer un plan de acción para resolverlo.

Conocerte a ti mismo.

Investigar e informarte de los distintos caminos o alternativas que tienes.

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

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

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a todos (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.

Procedimiento

- Despidase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.

La Historia de Mateo

Mateo es “guapo e inteligente”. La realidad es que no es muy guapo, pero atrae a las chavalas y fácilmente hace amigos. Va a la escuela llamada “El Jardín”, se ha esforzado todos los días por estudiar y ser el mejor de la clase. Sin embargo, últimamente no va muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y está estudiando muy poco. Dice que ya no le gusta estudiar y está pensando en salirse para trabajar. Quisiera ayudar a su papá a trabajar la tierra o poner un negocio de computación, pero no sabe mucho de computación, aunque piensa que esto le dará mucho dinero. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos.

Los que no estudian, le aconsejan que lo mejor será librarse de la escuela, que se salga y ayude a su padre. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale de la escuela, cuando vaya a buscar trabajo le pagaran poco, porque apenas llevo a 5to. Grado. Otros amigos le dicen que para relajarse se fume un cigarrillo y se tome algunas cervezas, para pensar con más calma. En toda esta conversación con sus amigos se le pasa el tiempo, no hace nada más que dormir y pensar nuevamente al día siguiente.

Mateo es novio de Sipriana. Ella está muy confundida con el comportamiento de Mateo ya que hace unos días, le pidió tener relaciones sexuales, pero ella siente miedo. Por un lado, tiene miedo de embarazarse, pero cree que si le dice “no” a Mateo, se enojará y la dejará. Sipriana dice que Mateo es el novio que más ha querido. Algunas amigas le aconsejan a ella que olvide a Mateo ya que ella es bonita, estudiosa, baila bien y puede encontrar un chavalito mejor.

Mateo llamó a Sipriana para decirle que no iba a llegar a visitarla a su casa, que no hiciera reclamos. Aunque ella no le reclama, si ella pregunta algo, él le dice groserías, un día, le agarró de la cara fuertemente y le empujó. Luego le pidió disculpas y prometió no volverlo a hacer, pero aun así él le vive gritando.

Ejercicio Toma de decisiones

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

.....

.....

.....

.....

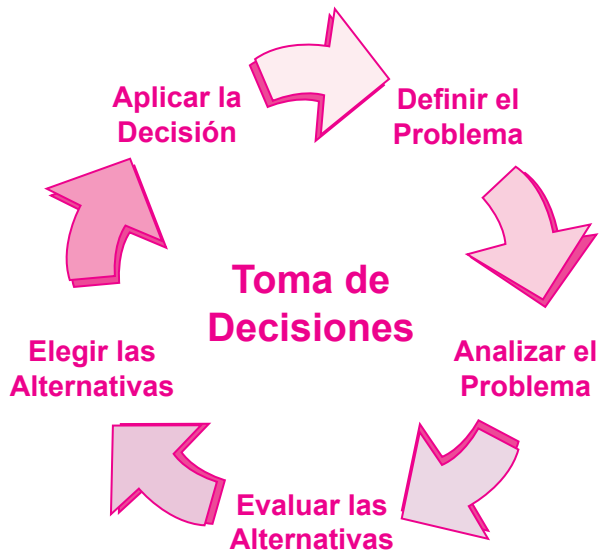
b. Las decisiones más difíciles para mí son...

.....

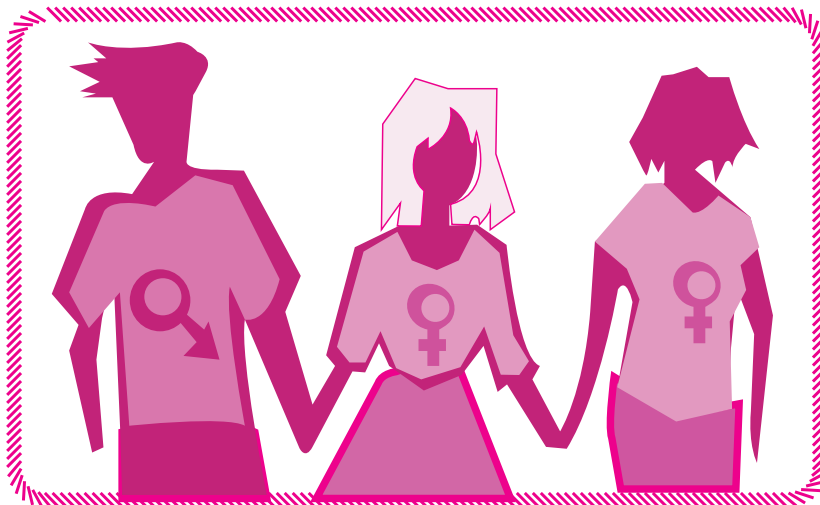
.....

.....

.....



II. GÉNERO Y SEXUALIDAD



SESIÓN 6: COMO APRENDO A SER HOMBRE Y SER MUJER

Propósito	<p>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>Que los y las adolescentes identifiquen los roles y estereotipos que generan inequidad entre hombres y mujeres.</p>
Objetivos	<p>Reflexionar sobre los roles y estereotipos aprendidos socialmente, para hombres y para mujeres.</p> <p>Reconocer que los roles y estereotipos son aprendidos, por lo tanto, pueden desaprenderse.</p> <p>Proponer la equidad de género en nuestras relaciones humanas tanto en la familia como en la comunidad.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo Marcadores Masking tape</p>
Tiempo recomendado	2 horas y media aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</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, relacionadas con el cuerpo de hombres y mujeres, que dan lugar a los conceptos de lo masculino y femenino).</p> <p>Busque información adicional con personas que poseen información en el tema de salud sexual y reproductiva.</p>

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 las chavalas y chavalos 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 descubrir cómo aprendemos a ser hombres y mujeres.

2- La vida dentro de una caja. Los hombres deben*Las mujeres deben (90 minutos)

- Pegue dos papelones en la pared y deje marcadores cerca.
- Pida que dibujen una adolescente en un papelón y, en el otro, un adolescente. Todo el grupo debe participar en este proceso, de tal forma que habrá un solo dibujo hecho por todos los (as) participantes.
- Motive a los (as) participantes a colocar el máximo de detalles posibles y a que creen una personalidad para los dibujos, imaginando por ejemplo un nombre, una edad, lo que hace en el tiempo libre, cuáles son sus gustos, etc.

Procedimiento

- Luego, pida a los participantes que se sienten en círculo y analicen los dibujos observando todas las diferencias.
- En un papelógrafo dibuje dos cajas o cuadros: una con la palabra “ser mujer” y otra con la palabra “ser hombre”.
- Pida a los participantes que digan las características femeninas del dibujo, nombres de cosas y comportamientos asociados a la idea de “ser mujer”. A medida que los participantes van nombrando, escriba dentro de la caja con la palabra “mujer” lo que éstos dicen. Las respuestas pueden tener características tanto positivas como negativas.
- Invite a que mencionen también, los órganos sexuales o características sexuales.
- Pregunte “¿qué tiene la niña que no tiene el niño?” y viceversa para ayudar a pensar sobre las diferencias.
- Haga lo mismo para “ser hombre”, las características asociadas al niño del dibujo.
- Cambie los títulos de cada caja, es decir, reemplace la palabra “ser mujer” por la palabra “ser hombre” en la primera caja y viceversa. Pregunte a los participantes si las características enumeradas para los hombres podrían ser atribuidas a las mujeres y viceversa.
- Explique que las características que no pueden ser atribuidas tanto a los hombres como a las mujeres se consideran biológicas y las características que pueden ser atribuidas a ambos se refieren al género.

Procedimiento

Utilice las siguientes preguntas para facilitar la discusión:

- 1- ¿Qué significa ser mujer?
- 2- ¿Qué significa ser hombre?
- 3- ¿Ustedes creen que hombres y mujeres son criados de la misma forma? ¿Por qué?
- 4- ¿Qué características de ustedes creen que se parecen a las de la adolescente y del adolescente en el dibujo? ¿Por qué?
- 5- ¿Algunas características de la adolescente son también importantes para los adolescentes?
- 6- ¿Cuáles? ¿Hay muchos adolescentes con esas características? Si no, ¿por qué?
- 7- ¿Cómo influyen nuestras familias y amigos en la idea que tenemos sobre el significado de ser hombre o ser mujer?
- 8- ¿Qué sucede cuando los adolescentes no tienen las características identificadas para un hombre? y
- 9- ¿qué pasa con los adolescentes que viven de acuerdo a las características que se establecieron en esa “caja”?
- 10- ¿Existe alguna presión para que los (as) adolescentes continúen en sus “cajas”?

3- Cierre (15 minutos)

- Género son 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. Todas estas características que definen al género son aprendidas y cambiantes.

Procedimiento

- Estas conductas, valores y actitudes establecen diferencias en las que el hombre es “superior” a la mujer. Esto lo aprendemos en la familia, al educarnos de manera diferente a hombres y mujeres. Los hombres juegan con “pistolas”, “pelotas”, “soldados”, en cambio, las mujeres “con muñecas”, “casitas”, “juegos de cocina”. En la comunidad, reforzamos estos estereotipos con los refranes, como por ejemplo, el hombre es de la calle, la mujer es de la casa.

- Al hablar de género, también hablamos de sexo, es decir, las características de nuestro cuerpo que nos identifican como hombres o mujeres. Estas características son biológicas y universales, la mujer tiene vulva y el hombre tiene pene.

4- Evaluación de la actividad (30 minutos)

- Pregunte a los (as) 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 las relaciones entre hombres y mujeres, en el marco del respeto.

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

- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

SESIÓN 7: DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Propósito	Promover el reconocimiento de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la vida de los y las adolescentes para vivir una sexualidad plena y responsable.
Objetivos	Identificar los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Desarrollar habilidades para vivenciarlos, ejercerlos y protegerlos.
Materiales	Papelógrafo Marcadores
Tiempo recomendado	3 horas y ½ aproximadamente
Consejos para la planeación	<ul style="list-style-type: none"> • Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades entre los (as) promotores (as) facilitadores (as). • Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado las preguntas y respuestas del juego. • Prepare tarjeta con cada uno de los derechos sexuales y derechos reproductivos. • Asegúrese de leer y dominar el contenido del tema. • Revise el video “Conociendo nuestros derechos sexuales y reproductivos” para que con su par, se planteen preguntas o compartan inquietudes.

<p>Consejos para la planeación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Cerciórese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de todos y todas.
<p>Procedimiento</p>	<p>1- Bienvenida (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 chavalas y chavalos 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. <p>2- Brazos abiertos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los (as) participantes deben estar atentos (as) a las instrucciones que brinde. • Buscar un espacio suficiente para estirar los brazos sin problema.

Procedimiento

- Cuando se da la instrucción de extender los brazos hacia el frente, los y las participantes deben seguir la instrucción.
- Luego el capacitador (a) dice que crucen los brazos, primero lentamente y después cada vez más rápido, quien se equivoque tres veces sale del juego y le dan penitencia.

3- Identificando los derechos sexuales y derechos reproductivos en hombres y mujeres (30 minutos)

- Comparta ideas de lo que comprenden los (as) participantes sobre derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Conforme grupos de trabajo (4 o 5) y entregue las tarjetas de los derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Solicite dibujar en un papelón las siluetas masculinas y femeninas. Oriente colocar las tarjetas según crean conveniente para hombres, mujeres o ambos en cada silueta.
- Invite a cada sub grupo presentar sus siluetas y las tarjetas de los derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Reflexionen ¿por qué algunos derechos si se cumplen para las mujeres o los hombres y por qué otros no?
- A continuación presente el video “Conociendo nuestros derechos sexuales y reproductivos”.

Procedimiento

4- Defendiendo los derechos sexuales y derechos reproductivos (5 minutos)

- Pida que cada grupo seleccione los derechos que consideran más valiosos y los escriba en un pedazo de papelógrafo.
- Invite a que cada uno deberá colocar su derecho sexual y reproductivo en una parte visible de su cuerpo.
- Motive para que colocados en círculo, de pie, todos vean cuáles son sus derechos más importantes. Una vez que todos han visto cada uno de sus derechos, deberán intentar “quitar” la mayor cantidad de derechos sexuales y reproductivos a la mayor parte de participantes.
- Cuando usted diga: “Defiendan sus derechos sexuales y reproductivos”, todos deberán correr por el lugar de la capacitación para evitar que alguno (a) le “quiten sus derechos sexuales y reproductivos”.

5- Cierre (20 minutos)

- Para realizar el cierre de esta actividad, pregunte:
 - ¿Cómo se sintieron cuando le quitaron sus derechos sexuales y derechos reproductivos?
 - ¿Cómo se sintió la persona que más derechos quitó a los (as) adolescentes?
 - ¿Qué sucede cuando los derechos sexuales y reproductivos no son respetados?
 - ¿Hay derechos sexuales y reproductivos que son diferentes para hombres y para mujeres?

<p>Procedimiento</p>	<p>6- 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 para hacer respetar los derechos sexuales y reproductivos.• Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
----------------------	---

DERECHOS SEXUALES

Ejercer la sexualidad con autonomía, sin coerción ni violencia, placentera y de acuerdo con sus orientaciones y/o preferencias e independiente de la reproducción.



Decidirse tener o no relaciones sexuales



Contar con información actualizada sobre el cuerpo, la sexualidad y la capacidad reproductiva

Elegir con quien relacionarse sexualmente



Contar con servicios de salud sexual de calidad que incluyan la prevención y tratamiento de ITS en especial el VIH – sida.



Acceder a una educación sexual integral.



Buscar afecto, sentir amor, vivir la sensualidad y el erotismo, si así lo decide

DERECHOS REPRODUCTIVOS

Conformar su propio modo de familia



Contar con información actualizada, adecuada y suficiente acerca de la reproducción



Decidir si quiere o no tener hijos/as la cantidad de hijos que quiera y decidir cuándo tenerlos



Recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los métodos anticonceptivos y la prevención de embarazos no planeados



Tener asistencia integral para la atención del embarazo, parto y el post-parto



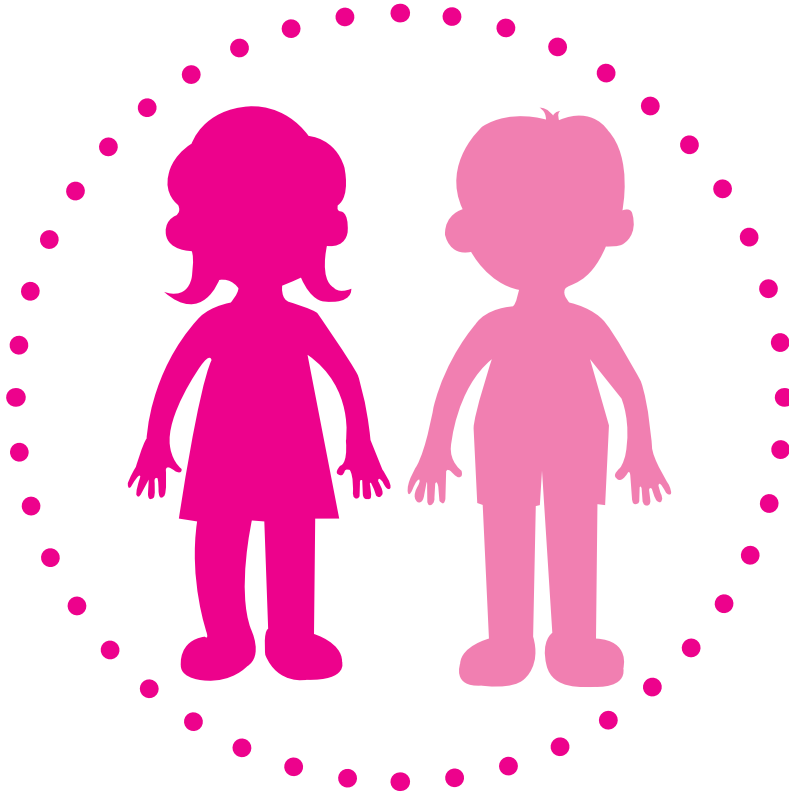
Tener acceso a servicios integrales para el tratamiento de la infertilidad



Contar con servicios para la prevención y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductivo e infecciones de transmisión sexual



No sufrir ninguna forma de violencia



SESIÓN 8: DESCUBRO MI SEXUALIDAD

Propósito	<ul style="list-style-type: none">• Introducir el tema de la sexualidad y sus objetivos.• 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.• Discutir elementos teóricos prácticos que nos permitan tomar decisiones informadas sobre nuestra sexualidad y vivirla plena y saludablemente.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer los diferentes significados que están asociados al sexo, la sexualidad y la reproducción.• Debatir y analizar las creencias, opiniones y actitudes del grupo frente a temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva.• 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.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
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 capacitación.
- Puede profundizar en el tema apoyándose en la lectura del folleto de bolsillo el autocuidado de la salud sexual y reproductiva.
- Haga cuatro rótulos que digan:

Norte
Sur
Este
Oeste
- Coloque estos rótulos en diferentes lugares del espacio donde va trabajar.
- Cuando lea la historia, hágalo lentamente dando tiempo que los y las participantes vayan haciendo lo que usted va leyendo.

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 y 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 será como descubrimos nuestra sexualidad.

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/as participantes son 20, ponga un límite de 5 participantes por cada punto cardinal). Así quedarán formados los grupos y puede trabajar con ellos.
- Pídales que cada grupo se ponga un nombre y elija un o una moderador (a).

Procedimiento

3- Juego de la sexualidad humana (90 minutos)

- 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 relacionadas con el trabajo. 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 había puesto 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 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:

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

2- ¿Qué aprendimos durante el juego?

3- ¿Qué es ser hombre?

4- ¿Qué es ser mujer?

5- ¿Cómo el hombre cuida de su cuerpo?

6- ¿Cómo la mujer cuida de su cuerpo?

7- ¿Cómo se pueden prevenir las infecciones de transmisión sexual, el VIH y Sida?

8- ¿Cómo se puede prevenir el embarazo a temprana edad?

9- ¿Cómo los hombres y las mujeres deben asear sus partes íntimas?

10- ¿Qué necesitamos las mujeres de los varones y los varones de las mujeres para poder vivir nuestra sexualidad sana y saludablemente?

4- Cierre (20 minutos)

- Puede terminar esta sesión preguntando a los y las adolescentes ¿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

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

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) 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 vivir una sexualidad saludable.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

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.

La sexualidad

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.

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.		

Lista de afirmaciones para el Juego de la Sexualidad Humana con sus respuestas

Afirmación	Respuesta	Explicación
Dar y recibir afecto y caricias es parte de la sexualidad humana.	Verdadero	La sexualidad no se limita a las relaciones sexuales con penetración o a la dimensión física. También incluye la expresión de los sentimientos y afectos, con toques, palabras y gestos.
En general, los hombres disfrutan de más libertad que las mujeres.	Verdadero	La sociedad otorga mayor libertad en lo sexual a los hombres. Tienen permiso social de buscar placer sexual mediante mucha actividad sexual. Mientras tanto, las mujeres tienen que mantenerse vírgenes.
Una persona realmente enamorada de otra debe estar dispuesta a hacer cualquier cosa para su enamorado/a.	Falso	Lastimosamente muchas personas creen en eso pero no es cierto. Nunca debemos dejar que las personas nos chantajeen en el nombre del amor. Nunca debemos hacer nada que no queremos hacer para nadie.
Se puede tener relaciones sexuales sin que haya penetración.	Verdadero	No todas las relaciones sexuales tienen que culminar en el coito (la penetración de la vagina por el pene). Hay muchas maneras de dar y recibir placer sexual, incluso llegar al orgasmo, sin practicar el coito. Para eso tenemos los besos y las caricias, nuestras manos y lenguas...!y nuestras imaginaciones;
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.	Falso	No tiene nada que ver el tamaño del pie o de la mano con cualquier otra parte de nuestro cuerpo.
Mientras más grande es el pene o la vulva, mayor capacidad se tiene de dar y sentir placer.	Falso	El tamaño de las partes genitales no tiene nada que ver con el sentir o hacer sentir placer a la otra persona. El placer depende de la ternura y los sentimientos envueltos en una relación.
Durante la menstruación o regla una mujer puede seguir comiendo todo lo que le guste.	Verdadero	El sangrado menstrual dura aproximadamente de 3 a 5 días y ninguna fruta, alimento o bebida puede interrumpirlo. Esto sólo puede suceder por el uso de algún medicamento y en algunas ocasiones por un susto, una emoción fuerte o por una situación que le provoque a la mujer un fuerte impacto o shock nervioso. Las frutas ácidas como el limón, naranja, jocote, coyolitos, etc., no interrumpen la menstruación.
Las mujeres no pueden ir a velas, iglesia, entierros ni cementerios cuando están con la regla porque agarran hielo y sufren mucho dolor.	Falso	Cuando se dice que se "agarra hielo" es porque los muertos son "helados" y la menstruación "caliente" y eso produce mucho dolor. El ir a un cementerio o el estar en contacto con muertos, no influye en el dolor de la regla; el dolor más bien tiene que ver con situaciones de estrés y tensión por la muerte de un familiar o amigo/a.
Es saludable para una mujer hacer ejercicios cuando está con la regla.	Verdadero	En nada limita el andar con la menstruación para hacer ejercicios, muy por el contrario, los ejercicios abdominales contribuyen a disminuir los dolores menstruales.
Es malo tener relaciones sexuales durante la regla porque puede causar una infección en el pene del hombre y la mujer puede enfermarse.	Falso	Algunas personas creen que es sucio tener relaciones sexuales durante la menstruación porque la sangre que sale del cuerpo de la mujer es sangre mala. Esto es sólo una falsa creencia, la sangre de la menstruación es una sangre normal al igual que la misma sangre que sale de nuestro cuerpo cuando nos producimos una herida. Algunas mujeres prefieren tener relaciones sexuales con la regla porque en este período hay menos peligro de salir embarazada.

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 porque 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.

SESIÓN 9: PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Propósito	Reflexionarán sobre la importancia de postergar el embarazo en la adolescencia, las consecuencias y riesgos que tiene para la salud.
Objetivos	<p>Reflexionar sobre las causas del embarazo en la adolescencia, sus riesgos y consecuencias.</p> <p>Analizar la discriminación y marginación que viven adolescentes y jóvenes embarazadas en la escuela y la comunidad.</p> <p>Proponer acciones para contribuir a la prevención de embarazos a temprana edad.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Bolsa plástica</p>
Tiempo recomendado	3 horas y media aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Analice la historia de Vilma y Pablo, escriba sus propias conclusiones.</p> <p>Compártala con su par antes de la capacitación.</p> <p>Prepare el tema respondiendo las preguntas del tema.</p> <p>Asegure la convocatoria de los y las participantes para la sesión.</p>

Procedimiento

1- Bienvenida (15 minutos)

- Dé la bienvenida al grupo y motíveles 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 un tema importante para la adolescencia de Nicaragua, como lo es el embarazo a temprana edad.

2- Allí viene... (30 minutos)

- Explique al grupo que deben formar un círculo con todos (as) de pie.
- Uno de los (as) participantes debe quedar en el centro del círculo. El o la participante que está dentro del círculo debe gritar: ¡Allí viene!
- El grupo debe responder en voz alta ¿Quién?. Nuevamente la persona que está dentro del círculo dice: ¡Allí viene!. El grupo responde nuevamente ¿Quién?, ¿Quién?.
- La persona que está dentro del círculo, responde el “alicate y la tijera” o puede decir “la cuchara y el cuchillo”, el resto del grupo responde: sa, sa, sa, sa!.

Procedimiento

- Con ritmo dice: se la paso por los ojos (se toca los ojos) todo el grupo debe hacer lo mismo y decir sa,sa!
- Se la paso a los hombros (se tocan los hombros con ambas manos) sa, sa!
- Se la paso a los codos (se tocan los codos con ambas manos) sa, sa!
- Se la paso a la cintura (mueven la cintura) sa, sa!.
 - Se menea, se menea, sa, sa.
 - Se la paso a los tobillos, sa, sa!,
 - Se la paso y dice el nombre de un adolescente que está en el círculo para que pase al centro.
 - Repetir si el grupo se anima a hacerlo nuevamente.

3- Análisis de casos (2 horas o 180 minutos) La carta de Vilma y la carta de Pablo

- Divida al grupo en sub grupo de hombres y mujeres.
- Entregue al grupo de hombres la carta de Vilma y al grupo de mujeres la carta de Pablo.
- En grupo, deberán leer las cartas y responder: ¿Qué podemos saber con la lectura de las cartas?, ¿Qué no hizo sentir la carta?, ¿Cómo nos motiva a actuar?
- Pida que cada grupo elabore una respuesta para Vilma y para Pablo, de parte de sus amigos (as).

Procedimiento

Preguntas para el debate:

- ¿Qué nos permiten saber la lectura de las cartas? ¿Qué pasa con una adolescente que se embaraza y que sucede con un hombre que embaraza?
- ¿Qué sentimientos pueden estar teniendo Vilma y Pablo al realizar esta carta?
- ¿Cuál sería la respuesta de los (as) amigos (as) a Vilma y Pablo?
- ¿Qué pueden hacer para no vivir una historia parecida?

4- Cierre (10 minutos)

- Invite al grupo a formar parejas, con ambos participantes de pie uno frente al otro; mutuamente se dirán consejos para cuidarse más y evitar un embarazo a temprana edad.
- Cuando terminen, repiten el ejercicio, cambiando de pareja. Permita el cambio de parejas en tres ocasiones o más si lo considera necesario.

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) 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.

Procedimiento	<ul style="list-style-type: none">• Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan 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.
---------------	--

Hola amigas!

Las extraño mucho. No se imagina la falta que me hace conversar con ustedes, los recreos del Colegio, las clases que me gustaban tanto. Todo cambio para mi!!. Si hubiera escuchado los consejos de mi madre, a lo mejor yo no me hubiera ido con Pablo, tampoco hubiera dejado de estudiar. No estaría aquí en Waslala, lejos de todas y de todo.

Si supieran lo que es tener un hijo, pensarían mejor cuando los chavalos nos enamoran y nos ofrecen la luna y las estrellas. Desde que llegó Jerónimo a mi vida yo ya no soy la misma que antes. A veces me siento muy sola. Aunque Pablo es responsable, trabaja todo el día, casi no pasamos juntos. El gana muy poco, yo trato de ayudarle vendiendo tortillas, a veces vendo refrescos en la parada del bus. Aun así es poco lo que los dos juntamos de dinero para todos los gastos que tenemos con Jerónimo.

Ahora que estoy viviendo con la familia de Pablo, recuerdo mucho que mi mamá me decía que estudiara, que nunca dejara de estudiar para ser una profesional y poder darle a mis hijos todo lo que me pidieran. No escuché esos consejos!.

Amigas, escuchen a sus madres y padres. Ellos nos dan consejos porque nos quieren, no desean que pasemos dificultades, nos quieren ver como personas triunfadoras. Solamente cuando a uno le pasan “vainas” uno aprende, pero el tiempo no se puede detener. Luisita, cuídate mucho. Piensa bien lo que vas a hacer con Carlos, si él te pide tener relaciones sexuales con él, recuerda esta carta, no me gustaría que sin estar preparada pasaras dificultades. Ana, últimamente te miré muy cariñosa con Marcelo. Al inicio se siente bonito, pero recuerda que después del primer beso, viene otro, otro y otro, hasta que la “mente se queda en blanco” y después te comienza a crecer la barriga, como nos contaba Elena.

Amigas queridas, cuídense mucho. No es fácil ser madre a los 14 años!. Hay que pensarla dos, tres y cuatro veces.

Les quiere,
Vilma

Hola amigos!

¿Qué pasó?, cómo están todos por allá?. Hace rato que no sé de ustedes. Desde que me traje a Vilma a vivir conmigo mi vida se complicó.

Recuerdan cuanto tiempo anduve detrás de ella. Al inicio todo era bonito, nos besábamos, salíamos a caminar, escuchábamos música, pero después, con el tiempo las cosas se pusieron aburridas. Un día que estábamos solos los dos en su casa, aproveche para besarla más y más, hasta que pasó lo que pasó. A los seis meses se le comenzó a notar la panza y para variar, su papá no me quería, la mamá menos y nos tuvimos que venir a Waslala donde mi tío que fue el único que me dio trabajo.

Buena onda, me dijo que debía hacerme responsable por mi hijo, que él no tenía la culpa de que no me cuidara y que me fuera a ayudarlo con el taller de mecánica que tiene. Si vieran que horrible como termino por las noches todo lleno de aceite de carro, sucio, nada que ver como cuando iba a la escuela. Trabajo duro y aún así no nos da para darle a Jerónimo todo lo que le quisiera dar.

Jerónimo es bonito ya tiene un año, se parece a mi, pero cada día necesita más comida, ropa, zapatos, sus cremas. Cuando se enferma hay que llevarlo donde el médico y aunque este cansado, si en la noche le toca su medicina, tengo que despertarme. A veces me digo, a qué hora me metí en esto. Si hubiera sabido, la hubiera pensado mejor. Yo quería seguir estudiando, tener mi profesión, tener mi carro, tener mi casa, ayudar a mi familia, pero con Jerónimo todo se vino abajo, aunque también me impulsa para trabajar más.

Vilma es una buena mamá, aunque tiene 15 años, es muy entregada, pero ella no encuentra trabajo más que para doméstica. Si se va a trabajar tiene que dejar a Jerónimo y no hay quien lo cuide.

Y que ondas por allá. Chavalos cuídense no se metan en estos líos, hay que estudiar. Recuerden el que oye consejos no llega a viejo.

Su amigo, Pablo.

SESIÓN 10: VIDEO FORUM SOBRE SEXUALIDAD

Propósito	Reflexionar sobre elementos de la sexualidad en la adolescencia.
Objetivos	<p>Aclarar dudas sobre sexualidad.</p> <p>Analizar los roles de género en el hogar, escuela y comunidad, y su influencia en la sexualidad.</p> <p>Reconocer algunos mitos alrededor de la sexualidad</p>
Materiales	<p>Data show</p> <p>Reproductor de DVD o computadora</p> <p>Video “La Vida de Juan”</p> <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p>
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</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 el Video La Vida de Juan, antes de la capacitación y responda individualmente y luego en pareja las preguntas que realizará con los (as) participantes.</p> <p>Realice la lectura de la hoja “Lectura de Apoyo: Sexualidad” (página 67). Esto le permitirá tener mayor información para facilitar grupos de reflexión y aprendizaje con adolescentes.</p>

Procedimiento

Antes de iniciar la actividad

Revise que los equipos y el video funcionen bien.

Repase la guía de preguntas y analice las posibles respuestas.

Ponerse de acuerdo con miembros del equipo de capacitación o líderes juveniles para coordinar la actividad.

En caso que no sea posible presentar la película (porque no hay luz o no hay condiciones), se realizar una presentación adaptada del video, posterior a la misma se hacen iguales preguntas que en el video fórum.

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 sobre la sexualidad en la adolescencia.

2-Video fórum (60 minutos)

Procedimiento

- 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 la película vista, así que es importante poner atención a lo que se está viendo.
- Vean el video “La Vida de Juan”
- Una vez que el video termine, conforme 4 o 5 sub grupos.
- Dígalos que cada grupo nombrará a una persona que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo.
- Brinde 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?

Procedimiento

- ¿Los amigos y amigas de Juan lo molestan o presionan mucho, sobre todo en aspectos relacionados a la sexualidad?
- ¿Las mujeres pueden tomar la iniciativa para iniciar un noviazgo o tener relaciones sexuales o deben ser los hombres?
- ¿Qué tiene que ver con nosotros, con su familia, la película?
- Posterior al trabajo en sub grupos, reúna al grupo completo.
- Invite a un representante de cada grupo presenten un resumen de lo discutido por preguntas.
- Anime al resto de participantes a completar las ideas o hacer sus propios comentarios.
- 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.
- Si no salió en la discusión de los y las participantes, haga énfasis en:
- Cada uno de nosotros (as) tiene su propia forma de vivir los cambios, sentimientos, miedos relacionados a la sexualidad y es importante que aprendamos a respetarnos entre todos/as y sobre todo que nos apoyemos.

Procedimiento

- Si tenemos dudas, miedos o no sabemos por qué pasa algo busquemos ayuda para evitar cometer errores y así estemos preparados (as).

- Sobre todo debemos saber que es importante cuidarnos siempre, evitando hacer cosas sin tener suficiente información.

3- Cierre de la actividad (10 minutos)

- Puede finalizar que la sexualidad es todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. Está presente en nuestra vida desde que nacemos, hasta que morimos. Se expresa en forma de fantasías, emociones, deseos, forma de sentir y relacionarnos con los demás.

- Invite a los subgrupos leer la hoja lectura de apoyo: Sexualidad.

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 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.

Lectura de apoyo

Sexualidad

Todos somos seres sexuales. Lo somos desde el día en que nacemos y hasta que morimos. Nuestra sexualidad influye en nuestra personalidad y en la forma en que nos expresamos como seres sexuales.

Nuestra sexualidad incluye:

- Nuestro cuerpo, incluida nuestra anatomía sexual y reproductiva
- Nuestro sexo biológico: masculino, femenino o intersexual
- Nuestro género : niña, niño, mujer, hombre o transgénero
- Nuestra identidad de género : sensación de comodidad y sentimientos sobre nuestro género
- Nuestras orientaciones sexuales: heterosexual, homosexual o bisexual
- Nuestros impulsos sexuales
- Nuestra identidad sexual: cómo nos sentimos con respecto a nuestro sexo, género y orientación sexual
- Las formas en que experimentamos y expresamos nuestra sexualidad incluyen:
- Nuestra imagen corporal: cómo nos sentimos con nuestro cuerpo
- Nuestros deseos, pensamientos, fantasías, placer sexual, preferencias y disfunciones sexuales
- Nuestros valores, actitudes, creencias e ideales sobre la vida, el amor y las relaciones sexuales
- Nuestras conductas sexuales : las maneras en que tenemos sexo, incluida la masturbación

Sexo, se refiere a las características de nuestro cuerpo que nos identifican como hombres o mujeres. Estas características son biológicas y universales.

Género, 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. 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.

Su amigo, Pablo.

SESIÓN 11: ES MI CUERPO, SON MIS CAMBIOS

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>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Revise el video “Qué me está pasando” previo a la capacitación. Analice su contenido y escriba sus conclusiones.</p> <p>Anote los cambios que se presentan en el cuerpo de los y las adolescentes. Vea las siluetas, página 72.</p> <p>Realice fotocopia de las siluetas de hombres y mujeres para entregar a los y las adolescentes en la actividad.</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 chavalas y chavalos 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- Aire, mar y tierra (10 minutos)

- Diga a los (as) adolescentes que cuando usted señale a uno de ellos la palabra “Tierra”, deben responder con el nombre de dos animales que viven en la tierra, ejemplo: perro, vaca.
- Cuando usted mencione “Aire o Mar”, deben responder con el nombre de dos animales que viven en esos lugares, quien se confunde sale del juego y se lo pone una penitencia

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

- Pida que dibujen el cuerpo de un hombre y una mujer adolescente entre los 10-14 años (cambios físicos y emocionales que se presentan a esta edad).

Procedimiento

- Solicite que anoten las palabras o frases que se usan en la jerga popular para cada una de los cambios (por ejemplo para la aparición de los senos en la mujer, el crecimiento del pene en el hombre, la aparición del vello axilar).

- Dígales 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.

- 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?.

4- Como cambian nuestros cuerpos (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 (fotocopia, página 72).

- 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).

Procedimiento

- En plenaria, pida a cada grupo que comparta los cambios que escribieron los hombres sobre las mujeres y las mujeres de los hombres.

- 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?

5- Video fórum "Qué me está pasando" (30 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 la película vista, así que es importante poner atención a lo que se está viendo.

- Vean el video "Qué me está pasando"

- Una vez que el video termine, divida su grupo.

- Brinde un tiempo para compartir, con las siguientes preguntas.

Procedimiento

Preguntas:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Qué les llamó la atención y por qué?
- ¿Han conversado sobre este tema con alguien?
- ¿Cuáles son los cambios que identificaron en el video, que suceden en hombres y mujeres?
- ¿Qué puede suceder ante estos cambios?
- ¿Qué podemos hacer para cuidarnos ante estos cambios?

6- Cierre (20 minutos)

- Concluya mencionando que los cambios 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, etapa de la vida en que ya dejaste la niñez no quiere decir que seas adulto a estos se les llama CAMBIOS PSICOLÓGICOS.

- LOS CAMBIOS FÍSICOS SON: la estatura, el peso, la fuerza, la textura de la piel, distribución del vello, desarrollo muscular, características de los órganos sexuales y cierta acumulación de grasa en diversas partes del cuerpo, dependiendo si eres hombre o mujer.

En los hombres:

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

Procedimiento

- 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 sé 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.
- En la mujer:

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

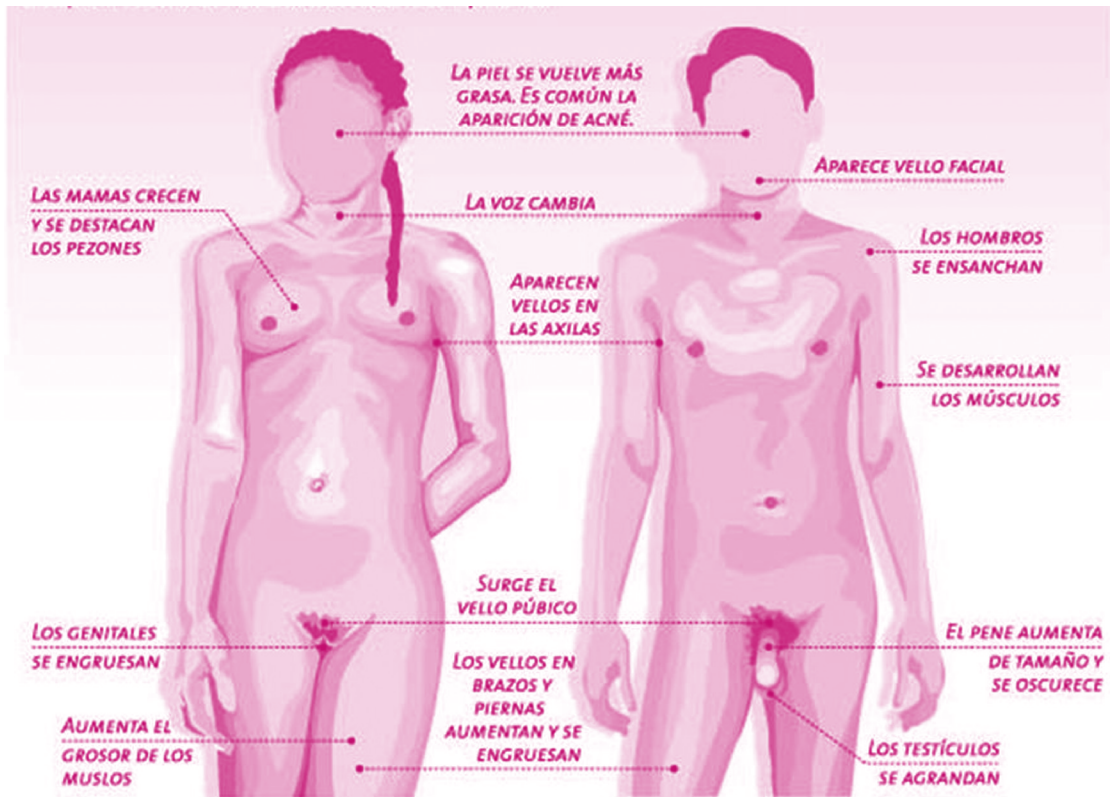
-Aparece la primera menstruación, en los ovarios se encuentran las células reproductoras de la mujer que se llaman óvulos, una vez al mes se desprende del ovario derecho y al mes siguiente se desprende del izquierdo, este proceso se conoce como ovulación estos óvulos ocasiona la ruptura de vasos sanguíneos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

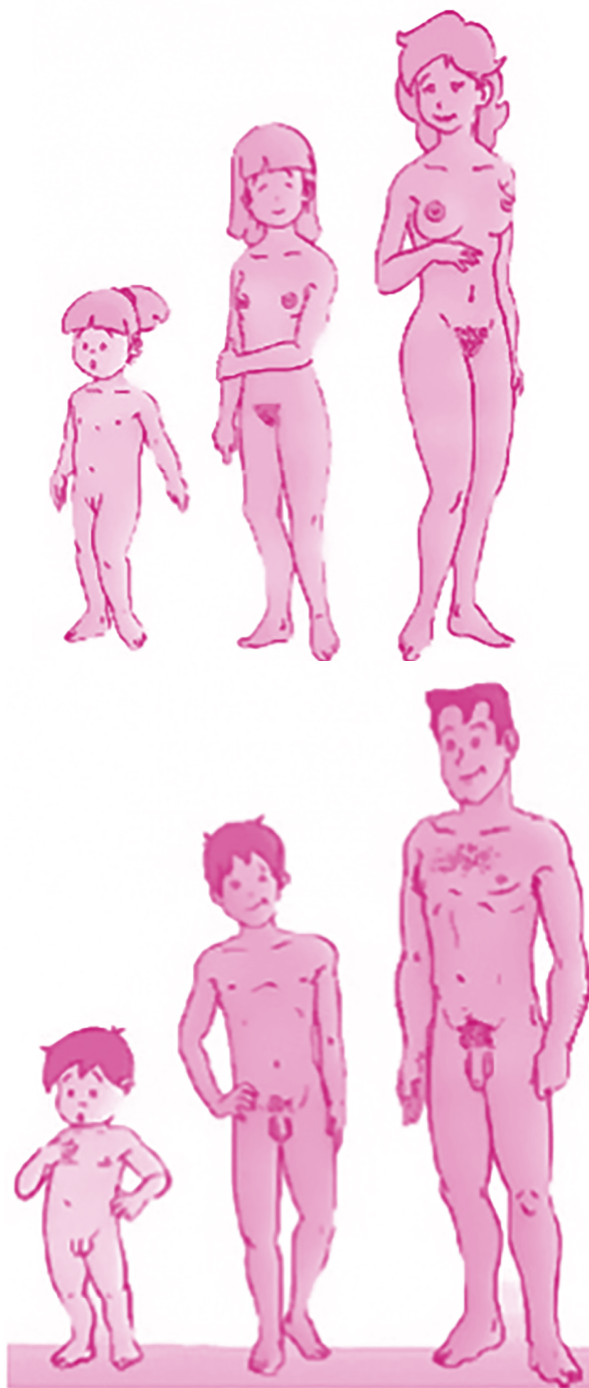
6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) adolescentes 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.

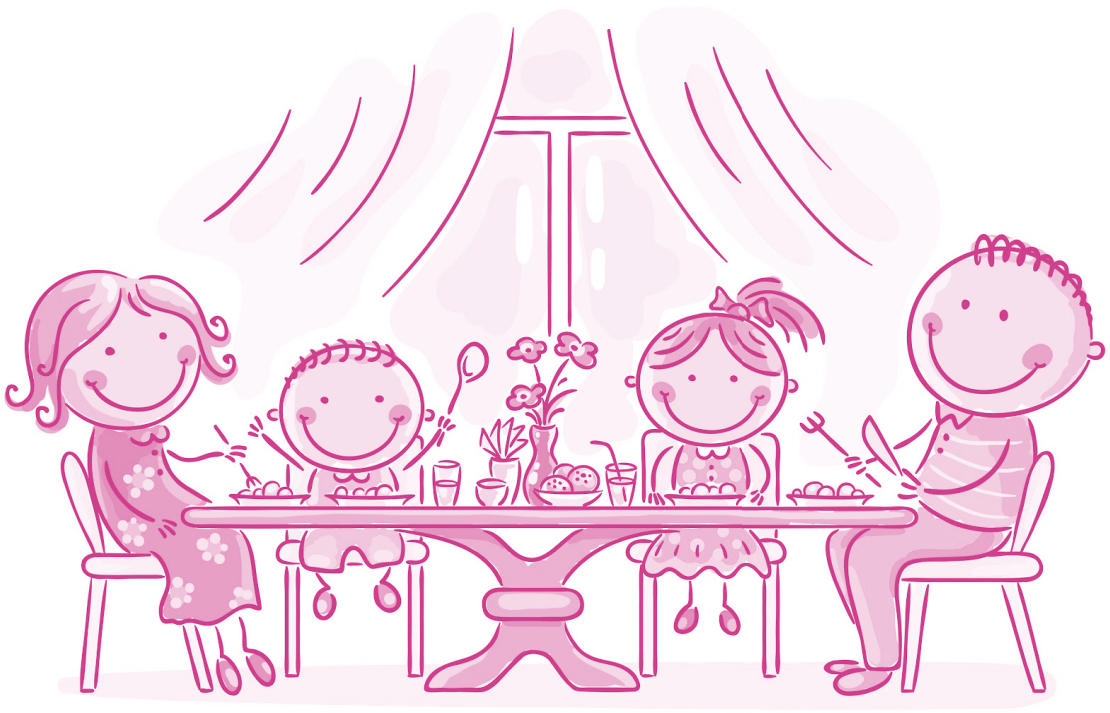
Procedimiento

- Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar los conocimientos sobre los cambios físicos y mentales que se presentan en la adolescencia.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.





III. VIOLENCIA



SESIÓN 12: LA FAMILIA EN LA QUE VIVO

Propósito	Reflexionar en la importancia que tienen para el desarrollo de los (as) adolescentes, las relaciones con igualdad y respeto en la familia.
Objetivos	<p>Identificar las formas de composición y relaciones que existen en la familia.</p> <p>Comprende la importancia de aceptar y respetar a las familias.</p> <p>Reflexionar sobre el valor de su familia.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p>
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Antes de iniciar la sesión, deben preparar bien el tema que vas a desarrollar.</p> <p>Ensaye como desarrollará la capacitación para facilitar con mayor seguridad.</p> <p>Revise el video “La familia y responsabilidad de los padres con sus hijos”.</p> <p>Escriba la letra de la canción para que al cerrar la sesión sea cantada por todos (as).</p> <p>Invite a esta sesión a padres y madres.</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 chavalas y chavalos 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 conversar sobre la familia en la que vivo.

2- El círculo (10 minutos)

- Divida al grupo en sub grupos.
- Los (as) integrantes 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 deberá balancearse hacia adelante, a los lados o detrás, siendo los compañeros (as) del círculo los que evitan que se caiga y además impulsen de nuevo.
- Después de unos minutos de zarandeo se cambia el turno de otro (a) adolescente hasta que todos (as) hayan sido zarandeados.

Procedimiento

- El grupo deberá compartir verbalmente que sintieron al estar en fuera y dentro del círculo.
- Resalte la importancia que tiene la confianza en el trabajo de grupo y en la misma familia.

3- Mi familia (30 minutos)

- Invite a los (as) participantes que respondan las siguientes preguntas:

¿Cómo es su familia? ¿Quiénes la forman?

¿De qué cosas conversan?

¿Qué cosas hacen juntos?

¿Cómo establecen límites para que haga lo que a ella les gusta?

¿Qué les gusta de su familia? Y qué no les gusta?

¿Cómo les apoya su familia en sus decisiones?

¿Cómo les gustaría que les apoyara?

- En el caso que en los (as) participantes se encuentren padres y madres, invite a que expresen a sus hijos (as), mediante gestos, caricias, palabras, lo mucho que les quieren.

- Concluir esta actividad resaltando que la familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea por lazos de sangre, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad. En este núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas, como comer, dormir, alimentarse, etc. Además se prodiga amor, cariño, protección y se prepara a los niños (as) para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad.

Procedimiento

- La unión familiar asegura a sus integrantes estabilidad emocional, social y económica. Es allí donde se aprende tempranamente a dialogar, a escuchar, a conocer y desarrollar sus derechos y deberes como persona humana.
- La familia es esencial para el pleno desarrollo del adolescente ya que les permite que se sientan seguros, vinculados, valorados, informados, libres y capaces de expresar sus preocupaciones y necesidades.
- **Video fórum “Responsabilidad de los padres con sus hijos” (30 minutos)**
- Para iniciar esta parte, invite al grupo a sentarse cómodamente frente al lugar donde proyectarán la película.
- Recuérdeles que ésta actividad es un video fórum, por lo que deberán anotar lo que le llame la atención del video ya que al final se harán preguntas sobre la película vista, por lo que es importante poner atención a lo que se está viendo.
- Invíteles a ver el video. Una vez que el video termine, brinde un tiempo para compartir, lo siguiente:

Preguntas:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Cómo es la relación entre el padre, la madre y la hija?
- ¿La vida de esta familia se parece a sus propias vidas?
- ¿Cuáles son las diferencias y cuáles son las semejanzas?
- ¿Qué propone para mejorar las relaciones en esta familia?

Procedimiento

4-Cierre (20 minutos)

- Concluya mencionando que las relaciones en la familia son cambiantes, lo importante es la comunicación entre las personas que la conforman ya que permite intercambiar información y establecer claramente los límites entre cada uno de ellos, a la vez que resolver situaciones problemas comunes.
- En el funcionamiento familiar se pueden encontrar tanto respuestas apropiadas como inapropiadas, por eso como adolescentes es necesario mantener una comunicación apropiada y basada en el respeto con padres y madres, así como con el resto de los miembros de la familia.
- Cierre la actividad pidiendo a los (as) participantes despedirse con un abrazo y una palabra bonita para el grupo.

5- 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 mejorar las relaciones y comunicación en la familia.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

SESIÓN 13: RECONOCIENDO NUESTRO COMPORTAMIENTO EN LA ESCUELA

Propósito	Reflexionarán en la importancia de mantener relaciones saludables en la escuela, en las que puedan apoyarse y cuidarse mutuamente.
Objetivos	Reconocer que es el Bullying y las diferentes formas en que se presenta. Identificar las consecuencias del Bullying en la vida de los (as) adolescentes.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
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 capacitación. Antes de iniciar la sesión, debe preparar bien el tema que va a desarrollar. Ensaye la forma en que desarrollará la sesión. Haga los dibujos de las estrellas en una hoja en blanco.

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 chavalas y chavalos 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 nuestro comportamiento en la escuela.

2- Una estrella en la escuela (30 minutos)

- Pida al grupo hacer un círculo sentados en el piso.
- Enseñe las figuras de las estrellas y diga las estrellas aparecen todos los días la escuela, sabe muchas historias de situaciones que ocurren entre los (as) adolescentes.
- Algunas veces, cuando ningún adolescente ayuda a los demás, porque es indiferente, se siente muy triste (muestre la estrella triste), pero, cuando pasa por una escuela donde los (as) adolescentes son saludables, porque se cuidan unos a otros, se siente muy feliz.
- Les voy a contar algunas historias y ustedes deberán completar cada una.
- Una vez que se complete la historia me dirán que cara debo sacar (estrella triste o estrella alegre).

Procedimiento

Historia No. 1

En una escuela una niña compró un taco y no se dio cuenta que tenía mucho chile, entonces....

Historia No. 2

En una escuela una niña no se fijó que en la silla tenía un chinche, como un clavo y entonces...

Historia No. 3

En una escuela hay una competencia de carrera, el que logre llegar primero es el ganador. Un adolescente pasado de peso va llegando cerca del primer lugar y la porra le dice....

Historia No. 4

En la escuela un niño se burla de una niña por llegar “despeinada”, entonces...

Historia No. 5

En una escuela un niño iba corriendo y no se fijó que había una mochila en el suelo y entonces...

Historia No. 6

En una escuela una adolescente le gritaba a otra muy feo, entonces....

Historia No. 7

En una escuela un adolescente estaba solo en la hora de receso, entonces....

Procedimiento

- Concluir esta actividad resaltando que el Bullying o acoso escolar se refiere al conjunto de “acciones negativas bromas, abusos, insultos, golpes, que se producen de forma repetitiva y se presenta en la relación de los jóvenes en la escuela”.
 - Incluye el uso de la violencia en sus diversas formas como un medio para conseguir objetivos.
 - Se refiere al maltrato que se presenta entre iguales por abuso de poder en la escuela.
 - Es cuando alguien de forma intencionada causa daño, hierde o incomoda a otra persona haciendo uso desequilibrado del poder y generando maltrato de manera reiterativa.
 - Las consecuencias en las personas que lo viven son bastantes ya que se ven afectados directamente en su autoestima y en las relaciones con los demás, comienzan a tener dificultades escolares, niveles altos y continuos de ansiedad, desmotivación, fobia a la escuela, aislamiento de la sociedad, cuadros depresivos y reacciones agresivas. Afecta la dinámica familiar debido a la incapacidad para enfrentar la situación, buscar que el responsable tenga un castigo o represalia por parte de las directivas del colegio o simplemente buscan un nuevo colegio para evadir totalmente la situación.
- 3- Previniendo el Bullying (30 minutos)**
- Solicite al grupo, dividirse en sub grupo.
 - Cada sub grupo deberá continuar la historia asignada en relaciones de respeto, apoyo y colaboración.

Procedimiento

4- Cierre (20 minutos)

- Concluya mencionando que el Bullying 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.
- Para evitarlo hay que estar atento a la forma como se relacionan los (as) estudiantes entre sí, no ser espectadores, nunca aprobar, ni reírse cuando ocurran maltratos entre los estudiantes.

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



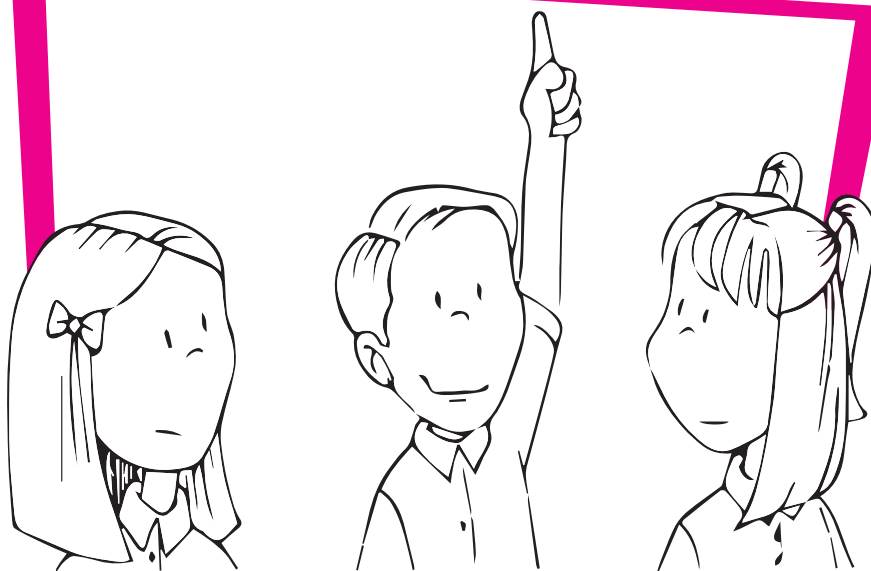
Figura 1: Estrella alegre



Figura 2: Estrella triste

IV. PARTICIPACIÓN ADOLESCENTE

PARTICIPACIÓN



SESIÓN 12: LA PARTICIPACIÓN ES MI DERECHO

Propósito	<p>Reconocer la participación adolescentes en los diferentes espacios, como un derecho.</p> <p>Promover la participación de adolescentes en asociación con adultos.</p>
Objetivos	<p>Debatir sobre el involucramiento de adolescentes en las decisiones que se toman en los ambientes donde se desenvuelven: familia, escuela, comunidad.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Mecate</p> <p>Prensa ropa</p>
Tiempo recomendado	<p>3 horas aproximadamente</p>
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Realice una lectura sobre la participación adolescente.</p> <p>Recorte imágenes de adolescentes haciendo deporte, en parejas, bailando, en la playa, en situación de construir algo. Imágenes de instrumentos musicales.</p> <p>Hojas que tengan escrito lo siguiente: “A mí me gusta bailar pero no me dejan”, “Desearía ir con mis amigos a algún lugar alejado”. Hojas con palabras sueltas como: sexo, fútbol, miedo, vergüenza, familia, barrio, amigos, paseo.</p> <p>Fotocopie la escalera de la participación.</p>

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>Lleve un mecate a la actividad, un hilo de lana o manila.</p> <p>Realice la lectura del folleto Protagonismo adolescente y Juvenil, materiales complementarios, para tener una mayor preparación del tema.</p> <p>Realice un resumen de las ideas que considera más importantes para desarrollar este tema y escríbalas en un papelón.</p>
<p>Procedimiento</p>	<p>1- Bienvenida (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 y las participantes 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 será relacionada con la participación adolescente. <p>2- Sobre los mecates (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar la sesión pidiendo a los (as) participantes recordar un episodio donde querían participar en una actividad que deseaban hacer en su hogar, comunidad, escuela, pero un adulto (a) no lo permitió.

Procedimiento

- Pedir a los y las participantes abandonen el salón, mientras cuelgan en alguna parte del mismo, el mecate, hilo de lana o manila, simulando un tendedero en el salón, colgando las imágenes que preparó antes de la capacitación, al igual que ropa puesta a secarse, enganchar las imágenes y las hojas.

- Antes de entrar al salón, de uno en uno, pedir que adentro, sin hablar y sin tocar, observen y escriban lo que sugieren las imágenes y los distintos materiales colgados en el mecate.

- A partir de esto, pedir que respondan individualmente por escrito a la siguiente pregunta:

- Si tuvieses que pensar algo en lo que realmente te gustaría participar, ¿qué sería?, ¿por qué?.

- Posteriormente, divida al grupo en sub grupos y pida que compartan las respuestas.

- ¿Qué les sugieren, las imágenes?; ¿Qué entienden por participar? ¿Sus opiniones son tenidas en cuenta?.

- Brinde información sobre el tema participación, apoyándose en el resumen que escribió en el papelón.

3- Reflexionando sobre nuestra participación (30 minutos)

- Comenzar la sesión pidiendo a los (as) participantes recordar un episodio de su vida donde querían participar en una actividad con la familia, en la escuela, pero no lo hicieron.

Procedimiento

- Pedir a algunos (as) voluntarios (as) que compartan su experiencia y anotar las causas que limitaron su participación.
- Motíveles a compartir cual fue el comportamiento de las personas adultas en ese momento.
- Brinde un tiempo para responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron cuando negaron su participación?
 - ¿De qué forma les gustaría participar en la familia?, en la escuela? Y en la comunidad?
 - ¿Quiénes participan más en la toma de decisiones los hombres o las mujeres?
 - ¿En qué actividades nos gustaría participar: en la casa, en la escuela y en la comunidad?

4- La escalera de la participación (30 minutos)

- Entregue a cada grupo la “Escalera de la participación”.
- Pida que escriba en cada peldaño o eslabón, las actividades en las que participa ya sea en el hogar (h), en la escuela (e) o la comunidad ©.
- Brinde un tiempo de 10 minutos para que compartan su escalera. Pregunte ¿en qué espacio participan más?, en la casa?, en la escuela? o en la comunidad?; Qué podemos hacer para promover la participación de los (as) adolescentes en los espacios que fueron menos mencionados?

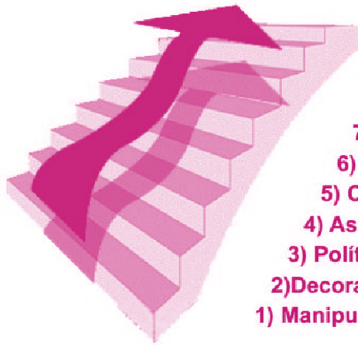
Procedimiento

5- Cierre (20 minutos)

- Mencione que de acuerdo a la Convención de los Derechos de Niños (as) la participación es un derecho más.
- “El derecho de todo niño o niña a ser escuchado y tomado en cuenta constituye uno de los valores fundamentales de la Convención” (Obs.: N°20). Más adelante señala, en referencia al Art. 12: “este artículo establece no solo un derecho en sí, sino que también debe ser considerado en la interpretación y aplicación de todos los demás derechos”.
- El “Derecho a ser escuchado y tomado en cuenta” es importante en el desarrollo de niños y niñas, en espacios tales como la familia, la escuela y comunidad.

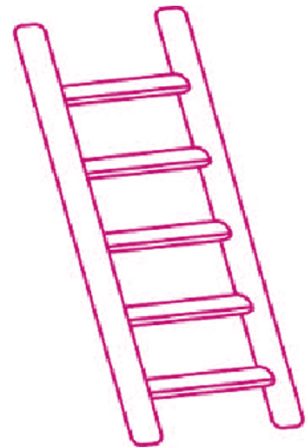
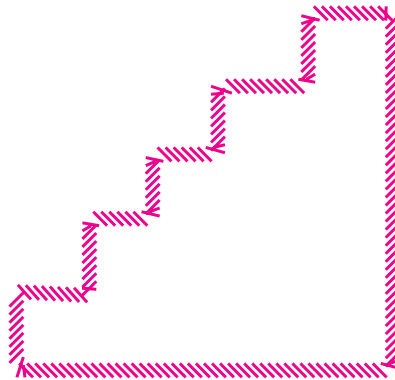
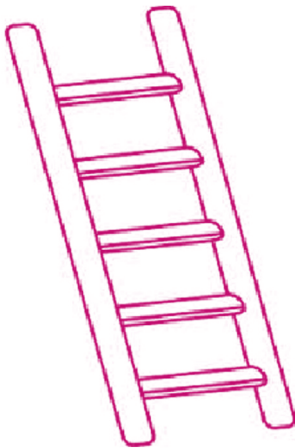
6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

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



LA ESCALERA DE LA PARTICIPACIÓN

- 8) Decisión inicial de los niños compartida con los adultos
- 7) Decisión inicial y dirección de los niños y niñas
- 6) Decisión inicial de los adultos compartida por los niños y las niñas
- 5) Consultados e informados
- 4) Asignados pero informados
- 3) Política de forma sin contenido
- 2) Decoración
- 1) Manipulación



Lectura

Participación adolescente

Para diferenciarla de formas aparentes de participación se ha denominado participación protagónica a la participación social efectiva de los y las adolescentes. Esto demanda abandonar el adultocentrismo, tomar en cuenta las diversas situaciones de exclusión que viven los y las adolescentes (en estas últimas, una modalidad es la reclusión doméstica), dar voz a los y las adolescentes en los más diversos ámbitos (incluyendo los medios de comunicación) abrir amplios espacios para la expresión de capacidades adolescentes, contribuir con acompañamiento, para su pleno desarrollo.

Roger Hart (1993) elabora una escala de participación de niños y adolescentes en la que pueden reconocerse dos grandes dimensiones que hemos denominado la participación aparente y la participación efectiva. En la primera no hay participación y se distinguen tres grados:

- 1) Manipulación,
- 2) Decoración
- 3) Participación simbólica

Los grados siguientes corresponden a la participación efectiva. Estos son:

- 4) Los niños y adolescentes son asignados para las actividades, pero informados;
- 5) Los niños y adolescentes son consultados e informados;
- 6) La participación es iniciada por los adultos y las decisiones compartidas por los niños y adolescentes;
- 7) La participación es iniciada por los niños y adolescentes; dirigida por los adultos;
- 8) La participación es iniciada por los niños y los adolescentes, las decisiones son compartidas con los adultos.

Cuando los adolescentes participan están aprendiendo y adquieren mayor poder de decisión sobre su vida. Confían más en sí mismos, se fortalece su autoestima y su autonomía. Sienten que sus opiniones son valiosas, que pueden hacer contribuciones a la sociedad porque tienen una experiencia y un conocimiento únicos. Se potencia su sentimiento de pertenencia y responsabilidad. Por ejemplo, cuando se involucran en la organización de algún evento o proyecto y establecen sus reglas de funcionamiento y de integración, se sienten coautores, aceptan las normas y posiblemente querrán darle continuidad. Están más protegidos, porque los que se expresan por sí mismos, los que están informados, pueden enfrentar mejor las amenazas, saben pedir ayuda y están mejor preparados para evitar situaciones de riesgo. Además, se desarrolla su capacidad para promover cambios y compartir la toma de decisiones.

IV. EVALUACIÓN



SESIÓN 13: 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	Dedique tiempo a la preparación de la sesión, preparar los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. 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 chavalos y chavalas 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.
- 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 sienten 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 chavalo o chavala como moderador/a.

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

3- Canciones, cuentos y poesías (90 minutos)

- Ya formados los grupos entréguales un papelón y un marcador y pídales que cada grupo elabore un cuento, una canción, un sociodrama 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?

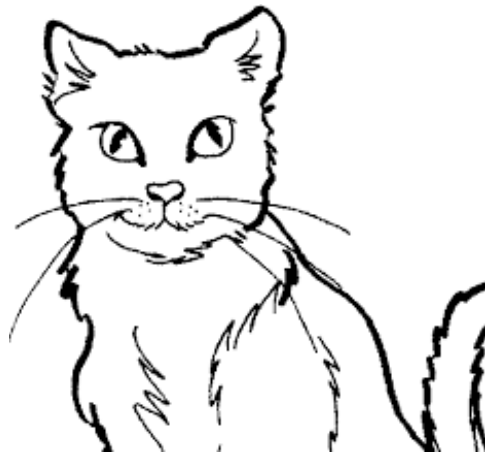
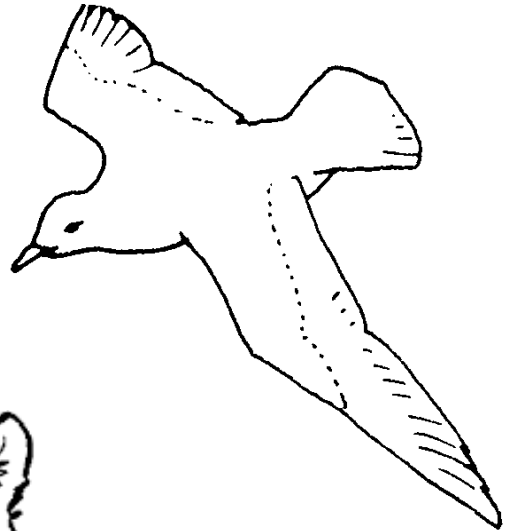
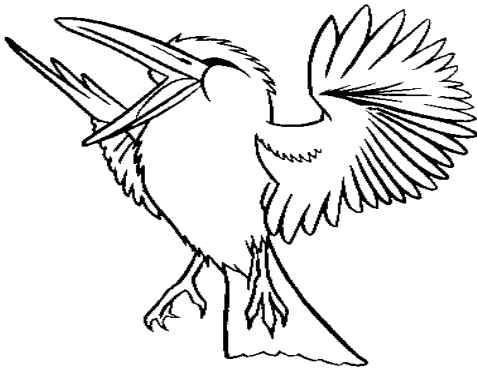
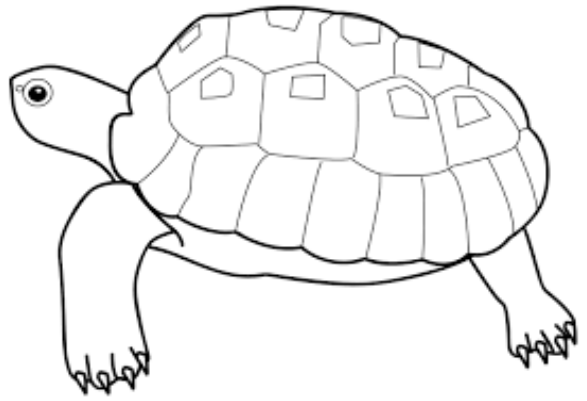
- Deles 30 minutos para que cada grupo trabaje. Luego pida a cada grupo que presente su creación.
- Luego que todas (os) hayan presentado sus creaciones, hacemos una ronda y conversamos si hubo otros aspectos de las sesiones que sería importante evaluar. Por ejemplo: la convivencia en el grupo, la colaboración, 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.

Procedimiento

- 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.



Este material fue revisado y adaptado en el marco del Programa Promoción y ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos desarrollados por el Ministerio de la Juventud con la cooperación técnica y financiera de UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas.