

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

Impresión: Serfosa

TIRAJE: 336 Ejemplares

Agosto 2015

Validación

Juisalpa

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

Somoto

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

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

Validación Final Somoto

Anadieska Tercero
Karen Estrada
Harlin Rodriguez
Heydi Martinez
Walter Mosher
Hamil Alfaro
Jennifer Rivera
Nelfrany Blandón
Ulises Martinez 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.

Jóvenes

Esta guía tiene como propósito facilitar el trabajo educativo, mediante procesos de aprendizaje individual, reflexión y socialización con otros (as) jóvenes.

En ella se encuentran contenidos de interés para ustedes relacionados con la educación integral de la sexualidad, así mismo les presenta diferentes metodologías para desarrollar los procesos educativos, de una forma participativa, creativa, en colaboración, que contribuya a procesos de crecimiento individual y colectivo. Con el uso apropiado de esta guía se dará continuidad a los procesos educativos, con información sencilla, apropiada para cualquier joven ya sea del área urbana o rural.

Es necesario que antes de realizar las sesiones educativas prepararse para desarrollar los temas, así podrán conocer sus contenidos, procedimientos y tendrán oportunidad de preparar los materiales que se requieren, además podrán responder de manera apropiada las inquietudes que puedan presentarse en el desarrollo de la sesión.

Esperamos con esta Guía Metodológica facilitar el potencial desarrollo de los y las jóvenes que contribuya por tanto, a aportar al desarrollo social y económico del futuro.

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

Adelante!!!



INDICE

TEMAS	No. páginas
¿CÓMO PUEDO USAR ESTA GUÍA?	6
I. CONOCIÉNDONOS	14
SESIÓN 1 APRENDO JUGANDO Y ME DIVIERTO	15
SESIÓN 2 VIDEO FÓRUM SOBRE MI FAMILIA	26
SESION 3 PLAN DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES	33
SESION 4 COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA	49
II. GÉNERO Y SEXUALIDAD	56
SESION 5 DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	57
SESIÓN 6 APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO	65
SESIÓN 7 DESCUBRO MI SEXUALIDAD	73
SESION 8 APRENDIENDO A SER HOMBRE Y SER MUJER	86
SESIÓN 9 VIDEO FÓRUM DESCUBRIENDO MI SEXUALIDAD	99
SESION 10 EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA	104
SESION 11 NO ESPERABA SER PADRE. TAMPOCO SER MADRE	118
SESION 12 USO O NO USO CONDON	125
SESION 13 MITOS Y REALIDADES SOBRE ANTICONCEPCION	131
SESION 14 LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	136
SESION 15 BULLYING, ACOSO ESCOLAR	142
III. PARTICIPACIÓN ADOLESCENTE	146
SESION 16 LA PARTICIPACION, UN DERECHO	147
IV. EVALUACIÓN	152
SESIÓN 17 EVALÚO MI PROCESO	153

¿Cómo puedo usar esta guía?

¿Qué se propone esta guía?

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

¿Cómo se ha organizado esta guía?

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

Para esto nos proponemos cuatro sesiones para conocernos y analizar nuestra convivencia familiar y comunitaria: once sesiones relacionadas con el género y la sexualidad que nos ayuda a reflexionar para vivirla de una manera saludable, una sesión relacionada con la participación adolescente y una sesión final para evaluar el proceso y seguir aprendiendo.

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

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

El respeto: Todas las personas son diferentes y pueden reaccionar de muy diversas formas y precisamente esto es lo que enriquece los grupos y ayuda a ver las cosas sin rigidez, con mayor flexibilidad, ayuda a adaptarse y mejorar la convivencia. Por ejemplo, hay jóvenes 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 (as) jóvenes deben sentirse parte del grupo.

Escuchar: Aprender a escuchar es una cualidad a desarrollar en el trabajo de facilitación. Es importante no tener prejuicios sobre lo que dicen las y los jóvenes, 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 jóvenes 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 jóvenes a que también expresen su opinión, sin presionar.

El derecho a tener una opinión diferente: En algunas ocasiones algunos (as) jóvenes no están de acuerdo con la opinión de la mayoría. Es importante dar valor a estas opiniones y aprovechar estas diferencias, es conveniente dejar abierta la reflexión sobre qué cree cada quién y por qué y cómo aplican esta creencia en su vida cotidiana.

La creatividad: Genera entusiasmo y ganas de participar, además contribuye a que los (as) jóvenes participen. Permite adaptar con facilidad el curso, 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, preparar los talleres, inducir el desarrollo de los programas, manejar la metodología para promover el logro de los resultados, pero todo el grupo tiene responsabilidad con los resultados de cada sesión, con su participación, sus aportes, sus ideas. Se promueven ambientes de aprendizajes, oportunidades para aprender, pero cada quien es responsable de su propio aprendizaje. Esto es una de las cuestiones más importantes de estas sesiones. Como capacitadores, no tienen “la piedra”, la verdad, toda la información, es una construcción colectiva, pero también individual.

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

* Antes de la sesión.

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

Con cuántos pares: Esto quiere decir que cada pareja de promotores puede trabajar con 20 “pares” es decir 20 jóvenes y favorecer un mayor dinamismo e interacción en el grupo. Cada pareja de promotores con ayuda de otros (as) jóvenes voluntarios(as) del grupo debe invitar y confirmar la participación de todas las personas propuestas a participar en la sesión. Para esto debe haber claridad sobre el lugar, la hora y el tiempo que estarán en la misma.

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

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

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

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

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

Es importante llegar al local al menos 10-15 minutos antes de la hora acordada.

Esto permite adecuar el mobiliario y verificar que todo esté como se espera.

* Durante la sesión

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

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

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

Algunas ideas generales son:

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

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

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

Para el desarrollo de los trabajos de grupo, Es importante recordar que un grupo se mantiene unido cuando siente que comparte algo, que tiene metas y tareas que cumplir, cuando percibe que hay habilidades o talentos que aportan y enriquecen al grupo conforme a sus propias capacidades y perspectivas.

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

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

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

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

* Después de la sesión

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

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

Buena suerte!!!

I. CONOCIÉNDONOS



SESIÓN 1: APRENDO JUGANDO Y ME DIVIERTO

Propósito	Reconocer que el juego es algo básico para el ser humano porque nos lleva a tener una serie de relaciones, interacciones y vivencias específicas que nos pueden ayudar a conocernos más. Es un estímulo para el aprendizaje y el desarrollo saludable.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Propiciar un ambiente de confianza y de apertura.• Desarrollar la integración, la atención y un ambiente de conocimiento grupal.• Romper el hielo, quitando poco a poco las barreras, consiguiendo una mayor integración grupal.• Definir en conjunto el acuerdo de convivencia para todo el proceso de formación.• Conocer y aprender a expresar nuestras emociones y sentimientos de forma acertada y sin dañar a nadie.• Identificar y empezar a prevenir comportamientos de violencia en sus relaciones interpersonales, facilitando ambientes favorables en su entorno.• Reconocer y practicar comportamientos positivos como la tolerancia, respeto y empatía en nuestras relaciones interpersonales.• Aprender a practicar la comprensión, tolerancia y respeto hacia la diversidad facilitando la convivencia pacífica.

Materiales	<p>Papelógrafo Marcadores Masking tape Recortes de los refranes Bolsa o caja para echar los refranes</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 promotores (as).</p> <p>Revise y practique antes lo que va hacer durante la sesión.</p> <p>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 18 del Manual, deposítelos en una caja o bolsa.</p> <p>Antes de la sesión, recorte los refranes y los echa en una caja o bolsa.</p> <p>Escriba la letra de la canción oram sam sam en un papelógrafo y llévelo a la sesión.</p> <p>Invite a padres, madres y maestros (as) a esta actividad</p>

Procedimiento

1- Arco iris (15 minutos)

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

Procedimiento

Recomendación:

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

2-Elaboración del Acuerdo de Convivencia (20 minutos)

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

Procedimiento

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

Procedimiento

Primera estrofa

Oram sam sam

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

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

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

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

Segunda estrofa

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

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

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

- Una vez ensayadas las dos partes, realizan toda la danza, procurando hacerla cada vez más rápido.
- Finalizan cuando hayan bailado todos (as) las dos estrofas.
- Oram sam sam (20 minutos)

Procedimiento

4- Los Refranes (30 minutos)

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

5- Preguntas para el debate (40 minutos)

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

Procedimiento

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

¿Cómo se sintieron jugando?

¿De qué se dieron cuenta jugando?

¿Qué significa el juego para ustedes?

¿Cuáles necesidades personales satisfacen cuando juegan?

¿Qué valores se promueven en los juegos que normalmente

jugamos cuando niños/as?

¿Qué valores se han promovido en nuestros juegos?

¿Qué tanto esto se parece a lo que vivís o sucede en tu familia, en tu escuela, en tu vida, con tus amistades?

6- Cierre (10 minutos)

Luego que hablen los participantes puede dejar como ideas centrales de la plenaria:

- Destacar la importancia del juego para los procesos de formación y para vincularse de una forma más humana e integral.
- El juego no es “cosa de niños (as)” ni “poco serio”: es una actividad básica y fundamental del ser humano, propia de todas las edades.
- Todo lo vivido y sentido en los juegos a nivel personal nos lleva a darnos cuenta de cuál es nuestro actuar en la vida.

Procedimiento

- Reflexionar sobre cómo actué en los juegos y cómo me sentí en ellos es básico para conocernos más. Comparar cómo actúo y cómo me relaciono yo en la vida cotidiana es fundamental.
- Los juegos que se proponen promueven actitudes y relaciones desde el respeto, la solidaridad, la paz, la reconciliación, la equidad.... Dado que en el juego nos permitimos transgredir normas, surge entonces lo que somos, lo que sentimos y lo que pensamos.
- El juego es un elemento portador y generador de cultura: en eso se manifiestan nuestros valores y comportamientos culturales. Por ejemplo, en eso aparece nuestra tendencia hacia la competitividad o hacia la solidaridad, más allá del discurso que podamos tener.

7- Evaluación de la actividad (15 minutos)

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

A la fuerza...	ni los zapatos entran.
A caballo regalado...	no se le busca colmillo.
Camarón que se duerme....	se lo lleva la corriente.
Del dicho al hecho...	hay mucho trecho.
Donde hubo fuego...	cenizas quedan.
El que mucho abarca ...	poco aprieta.
Más vale pájaro en mano...	que cientos volando.
No hay mal que dure cien años...	ni cuerpo que lo resista.
El que quiere celeste...	que le cueste.
Cuando el río suena...	piedras trae.

A la fuerza...	ni los zapatos entran.	Nada en la vida debe ser forzado, todo debe hacerse porque uno desea, no porque alguien nos presiona.
A caballo regalado...	no se le busca colmillo.	Hace reflexión a que las cosas que nos obsequian deben ser recibidas, sin cuestionarlas o criticarlas.
Camarón que se duerme....	se lo lleva la corriente.	Significa que las oportunidades deben ser aprovechadas cuando llegan, de lo contrario, pueden ser que no vuelvan.
Del dicho al hecho...	hay mucho trecho.	Es más fácil decir u opinar algo que hacerlo. Hay que ser cuidadosos al momento de criticar algo que no se sabe lo que cuesta hacerlo.
Donde hubo fuego...	cenizas quedan.	Hace mención a los buenos recuerdos que se guardan después de una relación amorosa.
El que mucho abarca ...	poco aprieta.	No se puede hacer todo a la misma vez, es necesario hacer las cosas poco a poco, para obtener buenos resultados.
Más vale pájaro en mano...	que cientos volando.	Significa que es mejor tomar una oportunidad concreta, que tener muchas pero inciertas.
Más sabe el diablo por viejo...	que por diablo.	Hace mención a la experiencia que se adquiere con los años.
No hay mal que dure cien años...	ni cuerpo que lo resista.	Se utiliza para decir que los malos momentos no duran para siempre.
Cuando el río suena...	pedras trae.	Quiere decir que los rumores, pueden tener algo de verdad.

SESIÓN 2: VIDEO FÓRUM SOBRE MI FAMILIA

Propósito	Mejorar la comunicación entre madres, padres e hijos (as).
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	3 horas aproximadamente

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>Dedique tiempo para la preparación de la sesión, revise los materiales que se necesitan para ello.</p> <p>Designa responsabilidades en el equipo de promotores (as).</p> <p>Revise y practique antes lo que va hacer durante la sesión.</p> <p>Antes de la sesión, revise el video “Erase una vez una Familia”, anote los aspectos que le llaman la atención, sus dudas e inquietudes y compártalas con su par. Esto le ayudará a desarrollar con mayor seguridad la sesión.</p> <p>Repase los procedimientos de este tema y ensaye con su pareja promotor (a).</p> <p>Apóyese del folleto de bolsillo las relaciones intergeneracionales para tener una mayor preparación ante inquietudes que puedan surgir y profundizar en el tema.</p> <p>Convoque a padres y madres para la actividad.</p>
<p>Procedimiento</p>	<p>1- Antes de iniciar la actividad</p> <p>Revise que los equipos y la película funcionen bien</p> <p>Repase la guía de preguntas y analice las posibles respuestas.</p> <p>2- Bienvenida (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invite a todo el grupo a sentarse para darles la bienvenida. • Para iniciar, pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. De un tiempo para que los y las participantes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento.

Procedimiento

- 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 jóvenes.

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 en subgrupos, para que puedan compartir las preguntas sobre el video.

- Dícales que cada subgrupo nombrará a un joven o una joven, que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo. Conceda 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas:

Procedimiento

Grupo 1:

¿Qué les ha sorprendido más del video?

¿Cómo era la familia del video?

¿Es común ver familias como la del vídeo en su comunidad? (Reconstituida, padres separados, hijos de más de un casamiento)

¿Es común ver madres que cuidan solas de sus hijos? ¿Y padres?

Grupo 2:

¿Ustedes creen que los niños y/o niñas tienen que ser educados de maneras diferentes o de la misma forma?

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

Y la participación de la abuela en la educación de los niños (as), ¿cómo ustedes la perciben? ¿Creen que otra persona que no es de la familia puede ayudar a educar?.

¿Cómo es tener a alguien gritando con nosotros (as)?

¿Cómo nos sentimos cuando no somos oídos? ¿Cómo nos gustaría ser tratados (as)?

Procedimiento

Grupo 3:

¿Qué tiene que ver con nosotros (as) la película?
¿Ustedes creen que es normal que un niño (a) juegue con lo que encuentre adelante, con lo que es colorido?
¿Es eso parte de la curiosidad de su edad, es natural? ¿O merece ser reprendido con “unas palmadas”? ¿Ustedes creen que debemos incentivar la curiosidad del niño (a) o reprimirla y pelear con él?
¿Ustedes creen que los padres y madres usan violencia con la intención de proteger a sus hijos o hijas?
¿En qué temas el niño (a) puede opinar en casa? ¿Qué es lo que hace que un niño (a), para ustedes, esté apto a participar de una negociación y no de otra?

Grupo 5: (Para el grupo de madres, padres y docentes):

¿Cómo es tener estudiantes de edades distintas? ¿La educación es la misma? ¿Las preocupaciones son las mismas? ¿Los conflictos son los mismos o son diferentes?
¿Será que a veces los maestros (as) tratan a los estudiantes como “cosas” y no como “personas”?
¿Ustedes creen que los niños y niñas “tienen voluntad”?
¿Cómo lidiamos con las “voluntades” de nuestros hijos (estudiantes)? Cuando ustedes eran niños/as, ¿ustedes tenían “voluntad”? ¿Y cómo eran tratados?
¿Ustedes creen que los padres usan violencia con la intención de proteger a sus hijos o hijas?
¿Cuántas veces reprochamos a nuestros hijos (estudiantes) sin preguntar qué es lo que está sucediendo, cómo se están sintiendo? ¿Y cómo es cuando alguien nos reprocha sin preguntar antes qué está sucediendo? ¿Cómo puede ser diferente?

Procedimiento

Grupo 6: (Para el grupo de madres, padres y docentes):

¿Cómo nos sentimos cuando queremos proteger nuestros hijos o hijas del peligro? ¿Usted cree que pegar, gritar, aproxima o aleja a su hijo o hija de usted?

¿Será posible establecer otro tipo de relación, de diálogo? ¿Alguien en el grupo tiene una relación diferente? ¿Cómo hace?

¿En qué temas el niño o niña puede opinar en casa? ¿Qué es lo que hace que un niño o niña, esté apto a participar de una negociación y no de otra?

¿Es importante oír lo que el niño o niña tiene que decir sobre un determinado tema?

¿Qué modelo familiar es más parecido al mío y por qué?

4- Cierre (15 minutos)

- Posterior a los trabajos en grupos, solicite que cada persona elegida para presentar en plenario, comparta las respuestas de cada sub grupo.
- Anime al resto de participantes a realizar 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.

Procedimiento	<p>5- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 mejorar la convivencia y comunicación con sus hijas o hijas y con toda la familia.• Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.• Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SESIÓN 3: PLAN DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES

Propósito	Que los y las participantes se motiven a construir su plan de vida.
Objetivos	<p>Identificar la importancia que tiene el plan de vida y la toma de decisiones en la vida de los y las jóvenes.</p> <p>Reconocer las condiciones que se necesitan para elaborar un proyecto de vida.</p> <p>Valorar la importancia que tiene la toma de decisiones de manera oportuna.</p> <p>Diseñar un propio plan de vida.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>Recortes de los refranes</p> <p>Bolsa o caja para echar los refranes</p> <p>Imprima la hoja “Usted que haría”, “Mi futuro, mi decisión” y “ Mi Plan de Vida”.</p>
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo a la preparación de la sesión, los materiales y designar responsabilidades en el equipo de capacitación.</p> <p>Revise y analice detenidamente los casos que se encuentran al final de este tema.</p> <p>Realice la lectura del material proyecto de vida y toma de decisiones que están al final de este contenido le ayudarán a tener mayor seguridad ante dudas o inquietudes que puedan surgir en la sesión.</p>

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>Apóyese además la lectura del Manual complementario Mi Plan de Vida y del folleto de bolsillo Plan de Vida.</p> <p>Si no puede imprimir la hoja “Usted que haría” ejercicios, asegúrese de llevarlas preparada en media hoja de papel tamaño carta.</p> <p>Asegúrese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de los y las adolescentes esperados. Invite a padres, madres, maestros y maestras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar una caja a la sesión. • Recorte en forma de cuadro, del tamaño de la cuarta parte de una hoja en blanco tamaño carta, cartulinas de diferentes colores (amarillo, verde, blanco).
<p>Procedimiento</p>	<p>1- Arco iris (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invite a todas las personas a sentarse en sillas en un círculo, sin dejar ninguna silla vacía; usted estará en el centro del círculo. • Entregue a cada participante una tarjeta de cartulina de color (preparadas previamente). Intente que todos y todas en el grupo, tengan los tres colores. • Sostenga en sus manos, una tarjeta con cada color de la cartulina y pregunte al grupo cuáles son los colores de las cartulinas que tiene en la mano, de estos colores elija el AMARILLO. • Cuando señale a alguien y le dice AMARILLO, la persona señalada dirá su nombre. Practican con varios/as participantes.

Procedimiento

- Después díganles que ahora trabajarán con el color BLANCO y que cuando señale a una persona y le diga ¡BLANCO! Esta persona tendrá que decir el nombre de la persona sentada a su derecha.
- Ensayen varias veces.
- Finalmente diga que trabajarán con el color VERDE y la persona señalada con este color tendrá que decir el nombre de la persona que está ubicada a su izquierda.
- Cuando digan ARCOIRIS todos/as tendrán que levantarse y cambiarse de silla. Prueben varias veces.
- Luego, al decir ARCOIRIS, también van a sentarse, dejando a alguien de pie, que será la persona que va a dirigir el juego (hasta que diga ARCOIRIS y se vaya a sentar, dejando la facilitación a otra persona, etc.).

Recomendación:

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

2- Usted que haría (40 minutos)

- Solicite al grupo formar un círculo.
- Coloque en el centro una caja o bolsa que contiene tarjetas con diferentes situaciones.
- Preferiblemente, debe haber una tarjeta para cada participante.

Procedimiento

- Estimule para que las respuestas sean rápidas y espontáneas. Esta indicación es fundamental para que los y las participantes expresen lo primero que se les viene a la mente.
- Pedir que cada joven se dirija al centro y tome de la caja una tarjeta, la lee y rápidamente contesta la pregunta: ¿Y usted que haría?: Paro, pienso y actúo.
- Anote las respuestas más relevantes del grupo en un papelógrafo.
- Concluya esta actividad, mencionando que las decisiones precipitadas pueden traer consecuencias muy negativas, por lo que se recomienda aplicar la fórmula “PPA”, que significa: “paro antes de reaccionar, pienso antes de hablar o actuar y actúo con calma y reflexivamente”.
- Este es un ejercicio permanente, hasta llegar al autocontrol de las emociones antes de tomar una decisión.

3- La carrera de la vida (60 minutos)

- Invite al grupo a reflexionar y responder para sí mismos (as) las siguientes preguntas:
 - ¿Quién soy?
 - ¿Hacia dónde voy?
 - ¿Cómo me veo en el futuro?
 - ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?
 - ¿Qué cosas quiero tener? ¿Qué cosas quiero hacer?
 - ¿Cuáles puedo realmente hacer? ¿Qué debo hacer para lograrlo?
 - ¿Cómo me imagino de aquí a 5, 10 años?

Procedimiento

- Solicite que realicen el ejercicio “La carrera de la vida”.
 - Pedir que unos (as) voluntarios (as) compartan lo que escribieron.
 - Oriente para que los y las participantes realicen la lectura sobre proyecto de vida y toma de decisiones.
 - Motive para que en su casa, detenidamente realicen el llenado de la hoja “Mi Plan de vida” y la compartan con su familia.
 - Concluya que el Plan de vida permite a las personas tener menos probabilidades de riesgos en la salud sexual y reproductiva. Contar con un Plan de Vida ayuda a tener claridad de lo que se debe hacer para lograr lo que se quiere ser en el presente y futuro.
 - Para lograr Plan de Vida es necesario fortalecer aquellas actividades, comportamientos o actitudes que vayan a favor de las metas deseadas y evitar aquellas que puedan entorpecer su realización.
 - Construir un Plan de Vida significa trabajar para alcanzar un desarrollo como persona que pueda extenderse a su familia y comunidad, que permitirá alcanzar mayores niveles de bienestar.
- #### 4- 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.

<p>Procedimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la construcción del Plan de Vida y la toma de decisiones. • Colocar unos papelones en el piso y que cada quien exprese con un dibujo o una frase lo que aprendieron en esta sesión. • Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación. • Recuerde fijar con ellos y ellas la fecha, hora y lugar de la próxima sesión.
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HOJA: ¿USTED QUE HARÍA?

Para Jóvenes

1-Hoy es el día de la matrícula en el colegio después de mucho tiempo de soñar con ese día. Inmediatamente de hacer una larga fila bajo el sol, la persona que está matriculando le informa que ya no hay cupo. ¿Usted qué haría?

2-Usted participa activamente en la preparación de una tarea que su maestro orienta para que sea entregada en grupo. La persona que hace la presentación, omite mencionar su nombre. ¿Usted qué haría?

3-Usted sale al receso, deja sus lapiceros colocados sobre el pupitre, junto a sus cuader-nos, en el aula y al regresar se da cuenta que ya no están. ¿Usted qué haría?

4-Su novia (o) le dice que saldrá con sus amigas y no podrá verlo esa noche. ¿Usted qué haría?

5-Sus padres le dicen que debe dejar de salir con su mejor amigo, debido a que no es una buena influencia para usted. ¿Usted qué haría?

Para maestros, madres y padres

1-Usted sale del estadio, alegre porque su equipo ganó el partido. Al salir del estadio en compañía de su hijo, recibe insultos de una persona perteneciente a la otra barra. ¿Usted qué haría?

2-Usted recibe el abrazo espontáneo de una amistad, en agradecimiento por algo que hizo por esa persona. ¿Usted qué haría?

3-Usted se encuentra en un auditorio y la persona que conduce la actividad le invita a dirigir unas palabras al público de manera sorpresiva. ¿Usted qué haría?

4- Usted está llegando a la escuela a dejar a su hija y encuentra a su maestra llamando la atención a una niña en voz fuerte. ¿Usted qué haría?

5- Su pareja le pide tener relaciones sexuales y usted se siente cansada, lo que más desea es irse a descansar. ¿Usted qué haría?

Lectura Complementaria

Plan de Vida y toma de decisiones

Tomar una decisión que repercutirá en nuestro futuro inmediato resulta difícil porque no depende únicamente de las preferencias personales. La decisión debe considerar también factores económicos, familiares y sociales, por lo que se pretende ofrecer a jóvenes, las herramientas básicas para que incrementen sus conocimientos, descubran sus potencialidades y preferencias y analicen los factores implicados en su elección.

Todos y todas tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Entre los factores que influyen en este proceso están:

- **La influencia de los otros:** puede ser positiva si orienta para elegir una opción pero negativa si presiona para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.
- **Información:** Tener conocimiento sobre las consecuencias de las alternativas en el proceso de toma de decisión es muy importante, permite analizar los pros y contras de cada opción. Es la base para tomar una decisión adecuada.
- **Experiencia propia:** Nuestra propia historia personal y familiar, el contexto socio-cultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto configura el significado que le damos a nuestras experiencias y que son el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES:

- 1- Obtener información
- 2- Analizar los valores sociales y propios
- 3- Hacer una lista de las ventajas y desventajas de las diferentes alternativas
- 4- Considerar la probabilidad de éxito de cada alternativa
- 5- Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de la decisión
- 6- Tomar la decisión
- 7- Evaluar los resultados de la decisión

EL DESEO DE ESTAR MEJOR

Cada situación posible tiene múltiples soluciones. A cada situación la podemos mirar desde distintos puntos de vista. No hay una sola manera de analizar ni una sola manera de resolver. Esta es una de nuestras grandezas: las personas tenemos la capacidad y la responsabilidad de elegir propósitos, principios, rutas, estrategias, alianzas o posiciones.

Lectura Complementaria

Plan de Vida y toma de decisiones

Cada situación posible tiene múltiples soluciones. A cada situación la podemos mirar desde distintos puntos de vista. No hay una sola manera de analizar ni una sola manera de resolver. Esta es una de nuestras grandezas: las personas tenemos la capacidad y la responsabilidad de elegir propósitos, principios, rutas, estrategias, alianzas o posiciones.

Una estrategia para vivir la juventud con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del Plan de Vida. 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 amables. Tiene que analizarse y nombrarse. Pero no basta con eso: quien planifica, necesita “perseguir” su ilusión, desear alcanzarla, y realizar acciones que lo acerquen a ella. Tiene que hacer varios proyectos para que sus actividades diarias lo conduzcan cada día más cerca de la situación o bien anhelados.

El Plan de Vida permite a los jóvenes un punto de referencia para contrastar ideas, pedir opiniones, revisar acciones, tomar un rumbo, solicitar apoyos necesarios.

LAS DECISIONES MARCAN LA TRAYECTORIA DE LA VIDA

Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos opciones posibles.

Elegir quiere decir enfrentar más de una posibilidad y tomar una postura propia ante lo que enfrentamos. Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden a través del tiempo, en la juventud, e incluso la vejez.

Los y las jóvenes deben enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.

Cuando las y los jóvenes formulan su Plan de Vida, tienen con ellos una muralla donde guardarse durante las tempestades (crisis familiares, desencuentros de par a par o angustias particulares, por ejemplo); un edificio al abrigo del cual trabajar planes y hacerse de herramientas (como conocimientos o destrezas); y un marco de referencia que guíe y oriente su toma inteligente, sensible y pertinente de las decisiones que marcarán el rumbo de sus vidas.

Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de vida. Quiere decir que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez.

El Plan de Vida puede convertirse en un marco vital que permita a las y los jóvenes tomar las mejores decisiones: las más informadas, las más debatidas, las más reflexionadas, las decisiones que más apoyen y favorezcan el alcance de sueños y metas.

QUE CONSIDERAR PARA ELABORAR EL PLAN DE VIDA

La elaboración de un Plan de Vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Al definir un Plan de Vida los y las jóvenes podrán defender lo que piensan, sus intereses, considerar sus fortalezas, debilidades. Responderse: ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia

en mi vida y de qué manera?; ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?; ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?; ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?; ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

Identificar los obstáculos y la forma en que van a ser superados.

FASES DE LA TOMA DE DECISIONES

Definición del problema

Esto se realiza al iniciar la toma de una decisión, hay que reconocer las causas que lo originan, ya sean problemas o dudas. Al definir la situación se logrará ver con claridad y escoger la mejor opción.

Análisis del problema

Análisis del problema, hay que preguntarse: ¿Me afecta realmente?, ¿cuándo me da cuenta?, ¿a quiénes afecta?. Estas preguntas darán la oportunidad de esquematizar y desarrollar mejor la toma de decisiones.

Evaluar alternativas

Al analizar el problema identificamos que se parece a otras situaciones que hemos vivido anteriormente o que le han ocurrido a otras personas; usando la experiencia y la intuición se pueden seleccionar las mejores alternativas para la búsqueda de soluciones.

Elegir las alternativas y aplicar la mejor decisión.

Cuando se tiene seguridad y alta autoestima, se reconocen las mejores alternativas y se aplican para dar soluciones sin causar consecuencias o daños a otras personas.

Hoja: MI FUTURO, MI DECISIÓN

1-Mi meta de vida es:

2-Las actividades que debo hacer para alcanzarlas son:

Actividad	En cuanto tiempo	Fecha de finalización

3- Los recursos necesarios para alcanzar mi meta personal

Recursos que DISPONGO (propios)	Recursos que DEBO CONSEGUIR (que no tengo)

4- Que obstáculos se pueden presentar y como los voy a superar

Posibles obstáculos	Posibles soluciones

HOJA: MI PLAN DE VIDA

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



SESIÓN 4: COMUNICACIÓN ASERTIVA

Propósito	Que los y las jóvenes se comuniquen asertiva y afectivamente con sus familias y amigos (as).
Objetivos	Identificar las diferentes formas de comunicarse: agresiva, pasiva, asertiva y afectiva. Valorar la importancia que tiene la comunicación asertiva y afectiva en los y las jóvenes.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	Dedique tiempo para preparar bien la actividad y designar responsabilidades en el equipo de capacitación. Realice los ejercicios que están en el procedimiento, para que pueda identificar las limitaciones que se pueden presentar al momento de realizarlo o tener mayores argumentos para responder las inquietudes que se pueden presentar en el grupo. Revise y analice el contenido del video “La asertividad”. Realice la lectura del contenido “Comunicación asertiva” que está al final de este tema (página 40). Garantice la convocatoria para que los y las adolescentes no falten a la sesión. Convoque a madres y padres para esta sesión.

Procedimiento

1- Bienvenida (10 minutos)

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

2- Teléfono dañado (15 minutos)

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

Procedimiento

3- La asertividad (30 minutos)

- Pide la participación de cuatro voluntarios para que representen algunos personajes.
- Díales que es muy importante que hagan suyos a los personajes y que dejen muy claras sus características.
- Entregue la hoja vamos o no vamos a la fiesta.

Luisa, Fernanda, Clarita y Sofía son amigas de la escuela. Hay un muchacho de la clase que constantemente les está insistiendo que vayan a fiestas con él; sin embargo, todos saben que en esas fiestas siempre hay cerveza y cigarro. Las tres amigas se reúnen a tomar una decisión, pues también saben que quienes no asisten son tachadas de "aburridas".

- Sofía: ¿Qué opinan chicas, quieren ir a la fiesta?
- Luisa: Pues yo no sé, no es tan tarde y pudiera ser que no pase nada. Yo hago lo que ustedes digan.
- Fernanda: Mmm, ¿creen ustedes que debemos ir? A lo mejor hay una película buena en el cine también.
- Clarita: ¿Están ustedes locas? ¿Cómo se les ocurre siquiera considerar semejante idea?; yo soy la mayor del grupo y creo que tengo la razón cuando les digo que es muy peligroso ir a la fiesta.

Procedimiento

- Luisa: Lo que pasa es que si no vamos van a decir que somos muy miedosas, que no sabemos divertirnos y ya nunca nos van a invitar a ningún lugar.

- Sofía: Pues yo creo, conociendo a los que la organizan, que no va a traer nada bueno. No me importa lo que piensen de mí, prefiero no correr el riesgo.

- Clarita: Ya ven.... Hasta que Sofía dice algo que tiene sentido...

- Fernanda: Insisto... también hay una película buena que me recomendaron en el cine...

- Sofía: Ustedes están en su derecho de elegir, yo no voy a la fiesta. Ahora mismo le agradeceré a Gustavo la invitación, pero le diré que no iré.

• Al momento de la reflexión grupal, pregunte:

a) ¿Quién representó el papel de una persona que expresa lo que siente y piensa?

b) ¿Cómo actuó Luisa?. ¿Qué puede pasar con ella para que actúe de esa manera?

c) ¿Qué sucedió con Fernanda?. ¿Qué riesgo tiene la forma de responder de ella?

d) Y Clarita ¿cómo actúa?, ¿Qué sucede con ella?

• Concluya la representación aclarando lo siguiente:

-Luisa: adopta una posición pasiva; es decir, no es capaz de tomar decisiones, ya que se deja llevar por lo que las demás quieren. No se atreve a expresar sus sentimientos o a decir que piensa diferente por miedo a no ser aceptada. Ella decide ir a la fiesta.

Procedimiento

-Fernanda: intenta expresar sus decisiones y sentimientos de manera indirecta, buscando que adivinen lo que realmente quiere. A veces, ni ella misma tiene claro lo que quiere o no se atreve a decirlo directamente por miedo a que se burlen de ella. No sabe si ir o no.

-Clarita: se muestra agresiva, impone sus decisiones y pensamientos sin considerar a las demás porque no sabe o porque le da miedo que no la escuchen si no lo hace así. Se enoja y les grita diciéndoles que están cometiendo un gran error.

- Sofía: es capaz de expresar sus decisiones y emociones sin miedo a que la vayan a rechazar sus demás compañeros. Como no teme a que la rechacen, dice su opinión, y espera la respuesta de sus amigas, que puede ser distinta a la suya, pero está dispuesta a comprender o luchar por lo que cree que son sus derechos. Finalmente decide no acudir a la fiesta.

4- Cierre de la actividad (20 minutos)

- Presente el video “La asertividad” para reforzar los conocimientos adquiridos.
- Recuerde al grupo que para comunicarse asertiva, afectiva y efectivamente con otra persona debe tener presente: el momento adecuado, usar un lenguaje claro y pertinente, dejar que la persona que escucha pueda exponer sus ideas, ser coherente entre lo que piensa y dice.
- Converse con su familia de este taller y practique la comunicación asertiva, efectiva y afectiva.

Procedimiento

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

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

COMUNICACIÓN ASERTIVA

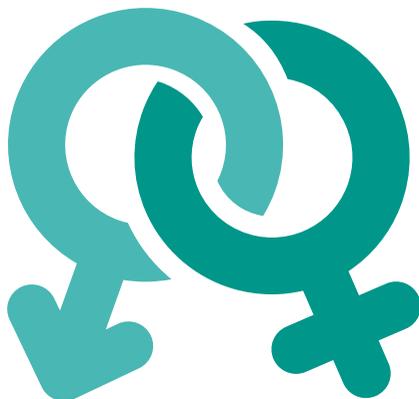
Asertividad: Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo, el pasivo-agresivo. Consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así, no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).

Características de una persona asertivo (a):

- Siente una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente, y quiere sin lastimar a los demás. (Es empático).
- Es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea ésta extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta, franca y adecuada.
- En todas sus acciones y en manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones, tiene siempre su propio valor y desarrolla su autoestima; es decir, se aprecia y se quiere a sí misma, tal como es.
- Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan, en vez de esperar pasivamente a que éstos sucedan por arte de magia.
- Acepta o rechaza, de su mundo emocional, a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos y quiénes no.
- Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión y por el otro la expresión agresiva y destructiva.
- La persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.

II. GÉNERO Y SEXUALIDAD



SESIÓN 5: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Propósito	Sensibilizar a los y las participantes para que se respeten los derechos sexuales y reproductivos de los y las jóvenes.
Objetivos	Identificar algunas de las formas en que los Derechos Sexuales y Reproductivos son vulnerados o amenazados.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), es decir, haber leído el procedimiento para desarrollar la sesión.</p> <p>Asegúrese de leer y dominar el contenido del tema.</p> <p>Lea el Material Complementario: Derechos Sexuales y Reproductivos. Un enfoque para Adolescentes y Jóvenes, para tener mayor información en el momento que realice la sesión.</p> <p>Realice también la lectura Derechos sexuales y reproductivos correspondiente a este tema. Escríbalos en un papelógrafo y llévelos a la sesión.</p> <p>Imprima las páginas 46 y 47 y llévelas a la sesión (una para cada grupo).</p> <p>Cerciórese de garantizar una buena convocatoria para lograr la participación de todos y todas.</p>

Procedimiento

1- El cuento vivo (15 minutos)

- Pida a los y las participantes que se sienten en círculo. Usted se coloca en el centro.
- Una vez sentado, comienza hacer un relato sobre cualquier cosa, donde incorporen personajes y animales en determinadas actitudes y acciones.
- Cuando el facilitador señale a cualquier compañero, este debe actuar como el animal o personaje sobre el cual se esté haciendo referencia en ese momento en el relato.
- Es importante que deje bien clara las instrucciones y se asegure de que han sido comprendidas.
- Una variante es que puede hacer que el relato se construya colectivamente de manera espontánea. Inicia el cuento y va dándole la palabra a otra persona para que lo continúe; puede haber o no representación.

1- Identificando nuestros derechos sexuales y reproductivos (30 minutos)

- Divida al grupo en sub grupos de trabajos.
- Invite a los y las participantes realizar el ejercicio de la hoja “Identificando los derechos sexuales y reproductivos”.
- Realizado el ejercicio, pida a cada grupo exponer el caso que les correspondió en plenaria.

Procedimiento

- Motive que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Se parecen estas situaciones a algunas conocidas por ustedes?
- ¿Cómo se relacionan los derechos sexuales y los derechos reproductivos?
- ¿Cuáles derechos sexuales y reproductivos identificaron que se relacionan con cada caso?

Concluya esta parte del ejercicio mencionando que todas las situaciones se relacionan con los derechos sexuales y reproductivos, estos derechos forman parte de nuestra vida cotidiana.

3- Qué pasa cuando no se respetan nuestros derechos (30 minutos)

- Una vez presentados los resultados de cada grupo, promueva un debate con las siguientes preguntas:

- ¿Qué ocurriría cuando no se respeta el derecho a reconocernos como seres sexuados?
- ¿Y qué sucede cuando no se respeta el derecho a la libertad sexual?
- ¿Qué sucede cuando no se respeta el derecho a demandar información relacionada con salud sexual y reproductiva?

- Destaque que cuando se vulnera el derecho a no reconocernos como seres sexuados puede ocasionar riesgos en el embarazo, mortalidad materna, violencia, infecciones de transmisión sexual y VIH.

Procedimiento

Así mismo cuando se vulnera el derecho a la libertad, se pone en riesgo que las mujeres no decidan el número de hijos (as), llenándose de muchos hijos (as) que incrementan su pobreza, este derecho también se relaciona con la libertad que las personas deben tener para elegir a su pareja independiente de su orientación sexual. Cuando no se respeta, puede ocasionar discriminación.

- Coloque el papelón que preparó con anticipación donde escribió los derechos sexuales y reproductivos para recordarlos antes de finalizar la sesión.

4- 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 propuestas para ejercer y respetar los derechos sexuales y derechos reproductivos de los y las jóvenes.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar con ellos y ellas la fecha, hora y lugar de la próxima sesión.

EJERCICIO

IDENTIFICANDO LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Situaciones	Derechos sexuales y derechos reproductivos
<p>Cecilia tiene 18 años, dos hijos hombres y tres mujeres. Ella comenzó a tener hijos desde los 14 años. En uno de sus partos casi se muere, pero logró sobrevivir. Ahora trabaja de domestica para mantener a sus hijos e hijas.</p>	<p>Orientaciones: Encierre en un círculo el número de los derechos que están en la lista y que se relacionan con el caso de la izquierda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El derecho a reconocernos como seres sexuales 2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada 3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera 4. El derecho a la integridad física, psíquica y social 5. El derecho a la libertad 6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente 7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación
<p>Juan es estudiante de sexto grado. Por las noches está teniendo sueños húmedos con Sofía, su mejor amiga. Consulta a su maestro si esto es un problema o es algo "normal". Su maestro le dice que no puede responder a su pregunta y que mejor estudie.</p>	<p>Orientaciones: Encierre en un círculo el número de los derechos que están en la lista y que se relacionan con el caso de la izquierda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El derecho a reconocernos como seres sexuales 2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada 3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera 4. El derecho a la integridad física, psíquica y social 5. El derecho a la libertad 6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente 7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación.
<p>Kimberly tiene 14 años. Su mamá la manda a la venta de Don Antonio todos los días. La última vez que fue a la venta, Don Antonio le acarició su cara y sus pechos, le dijo que se estaba poniendo muy bonita, le regaló unos caramelos y le dijo que soñaba con ella. Don Antonio tiene 50 años. Kimberly le cuenta a su mamá asustada y ella le dice que no diga nada, para no tener problemas con los vecinos.</p>	<p>Orientaciones: Encierre en un círculo el número de los derechos que están en la lista y que se relacionan con el caso de la izquierda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El derecho a reconocernos como seres sexuales 2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada 3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera 4. El derecho a la integridad física, psíquica y social 5. El derecho a la libertad 6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente 7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación.

EJERCICIO

IDENTIFICANDO LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Situaciones	Derechos sexuales y derechos reproductivos
<p>Anita es maestra, tenía tiempo de estar sin trabajo, pero logró conseguir uno hace poco tiempo. Seis meses después se da cuenta que está embarazada a través de un examen de laboratorio que presenta a su jefa, quien la semana siguiente le pasa una carta informándole que su contrato se terminó, porque la empresa está recortando personal debido a la crisis económica.</p>	<p>Orientaciones: Encierre en un círculo el número de los derechos que están en la lista y que se relacionan con el caso de la izquierda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El derecho a reconocernos como seres sexuados 2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada 3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera 4. El derecho a la integridad física, psíquica y social 5. El derecho a la libertad 6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente 7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación
<p>María y Gerald son pareja hace tres meses. Ellos son jóvenes y desean utilizar como método anticonceptivo el condón. Al llegar al Centro de Salud, la enfermera le dice que no hay condones, que lo único que tiene son las pastillas y le entrega un paquete para que las tome.</p>	<p>Orientaciones: Encierre en un círculo el número de los derechos que están en la lista y que se relacionan con el caso de la izquierda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El derecho a reconocernos como seres sexuados 2. El derecho a la intimidad personal y a la vida privada 3. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera 4. El derecho a la integridad física, psíquica y social 5. El derecho a la libertad 6. El derecho a demandar información y conocimiento adecuado y suficiente 7. El derecho a recibir protección ante la amenaza o la violación

Lectura

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos humanos interpretados desde la sexualidad y la reproducción. Un derecho es la potestad que tienen todas las personas sin importar su edad, sexo, religión, orientación sexual, etnia, clase social o pensamiento, por el simple hecho de ser persona. Nos ofrecen la posibilidad a mujeres y hombres de tomar decisiones libres sobre nuestro propio cuerpo y vida. Son parte inseparable del derecho a la salud y de los derechos humanos. Su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y de la reproducción.

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

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

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

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

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

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

- Escoger a nuestra pareja sexual.
- Nadie puede imponerte una pareja fuera de tu propia elección.
- Decidir si queremos o no iniciar nuestra propia vida sexual. Nadie debe obligarte a tener relaciones sexuales contra tu voluntad. La decisión de iniciar o no tu vida sexual depende sólo de ti, eres tú la única persona que puede saber si quieres tener relaciones sexuales y con quien.
- Expresar libremente tu opción sexual. Sin temor al rechazo o la discriminación, demandando el respeto y respetando las opciones sexuales de otras personas.
- Tener libertad de fundar o no una familia. Así como hay diferentes tipos de familia, hay personas que deciden no crear sus propias familias, prefieren quedarse solteros o solteras o ingresar a la vida religiosa, por ejemplo.
- Decidir si queremos o no iniciar nuestra propia vida sexual. Nadie debe obligarte a tener relaciones sexuales contra tu voluntad. La decisión de iniciar o no tu vida sexual depende sólo de ti, eres tú la única persona que puede saber si quieres tener relaciones sexuales y con quien.
- Expresar libremente tu opción sexual. Sin temor al rechazo o la discriminación, demandando el respeto y respetando las opciones sexuales de otras personas.
- Tener libertad de fundar o no una familia. Así como hay diferentes tipos de familia, hay personas que deciden no crear sus propias familias.
- Decidir sobre el número de hijos, el espaciamiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos. Tener hijos no es una obligación para nadie. Sólo tú puedes decidir si quieres reproducirte o no y cuando quieres hacerlo.
- Decidir el estado civil: casado, casada, soltero, soltera, unión libre.

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

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

SESIÓN 6: VIDEO FÓRUM: APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO

Propósito	Discutir elementos teóricos prácticos que nos permitan tomar decisiones informadas sobre nuestra vida sexual y reproductiva.
Objetivos	Reconocer los diferentes componentes del aparato reproductor masculino y femenino. Identificar los cambios que se producen durante la menstruación y eyaculación para el auto cuidado de la salud sexual y reproductiva.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape Video aparato reproductor masculino y femenino Equipo de audio
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente

Consejos para la
planeación

Realice una lectura detallada de los procedimientos para desarrollar este tema.

Asigne responsabilidades del equipo promotor durante la sesión.

Revise el video: aparato reproductor masculino y femenino. Asegúrese que tiene buen audio y véalo con atención. Haga sus anotaciones para aclarar las dudas que puedan surgir en el grupo.

Busque información sobre las preguntas que se ha hecho y respóndalas antes de la sesión.

Apóyese del mini folleto: Autocuidado de la salud sexual y reproductiva, para fortalecer sus conocimientos.

Garantice la convocatoria de todos los y las jóvenes.

A esta sesión puede invitar a maestros (as) y madres, padres de familia.

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 conocer nuestro aparato reproductor masculino y femenino.

2- Video Fórum (60 minutos)

- Oriente para que vean el video “aparato reproductor masculino y femenino” y escuchen con atención.
- Sugiera que anoten la información que no comprendan o que desean ampliar.
- Motive para que reflexionen con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les pareció el video?
 - ¿Qué información les parece interesante?
 - ¿Recuerdan las partes que conforman el aparato reproductor femenino? Y el masculino?
 - ¿Qué importancia tiene conocer nuestro cuerpo?
 - ¿Qué podemos hacer para cuidar y proteger nuestro cuerpo?

Procedimiento

3- Cierre de la actividad (10 minutos)

- Concluya mencionando que es importante conocer las partes de nuestros órganos reproductores, la forma en que funcionan y como se llaman para nombrarlos correctamente. Durante la adolescencia se presentan diferentes cambios en el organismo, que producen la llegada de la primera menstruación y la primera eyaculación. Estos dos sucesos hacen que las personas tengan capacidad para reproducirse y lograr un embarazo.
- Invíteles para que después de ver el video, lean el contenido de la lectura: Aparato reproductor masculino y femenino.

4- 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 compartir la información de este tema con otros y otras jóvenes.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.

Lectura

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO

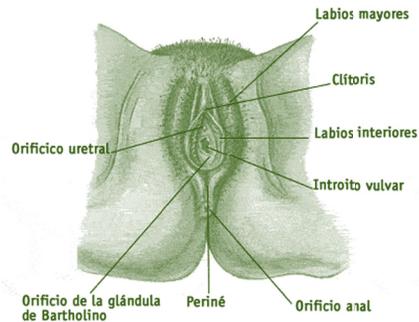
El sexo tiene dos componentes, a veces separados y a veces muy unidos. Uno es fisiológico: la formación de un nuevo ser. El otro, emocional, la expresión de la pasión y del afecto entre dos personas.

La reproducción solamente es posible si una célula germinal femenina (el óvulo) es fecundada por una célula germinal masculina (el espermatozoide). El sistema reproductor de la mujer está organizado para la reproducción de estos óvulos por los ovarios, y para acomodar y nutrir en el útero al feto en crecimiento durante nueve meses, hasta el parto. El sistema reproductor masculino está organizado para producir espermatozoides y transportarlos a la vagina, desde donde podrá dirigirse hacia el óvulo y entrar en contacto con él.

Aparato reproductor femenino

El conjunto de los genitales femeninos externos constituye la vulva. En la parte frontal se encuentra el monte de Venus, una prominencia de tejido graso recubierta de vello, situada sobre la sínfisis del pubis. Por debajo se extienden dos repliegues de piel, los labios mayores, los cuales rodean a otros dos pliegues de menor tamaño, los

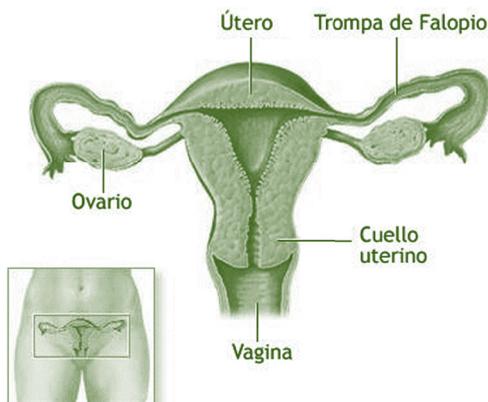
labios menores. Por debajo de ellos, y situado anteriormente, se encuentra el clítoris, un pequeño órgano eréctil que constituye una importante fuente de excitación y que corresponde al pene masculino.



La abertura vaginal se encuentra entre los labios, teniendo por encima el himen, una fina membrana que normalmente se desgarrará en el momento de realizar el primer coito, si bien puede romperse así mismo precozmente por la práctica de algún ejercicio violento o puede estar ausente desde el nacimiento.

La vagina es un tubo muscular de unos 10 cm de longitud, que rodea al pene durante el coito en ella se deposita el semen tras la eyaculación. El espermatozoide asciende por la vagina y pasa por un estrecho cuello o cérvix que señala el comienzo del útero,

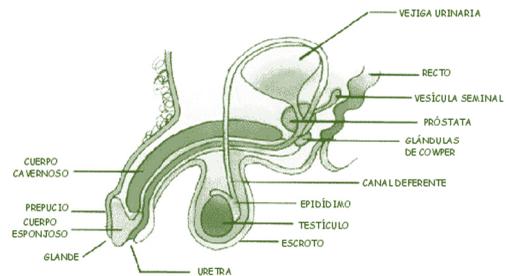
un órgano en forma de pera de unos 8 cm de longitud. Las dos trompas de Falopio, de unos 10 cm de longitud, conectan el útero con los ovarios. Estos tienen forma de nuez, y están situados en el interior del abdomen. Cada 28 días los ovarios liberan un óvulo maduro, el cual entra en la trompa de Falopio. Los ovarios son también responsables de la producción de las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos).



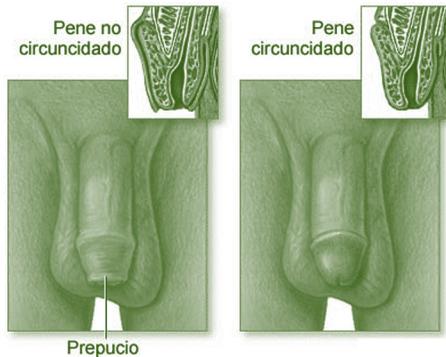
Aparato reproductor masculino

La mayor parte del sistema reproductor masculino se encuentra en el exterior del cuerpo. Las partes visibles son el pene y los testículos, suspendidos en el saco escrotal. En estado normal el pene es flexible y flácido, pero se pone eréctil cuando el hombre es excitado sexualmente. La erección se produce al llenarse de sangre unos tejidos esponjosos, llamados cuerpos cavernosos. Los dos testículos produ-

cen espermatozoides continuamente en el interior de sus numerosos túbulos enrollados; estos espermatozoides se almacenan en un tubo muy largo, el epidídimo, el cual se enrolla sobre la superficie de cada testículo. El semen eyaculado no sólo contiene espermatozoides: en su mayor parte está compuesto por un fluido que produce en las vesículas seminales, la glándula prostática y las glándulas de Cowper.



Los testículos están situados en el exterior del cuerpo. Están formados por un gran número de tubos seminíferos, muy contorneados, en los cuales se producen los espermatozoides. Éstos maduran y se almacenan en el epidídimo hasta el momento del coito, en el que se expulsan por el conducto deferente. Los espermatozoides se forman a partir de células que tapizan las paredes de los tubos seminíferos, mediante sucesivas divisiones y transformaciones. El espermatozoide maduro consta de una cabeza que contiene el núcleo, una cola móvil y un segmento intermedio que proporciona la energía necesaria para el movimiento.



El pene está cubierto por una capucha de piel retractable llamada prepucio. Es la estructura que se extirpa con el procedimiento conocido como circuncisión.

La vagina recibe durante el coito cientos de millones de espermatozoides. Para llegar al óvulo deberán realizar un largo viaje de 12 a 24 horas de duración. Los espermatozoides ascienden nadando por la vagina hasta alcanzar el útero. Allí son ayudados en su ascensión por la contracción de las paredes. Al llegar a la trompa de Falopio, la progresión de los espermatozoides es facilitada por los movimientos de unos cilios microscópicos que recubren las paredes del órgano. Solamente unos cientos de espermatozoides suelen llegar el tercio superior de las trompas. Allí se espera el óvulo expulsado por el ovario. El óvulo será fecundado por un solo espermatozoide.

En el hombre, la excitación sexual se caracteriza por la erección del pene. Durante la eyaculación, los músculos lisos que rodean la próstata, las vesículas seminales y

el conducto deferente se contraen; de esta forma el semen es lanzado con fuerza al exterior del pene por cada contracción.

Los órganos genitales femeninos sufren varias modificaciones al pasar de su estado normal al de excitación y orgasmo. Entre ellas destacan la carnosidad de los labios mayores, la erección del clítoris, la secreción vaginal y la contracción de las paredes vaginales y del útero en el orgasmo.

De los centenares de millones de espermatozoides expulsados en una eyaculación una cuarta parte son anormales. Los espermatozoides comienzan a nadar cuando el mucus del semen es disuelto por las enzimas vaginales. Aproximadamente un millón de espermatozoides alcanzan el útero. Aproximadamente un millar de espermatozoides alcanzan la trompa de Falopio. Aproximadamente un centenar de espermatozoides llegan hasta el útero, pero sólo uno llegará a fecundarlo.

Sólo en los años recientes se han estudiado científicamente los cambios fisiológicos que ocurren durante el coito. La fase de excitación inicial puede ser causada por la imaginación, la estimulación sensorial o el contacto corporal. Una vez excitados, el pene se pone en erección y la vagina se humedece y se ensancha. Durante la fase siguiente, llamada fase de meseta, la tensión

y la excitación aumentan; si la estimulación continúa, se puede llegar al orgasmo, el máximo placer de la relación sexual coital.

El ciclo menstrual dura unos 28 días y se produce desde la pubertad a la menopausia. Al comenzar el ciclo se desarrolla un folículo, hinchándose. Hacia el día 14 el folículo estalla, liberando el óvulo encerrado en su interior, (ovulación: dibujo de la derecha) el cual se halla aun rodeado de una corona de células. Entre tanto, el folículo ha segregado una hormona que provoca el engrosamiento de la mucosa uterina o endometrio. Al liberar el óvulo, el folículo se transforma en el llamado cuerpo lúteo, el cual segrega hormonas que siguen produciendo el crecimiento del endometrio. Si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo se atrofia aproximadamente a los 28 días del ciclo, cesando la producción de hormonas. Entonces se desprende la mucosa uterina produciendo el flujo menstrual, pero si el óvulo es fecundado, el cuerpo lúteo sigue segregando hormonas que mantienen al endometrio desarrollado al máximo.

Fecundación

En una sola emisión de semen, un hombre suele expulsar centenares de millones de espermatozoides, células que recuerdan a renacuajos, con cabezas aplanadas y lar-

gas colas. Sin embargo, sólo unos cientos llegarán al óvulo en la parte superior de las trompas de Falopio y sólo un espermatozoide penetrará en el óvulo. Tras haber penetrado la membrana del óvulo, el espermatozoide pierde la cola y entra en el protoplasma. El núcleo del óvulo y el del espermatozoide se unen ahora la fecundación ha llegado a su fin, desplazándose a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Este viaje dura alrededor de una semana. Si el óvulo no llega a ser fecundado, esta mucosa uterina será expulsada durante el proceso de la menstruación; este ciclo se sucede aproximadamente cada 28 días. La emisión mensual de un óvulo sucede desde la pubertad alrededor de los 12 años, hasta la menopausia, hacia los 45 años.



SESIÓN 7: DESCUBRO MI SEXUALIDAD

Propósito	Discutir elementos teóricos prácticos que nos permitan tomar decisiones informadas sobre nuestra sexualidad para vivirla plena y saludablemente.
Objetivos	<p>Reconocer los diferentes significados que están asociados al sexo, la sexualidad y la reproducción.</p> <p>Debatir y analizar las creencias, opiniones y actitudes del grupo frente a temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva.</p> <p>Analizar las actitudes, valores y conductas sexuales de jóvenes, que facilitan el desarrollo y ejercicio de una sexualidad sana, saludable y equitativa, y los que lo obstaculizan.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p>
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<ul style="list-style-type: none"> • Realice la lectura de los procedimientos para desarrollar la sesión. • Puede profundizar en el tema apoyándose en la lectura que está al final de este tema, “La sexualidad” y escriba en un papelón las ideas principales para presentarlas al momento de desarrollar la sesión. • Tiene que cortar las páginas que aparecen al final de esta sesión, las que le servirán para el trabajo de grupo. • Si su grupo está conformado por 20 pares y están trabajando dos capacitadores, tiene que cortar las dos páginas que aparecen en el manual de su compañero/a ya que serán cuatro grupos los que se formarán.

Consejos para la
planeación

• En su casa, antes de la sesión, corte un papelón en diez pedazos. Escriba en cada pedazo una pregunta, puede escoger de las siguientes:

1. ¿Qué es la masturbación?
2. ¿Es verdad que la masturbación puede adelgazar el pene, llenar la cara de espinillas, hacer crecer pelos en las manos y volver loco o loca a las personas que la practican?
3. ¿Cómo se debe lavar el pene?
4. ¿Cómo se previene el cáncer de mamas o de busto?
5. ¿Cómo se previene el cáncer de útero o matriz?
6. ¿Qué es lo que le da más temor a un hombre a la hora de tener una relación sexual?
7. ¿Qué es lo que le da más temor a la mujer a la hora de tener una relación sexual?
8. ¿El hombre tiene más necesidad de sexo que la mujer?
¿Por qué?
9. ¿El tamaño del pene importa en una relación sexual?
¿Por qué?
10. ¿Cómo se siente un hombre que le dicen que su pene es pequeño? ¿Cómo reacciona?
11. ¿Por qué algunos hombres dicen que cuando ven a una mujer comienzan a pensar con la cabeza del pene y no consiguen controlarse?
12. ¿Los condones tienen que ser de diferentes tamaños, de acuerdo al tamaño del pene?
13. ¿Cómo ve el hombre su sexualidad? ¿Y la mujer? ¿Es igual o diferente? ¿En qué es igual y en qué es diferente?

Consejos para la
planeación

14. ¿Cuál es el papel del hombre en tener hijos/as?
¿Es diferente del de la mujer? ¿En qué es diferente?
15. ¿Cómo es que el hombre demuestra sus afectos y sentimientos?
16. ¿Cómo es que la mujer demuestra sus afectos y sentimientos?
17. ¿Por qué existen diferencias entre la forma de demostrar los afectos y sentimientos por el hombre y por la mujer?
18. ¿Ustedes creen que los hombres y las mujeres son educados de la misma forma? ¿Por qué?

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 de la forma en que descubrimos nuestra sexualidad.

2- El repollo preguntón (20 minutos)

- La idea es que esta actividad sea informal y divertida. No se preocupe si durante las respuestas no le sea posible profundizar en los temas. Al final, retome las respuestas que quedaron incompletas.
- Invite a los y las participantes a que formen un círculo.
- Después de formado, informe que va pasar un repollo caliente (preparado en su casa), nadie debe conservarlo en la mano mientras usted esté dando palmadas de espaldas al grupo, cuando usted se detenga, la persona a quien le quedó el repollo, tiene que deshojarlo (sacar un papel) y responder la pregunta.

Procedimiento

- Si la persona no conoce la respuesta, la de la derecha tendrá la posibilidad de responderla, y así sucesivamente. Las demás personas podrán ampliar la respuesta en caso que sea necesario.

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

1- ¿Qué es ser hombre?

2- ¿Qué es ser mujer?

3- ¿Cómo el hombre cuida de su cuerpo?

4- ¿Cómo la mujer cuida de su cuerpo?

5- ¿El tamaño del pene es importante para el hombre?
¿Por qué?

6- ¿Qué exámenes preventivos puede hacer un hombre para evitar ciertas enfermedades?

7- ¿Qué exámenes preventivos puede hacer una mujer para evitar ciertas enfermedades?

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

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

3- Cierre (15 minutos)

- Hacer un resumen de lo que significa ser hombres y ser mujer en nuestra sociedad, a partir de las respuestas dadas por los participantes.

- Mostrar que la sexualidad es un componente de la vida humana, y por tanto no es determinada solamente por los factores biológicos.

Procedimiento

- Enfocar los aspectos afectivos de la sexualidad y de la reproducción y la forma diferente en como la afectividad es transmitida a los hombres y a las mujeres a través de la educación.

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

4- Juego de la sexualidad humana (90 minutos)

- Realice una dinámica para formar cuatro grupos, cada uno decide cómo quiere ser llamado durante el juego.

- Explique que van a jugar “verdadero o falso” que consiste en escuchar una serie de afirmaciones sobre la sexualidad y decidir si son falsas o verdaderas.

- Entregue a cada grupo la hoja de puntuación y pida que escriban el nombre de su grupo en la parte superior.

- Explique que usted va leer una serie de frases relacionadas con la sexualidad. 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.

Procedimiento

- 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.
- 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.

Procedimiento

- Lea las respuestas correctas correspondientes a todas las preguntas y diga a los grupos que pongan un punto para cada respuesta correcta (sólo vaya leyendo el número de pregunta y si es verdadera o falsa).
- Diga a los grupos que sumen el total de las respuestas correctas y que lo escriban en la hoja.
- Invite a que alguien de cada grupo anuncie el total del grupo que le correspondió, usando el nombre del grupo escrito en la parte superior de la hoja.
- Invite a todo el grupo a dar un aplauso al grupo que haya contestado más preguntas acertadas.
- Para compartir los sentimientos que el juego provoca, haga las siguientes preguntas en plenario:
 - ¿Cómo nos sentimos en los grupos durante el juego?
 - ¿Qué aprendimos durante el juego?
 - ¿Qué necesitamos las mujeres de los varones y los varones de las mujeres para poder vivir nuestra sexualidad sana y saludablemente?

5- Cierre (20 minutos)

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

Procedimiento	<p data-bbox="474 152 1016 185">6- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <ul data-bbox="474 228 1190 760" style="list-style-type: none"><li data-bbox="474 228 1190 302">• Pregunte a los y las jóvenes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.<li data-bbox="474 342 1190 488">• 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.<li data-bbox="474 529 1190 643">• Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para vivir una sexualidad saludable, libre de riesgos.<li data-bbox="474 683 1190 760">• Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lectura Sexualidad

La abarca 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 ver 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, adecuándola 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 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 o alargaremos 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 la 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 8: APRENDIENDO A SER HOMBRE Y SER MUJER

Propósito	Lograr que los y las participantes 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.
Objetivos	<p>Reflexionar sobre la construcción de género, a través de los diferentes mandatos sociales tanto para hombres como para mujeres.</p> <p>Reconocer el valor del trabajo doméstico para reflexionar sobre la participación de los hombres en él.</p> <p>Proponer alternativas para asumir con mayor equidad de género, actividades de cuidado en nuestras relaciones humanas.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p>
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado las diferencias entre sexo (las diferencias biológicas entre los cuerpos de hombres y mujeres) y género (las construcciones históricas, culturales y sociales, sobre el cuerpo de hombres y mujeres, que dan lugar a los conceptos de lo masculino y femenino).</p> <p>Para el Juego del Trabajo tiene que cortar las páginas que aparecen al final de esta sesión, las que le servirán para el trabajo de grupo.</p>

Consejos para la planeación

Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado las diferencias entre sexo (las diferencias biológicas entre los cuerpos de hombres y mujeres) y género (las construcciones históricas, culturales y sociales, sobre el cuerpo de hombres y mujeres, que dan lugar a los conceptos de lo masculino y femenino).

Para el Juego del Trabajo tiene que cortar las páginas que aparecen al final de esta sesión, las que le servirán para el trabajo de grupo.

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

Haga cuatro rótulos que digan:

- Norte
- Sur
- Este
- Oeste

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

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

Procedimiento

1- Bienvenida (15 minutos)

- Dé la bienvenida al grupo e invítelo a sentarse en círculo para darles la bienvenida.
- Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy.
- Dé un tiempo para que todas los y las jóvenes 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 compartir como aprendemos a ser hombres o mujer.

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 chavalos y chavalas 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/a moderador (a).

Procedimiento

3- El juego del trabajo (60 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. 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.

Procedimiento

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

Procedimiento

- Diga a los grupos que sumen el total de las respuestas correctas y que lo escriban en la hoja.
- Invite a que alguien de cada grupo anuncie el total del grupo que le correspondió, usando el nombre del grupo escrito en la parte superior de la hoja.
- Invite a todo el grupo a dar un aplauso al grupo que haya contestado más preguntas acertadas.

4- Preguntas para el debate (20 minutos)

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

- ¿Cómo nos sentimos en los grupos durante el juego?
- ¿Qué aprendimos durante el juego?
- ¿Qué podemos hacer para que la distribución del trabajo doméstico en las casas sea más justo?

5- Cierre (15 minutos)

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

Procedimiento

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

- Algunos de estos mandatos de género en el caso de los hombres son:

- Los hombres son más machos cuantas más relaciones sexuales tienen, cuantas más mujeres conquistan.
- Los hombres en las relaciones sexuales son activos.
- Su gran virilidad o su gran importancia de ser hombre se encuentra en su pene.
- Los hombres no pueden llorar, se les censura su dimensión afectiva.
- Demostrar afecto (necesidad básica para el desarrollo de la personalidad) es visto en los hombres como debilidad.
- Los hombres son los proveedores, los que se encargan de traer la comida a casa por eso pueden estudiar más y dedicarse a las tareas fuera de la casa (ámbito público)

Algunos de estos mandatos de género en el caso de las mujeres son:

- Las buenas mujeres no deben tener ningún tipo de experiencia sexual antes de casarse.
- El ejercicio de la sexualidad está en función de contentar y agradar a su pareja.
- Son las encargadas del cuidado y crianza de los hijos (as).
- Su papel en las relaciones sexuales es pasivo.
- Su lugar está en la casa (ámbito privado).
- Es importante mantener la virginidad antes de casarse.

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

Procedimiento

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

Procedimiento

- A través de los siglos, las diferentes sociedades han asignado ciertas conductas o normas que deben regir a las personas, basándose en el sexo. Estos “roles” o papeles, dependen por supuesto, de la etnia, cultura o religión.
- Por ejemplo, el rol de madre supone, ocuparse de los hijos y de la casa, mientras que el rol o papel de un padre es de trabajar, recibir un salario, mantener una familia.
- Existe una tendencia en la mayoría de las sociedades de designar específicamente a la mujer o al género femenino, papeles que las limitan en su desarrollo individual como seres humanos y que las convierten en pasivas, emocionales y dependientes de los hombres.

6- Evaluación de la actividad (30 minutos)

- Pregunte a las y los 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 entre hombres y mujeres.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

Historia

Había una vez, en un lejano pueblo, una comunidad muy bonita, con gente hermosa y elegante que le gustaba caminar por las calles de las manos, muy orgullosamente, parecía que estaban marchando, no, era caminando lentamente, pero a veces parecía que estaban corriendo y luego volvían a caminar lentamente. Una vez tuvieron que dirigirse hacia el norte (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “norte”), pero había mucho viento, las personas se mecían como hojitas al aire, entonces tuvieron que dirigirse al este (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “este”), había mucha calma, todos y todas reían a carcajadas, pero entonces, se vino una oleada de frío, hacía tanto frío que tenían

que abrazarse entre ellos y ellas para poderse dar calor y tuvieron que dirigirse al sur (aquí haga una pausa esperando que todos (as) vayan al lugar donde está el letrero “sur”), aquí hacía muuuucho calor, la gente sudaba y sudaba, tanto que tenían que separarse bastante para que les entrara aire, entonces tuvieron que dirigirse al oeste (aquí haga una pausa esperando que todos/as vayan al lugar donde está el letrero “oeste”) y este era un lugar donde era prohibido hablar, nadie hablaba, y si alguien hablaba, le ponían suavemente la mano en la boca, la gente estaba aburrida pues le gustaba comunicarse, entonces se vino una tormenta, para poder escapar de ella, se formaron grupos de 5 que se fueron al norte, otros 5 al sur, otros 5 al este y otros 5 al oeste.



JUEGO DEL TRABAJO

Hoja de puntuación

Nombre del grupo: _____

No.	AFIRMACIÓN	VERDADERO	FALSO
1	Sólo se debe llamar "trabajo" a las actividades laborales para las cuales se recibe algún tipo de pago.		
2	Lo natural es que los hombres sean los que lleven dinero al hogar, realizando trabajos fuera de la casa.		
3	En los lugares de trabajo es recomendable que los hombres ocupen los puestos altos en los que se toman decisiones.		
4	Cuidar del medio ambiente no es trabajo.		
5	Las labores que se realizan dentro de la casa no debe llamarse trabajo ya que no se paga con dinero.		
6	La labor que se realiza dentro de la casa es trabajo que pueden realizar los hombres.		
7	El trabajo que se realiza voluntariamente no es trabajo de verdad.		
8	Cuidar a otras personas es menos importante que el trabajo físico.		
9	Para que una tarea o actividad se llame trabajo debe incluir algún tipo de esfuerzo físico.		
10	Según la Organización Internacional del Trabajo, hay cerca de 250 millones de niños y niñas trabajando ya sea tiempo completo o parcial en los países en desarrollo.		
11	La maternidad es un don con la que nacen las mujeres		
12	Sólo a las mujeres se les debe celebrar los 15 años		
13	La vanidad es una cosa de mujeres, les encanta verse en el espejo		
14	A las mujeres no les cuesta aprender los oficios de la casa		
15	La responsabilidad de planificar la familia (uso de métodos de planificación familiar) es una responsabilidad de las mujeres		



Lista de afirmaciones para el Juego del Trabajo

No.	Afirmación	Respuesta	Explicación
1	Sólo se debe llamar "trabajo" a las actividades laborales para las cuales se recibe algún tipo de pago.	Falso	Sólo algunos tipos de trabajo se pagan en la actualidad. Gran parte del trabajo doméstico no se paga, y es trabajo.
2	Lo natural es que los hombres sean los que lleven dinero al hogar, realizando trabajos fuera de la casa.	Falso	La sociedad asigna el trabajo fuera de la casa a los hombres (conocido como trabajo productivo). Esto da poder social y económico a los hombres porque ganan dinero. No es asunto de la naturaleza y, de hecho, la realidad va cambiando ya que muchas mujeres hoy en día también realizan trabajo fuera de la casa.
3	En los lugares de trabajo es recomendable que los hombres ocupen los puestos altos en los que se toman decisiones.	Falso	Existen los derechos de las mujeres a igual acceso al trabajo que los hombres. El artículo 23 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos dice que toda persona tiene derecho a trabajar y a pertenecer a un sindicato. Otro principio establece igual pago por igual trabajo. Discriminar a una persona en el campo laboral por razones de sexo, religión, política, etnia, discapacidad u orientación sexual es una violación de sus derechos humanos.
4	Cuidar del medio ambiente no es trabajo.	Falso	Dados los problemas medioambientales mundiales y nacionales, está claro que cuidar del medio ambiente es un trabajo muy importante. Dar mantenimiento y tener un medio ambiente limpio para nuestra agricultura, pesca e industria turística es un trabajo importante. Por último, cuidar del medio ambiente para nuestro bienestar y alegría, ya sea que nos paguen o no por ello, es un trabajo importante.
5	Las labores que se realizan dentro de la casa no debe llamarse trabajo ya que no se paga con dinero.	Falso	¿Has probado hacerlo? El trabajo doméstico incluye cocinar, limpiar, lavar, organizar cumpleaños, aniversarios, fiestas y ceremonias, hacer las compras, asistir a reuniones en la escuela, cuidar niños y niñas, a personas enfermas, educar. Una persona que hace el trabajo doméstico es también consejera, trabajadora, obrera calificada, administradora y mucho más.
6	La labor que se realiza dentro de la casa es trabajo que pueden realizar los hombres.	Verdadero	Un hombre justo, democrático, considera el trabajo doméstico como trabajo de hombre, tanto o más que trabajo de mujer.
7	El trabajo que se realiza voluntariamente no es trabajo de verdad.	Falso	El trabajo voluntario es trabajo igual que el pagado. Lo realizan dos categorías de gente: quienes se unen a una organización y dan su tiempo libre (como el caso de adolescentes y jóvenes integrados en las Casas Municipales de Adolescentes y Jóvenes) y quienes trabajan para otros de una forma casual informal.
8	Cuidar a otras personas es menos importante que el trabajo físico.	Falso	Todos los trabajos tienen igual importancia, en todos se gasta energía.
9	Para que una tarea o actividad se llame trabajo debe incluir algún tipo de esfuerzo físico.	Falso	Hay muchos trabajos que implican mucha actividad intelectual y poco esfuerzo físico, más aún, hoy en día, con los avances de la tecnología.
10	Según la Organización Internacional del Trabajo, hay cerca de 250 millones de niños y niñas trabajando ya sea tiempo completo o parcial en los países en desarrollo.	Verdadero	El trabajo infantil/juvenil es un fenómeno cada día más duro. Millones de niños y niñas no pueden disfrutar plenamente de su niñez y juventud. Muchos/as de ellos/as viven y trabajan en las calles, pero muchos otros/as tienen casa y salen a diario a trabajar en las calles.

No.	Afirmación	Respuesta	Explicación
11	La maternidad es un don con la que nacen las mujeres.	Falso	La sociedad ha enseñado a las mujeres que son ellas las que tienen que cuidar y educar a los hijos e hijas, pero esta tiene que ser una responsabilidad compartida entre hombres y mujeres.
12	Sólo a las mujeres se les debe celebrar los 15 años.	Falso	Lo ideal sería que tanto a hombres como a mujeres se les celebren los cumpleaños.
13	La vanidad es una cosa de mujeres, les encanta verse en el espejo.	Falso	Tanto a las mujeres como a los hombres les gusta verse bien, estar bonitos/as, es parte de nuestra sexualidad.
14	A las mujeres no les cuesta aprender los oficios de la casa.	Falso	Todas las labores de la casa se van aprendiendo en la medida que se las enseñan, y lamentablemente sólo se le enseña a las mujeres.
15	La responsabilidad de planificar la familia (uso de métodos de planificación familiar) es una responsabilidad de las mujeres.	Falso	Debería ser una responsabilidad compartida, donde tanto el hombre como la mujer, es decir, la pareja tomen esa decisión.

SESIÓN 9: VIDEO FORUM SOBRE SEXUALIDAD

Propósito	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Antes de iniciar la sesión, usted tiene que estar preparado (a), haber leído y analizado los procedimientos de la sesión.</p> <p>Realice nuevamente la lectura del contenido “La sexualidad”.</p> <p>Vea y analice el video previamente con su pareja promotor (a), compartan cuál es el mensaje, lo que les llamo la atención. Esto les dará mayor seguridad al momento de realizar la sesión.</p> <p>Recuerde antes de iniciar la sesión que el equipo y el video funcionen adecuadamente.</p> <p>Garantice la convocatoria de los (as) participantes.</p> <p>Realice una convocatoria a madres y padres.</p>

Procedimiento

Antes de iniciar la actividad

- Revise que los equipos y la película funcionen bien.
- Repase la guía de preguntas y analice las posibles respuestas.

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 jóvenes 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.
- 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”

Procedimiento

- Una vez que el video termine, divida su grupo en 2 (de 10 participantes cada uno), usted se queda con uno de los grupos y el otro promotor o la otra promotora con el otro para que puedan compartir las preguntas sobre el video.
- Dígales que cada grupo nombrará a una persona que compartirá con el resto lo que discutieron en el grupo.
- Dé 30 minutos para que discutan las siguientes preguntas.

Preguntas:

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

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

¿Los amigos y amigas de Juan lo molestan o presionan mucho para que tenga relaciones con otra persona?

¿Las mujeres pueden tomar la iniciativa para iniciar un noviazgo o tener relaciones sexuales o deben ser los hombres?

¿Las mujeres cómo viven estas situaciones?

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

Procedimiento

- Posterior al trabajo en grupos, reúna al grupo completo, invite a las dos personas que fueron elegidas en cada sub grupo, a que presenten un resumen de lo discutido por preguntas.

- Anime al resto de participantes a completar las ideas o hacer sus propios comentarios.

2- Debate (60 minutos)

- 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 grupo, haga énfasis en:

1. 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.

2. Sobre todo debemos saber que es importante cuidarnos siempre, evitando tomar decisiones que pueden afectar de manera negativa nuestra vida.

3- Cierre de la actividad (10 minutos)

- Puede finalizar el debate realizando una explicación sobre el uso correcto del condón, para ello puede buscar amigos (as) del equipo de capacitación o bien enfermeras o personas que manejen el uso del condón del MINSA, MINED (Consejería Escolar), del Ministerio de la Juventud para que les apoyen en esta parte.

Procedimiento	<p>4- Evaluación de la actividad (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pregunte a los y las jóvenes 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 cuidarnos y tomar decisiones relacionada con nuestra sexualidad.• Pida al grupo que se comprometa con las propuestas que dan para mejorar la convivencia.• Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.• Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SESIÓN 10: EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Propósito	<p>Abordar la problemática del embarazo en la adolescencia</p> <p>Mostrar cómo las presiones de los amigos pueden influenciar nuestro comportamiento.</p>
Objetivos	<p>Reflexionar sobre las causas del embarazo en la adolescencia y sus riesgos y consecuencias para jóvenes y jóvenes.</p> <p>Analizar las presiones, discriminación y marginación que viven jóvenes y jóvenes embarazadas y sus causas.</p> <p>Articular propuestas concretas 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>Prepare con anticipación la sesión, esto incluye la revisión de los procedimientos, materiales y lectura del tema.</p> <p>Escriba en una hoja en blanco las historias de Vilma, Joyce y Yesenia.</p> <p>Analice cada caso y comparta sus respuestas e inquietudes con su pareja promotor (a).</p> <p>Ensayen los procedimientos antes de realizar la sesión para no equivocarse con las orientaciones que brindará al grupo.</p>

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>En un papelón escriba la canción si tu boquita fuera... para que la coloque en el lugar donde se desarrollará la sesión al inicio de la misma.</p> <p>Garantice la convocatoria de los y las participantes.</p> <p>Invite a padres, madres y maestros a esta actividad para que resulte realista y vivencial.</p>
<p>Procedimiento</p>	<p>1- Bienvenida (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brinde la bienvenida al grupo y motívelos a sentarse en círculo. Pregúnteles cómo están y cómo se sienten el día de hoy. Dé un tiempo para que todas las personas que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento. • En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están. • Explique que la actividad de hoy consistirá en reflexionar sobre dos temas importantes para la adolescencia de Nicaragua, como lo es el embarazo a temprana edad. <p>2- El rey manda... (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divida al grupo en dos equipos con la misma cantidad de participantes. Equipo A y Equipo B.

Procedimiento

- Coloque una silla o una caja delante de la primera persona que pertenece al equipo A y al equipo B.
- Oriente que usted leerá una lista de “prendas” que el rey o la reina solicita a cada equipo.
- Cada equipo debe luchar por llevar en el menor tiempo posible la “prenda” solicitada por el rey o reina.
- El equipo que lleva la mayor cantidad de prendas es el equipo ganador.

3- Análisis de casos (2 horas o 180 minutos)

- Explique al grupo que cada sub grupo leerá diferentes cuentos:

Opción 1: Marcelo y Vilma.

Opción 2: La historia de Joyce

Opción 3: La historia de Yesenia

- En el caso que lleguen madres, padres de familia y maestros (as) indíqueles que asuman el rol que les corresponde de acuerdo al caso.

Para la historia de Vilma:

- Explique al grupo que van a simular un juicio. Con la expulsión de Vilma del colegio, la mamá de ella ha puesto una demanda contra la directora del colegio.
- Pida un/a voluntario/a que hará el papel de juez o jueza (debe ser alguien que ha demostrado bastante interés y manejo de los diferentes temas durante todo el proceso educativo y que sea capaz de asumir el papel realmente.

Procedimiento

- Divida al resto del grupo en dos sub grupos, A y B, solicitando que escojan un/a abogado/a para representar a cada grupo:
- El grupo A asumirá la acusación contra la directora del colegio y buscará probar que su actuación está equivocada, es injusta e ilegal.
- El grupo B asumirá la defensa de la directora y buscará probar que su actuación ha sido justa, necesaria, legal y en los intereses morales del colegio.
- Bríndeles a los subgrupos 30 minutos para elegir a su representante (abogado/a) y preparar su argumentación, incluyendo a quienes van a llamar como testigos/as (Marcelo, Vilma, la directora, la mamá de Vilma, otros y otras estudiantes, etc.), y las preguntas que se les harán. Deciden quiénes tomarán los roles de testigos. Mientras lo hacen, oriente al juez/a que prepare las reglas del juicio para que las anuncie al inicio del mismo (silencio, respeto a su autoridad, uso del lenguaje, etc.)
- Al terminar el trabajo en grupos, pida a algunos/as voluntarios/as que de acuerdo a las condiciones que hayan, preparen el lugar como un tribunal: el juez o jueza adelante y en el centro, el/la abogado/a de la acusada (la directora) por un lado y la defensa al otro lado (imaginándose que Vilma y la directora están presentes). Las demás personas toman sus asientos como el público en el juicio.
- Inicie el juicio entregándole al juez o jueza la coordinación del mismo e invitando a que explique las reglas de la corte y del juicio. Enfatice que es importante respetar en todo momento la autoridad del juez o la jueza.

Procedimiento

- Deje que el juez o la jueza dé la palabra primero a la acusación, explicando que tiene un máximo de 10 minutos para presentar su caso.
- Luego deje que el juez o la jueza dé la palabra a la defensa dándole también un máximo de 10 minutos para presentar su caso.
- Explique que ahora se le va pedir al juez o la jueza que anuncie su veredicto. Su decisión es final y no habrá ningún tipo de discusión ni apelación.
- Invite al juez o la jueza que anuncie su veredicto, explicando sus razones.

Preguntas para el debate:

- 1- ¿Están de acuerdo con la decisión del juez o jueza?
¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 2- El lugar donde vivimos presenta un gran número de jóvenes embarazadas, ¿por qué creen que suceda esto?
- 3- ¿Qué riesgos y consecuencias enfrentan las muchachas jóvenes embarazadas? ¿Qué diferencias hay entre las consecuencias que corren las chavalas embarazadas y qué consecuencias hay para los chavalos que dejan embarazadas a las chavalas?
- 4- Sobre el embarazo en las jóvenes, ¿qué les gustaría decirle (orientaciones, consejos, reclamos, etc.) a:
 - La directora
 - Vilma
 - Marcelo
 - La mamá de Vilma

Procedimiento

Para la historia de Joyce:

- Explique al grupo que va a leer un cuento sobre una chavala llamada Joyce que pertenece a una Comunidad Misquita.
- Explique al grupo que van a simular un juicio comunitario. La abuela de Joyce ha puesto una demanda contra Wacalito el novio de su nieta Joyce por haberla embarazado y dejado.
- Pida a dos voluntarios/as que harán el papel de juez o jueza comunitaria y uno que haga el papel de miembro del consejo de ancianos.
- Divida al resto del grupo en dos sub grupos, A y B
- El grupo A está a favor de la familia de Joyce y asumirá la acusación contra Wacalito el novio de Joyce y buscará probar que su actuación está equivocada, es injusta e ilegal. Tienen que nombrar a una persona que será la abuela de Joyce.
- El grupo B está a favor de la familia de Wacalito, asumirá la defensa de Wacalito y buscará probar que su actuación ha sido justa, necesaria y legal. Tienen que buscar a una persona que será la mamá o papá de Wacalito.
- Deles a los subgrupos 30 minutos para preparar su argumentación, mientras lo hacen, oriente al juez/a de la comunidad y al representante del consejo de ancianos, que preparen las reglas del juicio para que las anuncien al inicio del mismo (silencio, respeto a su autoridad, uso del lenguaje, etc.) y oriénteles lo que van a hablar.

Procedimiento

- Al terminar el trabajo en grupos, pida a algunos/as voluntarios/as que de acuerdo a las condiciones, preparen el lugar como un juicio comunitario) el juez o jueza de la comunidad adelante y en el centro el/representante del consejo de ancianos, al lado derecho del Juez la familia de la víctima (abuela de Joyce) y al lado izquierdo la de Wacalito.
- Primero habla el representante del consejo de ancianos de la comunidad, le dice a las partes (abuela de Joyce y papá-mamá de Wacalito) que ellos son cristianos y tienen que decir la verdad y que este caso lo van resolver con las leyes de esta comunidad y la decisión que toman entre el juez y él, nadie la puede cambiar y es obligado cumplirla.
- Después, la juez o jueza de la comunidad, pide a la abuela de Joyce (parte afectada) que cuente de manera muy corta lo que sucede (10 minutos).
- Cuando termina de hablar la abuela de Joyce, el juez o jueza comunitaria, le da la palabra al papá o mamá de Wacalito para que cuente lo que pasó, y le dice que sea breve (10 minutos).
- Después se reúne el juez o jueza de la comunidad y el representante del consejo de ancianos para que se pongan de acuerdo con la decisión final.
- Cuando ya se ponen de acuerdo el juez o jueza de la comunidad y el miembro del consejo de ancianos, el juez anuncia la decisión.

Procedimiento

Preguntas para el debate:

- 1- ¿Están de acuerdo con la decisión del juez o jueza?
¿Por qué?
- 2- ¿En su comunidad suceden casos parecidos de embarazos en jóvenes? ¿Por qué creen que suceda esto?
- 3- ¿Qué les podría pasar a las adolescentes y jóvenes embarazadas? ¿Y a los hombres adolescentes y jóvenes qué les pasa?
- 4- Sobre el embarazo en las jóvenes, ¿qué les gustaría decirle (orientaciones, consejos, reclamos, etc.) a:
 - Joyce
 - Abuelita de Joyce
 - Wacalito
 - Los padres de Wacalito

Para el caso de Yesenia:

- Explique al grupo que va a leer un cuento sobre una muchacha llamada Yesenia de una comunidad afrocaribeña.
- Explique al grupo que van a simular un juicio como los que se hacen en la comunidad. Por la golpiza que le dio Michael, la mamá de ella ha puesto una demanda contra él.
- Pida un/a voluntario/a que hará el papel de juez o jueza (debe ser alguien que ha demostrado bastante interés y manejo de los diferentes temas durante todo el proceso educativo y que sea capaz de asumir el papel realmente. Es dudoso que una persona tímida pueda asumir este papel).

Procedimiento

- Divida al resto del grupo en dos sub grupos, A y B, solicitando que escojan un/a abogado/a para representar a cada grupo:
- El grupo A asumirá la acusación contra Michael y buscará probar que su actuación está equivocada.
- El grupo B asumirá la defensa de Michael y buscará probar que su actuación ha sido justa.
- Deles a los subgrupos 30 minutos para elegir a su representante (abogado/a) y preparar su argumentación, incluyendo a quienes van a llamar como testigos/as (Michael, Yesenia, la mamá de Yesenia, etc.), y las preguntas que se les harán. Deciden quiénes tomarán los roles de testigos.
- Mientras lo hacen, oriente al juez (a) que prepare las reglas del juicio para que las anuncie al inicio del mismo (silencio, respeto a su autoridad, uso del lenguaje, etc.).
- Al terminar el trabajo en grupos, pida a algunos/as voluntarios/as que de acuerdo a las condiciones que tengan, preparen el lugar como un tribunal: el juez o jueza adelante y en el centro, el/la abogado/a de Michael por un lado y la defensa al otro lado. Las demás personas toman sus asientos como el público en el juicio.
- Inicie el juicio entregándole al juez o jueza la coordinación del mismo e invitando a que explique las reglas de la corte y del juicio. Enfatice que es importante respetar en todo momento la autoridad del juez o la jueza.

Procedimiento

- Deje que el juez o la jueza dé la palabra primero a la acusación, explicando que tiene un máximo de 10 minutos para presentar su caso.
- Luego deje que el juez o la jueza dé la palabra a la defensa dándole también un máximo de 10 minutos para presentar su caso.
- Explique que ahora se le va pedir al juez o la jueza que anuncie su veredicto. Su decisión es final y no habrá ningún tipo de discusión ni apelación.
- Invite al juez o la jueza que anuncie su veredicto, explicando sus razones.

Preguntas para el debate:

- 1- ¿Están de acuerdo con la decisión del juez o jueza?
¿Por qué si? ¿Por qué no?
- 2- Nicaragua es uno de los países que presenta un alto porcentaje de embarazo en jóvenes, ¿Por qué creen que sucede esto?
- 3- ¿Qué riesgos y consecuencias enfrentan las adolescentes y jóvenes embarazadas? ¿es igual en los hombres adolescentes y jóvenes, por qué?

Procedimiento

4- Sobre el embarazo en las jóvenes, ¿qué les gustaría decirle (orientaciones, consejos, reclamos, etc.) a:

- Yesenia
- Michael
- La mamá de Yesenia
- El papá de Yesenia

4- Cierre (10 minutos)

- Reflexione con los y (as) participantes los principales factores que causan el embarazo en la adolescencia, las consecuencias y la manera de evitarlo (cuál debería ser el papel de los y las diferentes actores/as de la historia para evitarlo).

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a las personas 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 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.

OPCIÓN 1: Marcelo y Vilma

Marcelo y Vilma son estudiantes y están jalando desde hace dos años cuando ambos tenían 13 años. Desde hace más de un año tienen relaciones sexuales. Hace unos meses a Vilma no le bajó la regla.

Pronto se da cuenta que está embarazada. Se pone triste y tiene mucho miedo, pero no dice nada a nadie, ni siquiera a Marcelo. Después de 4 meses su mamá empieza a sospechar y habla con Vilma.

Las dos lloran y luego cuando cuentan la noticia al resto de la familia se da un gran escándalo. Su papá hasta la trata mal, Vilma se vuelve muy deprimida y se siente como basura. Luego, por insistencia de su mamá le cuenta a Marcelo que está embarazada. La reacción de él la deja muy mal. Le dice que si está embarazada es por su propia culpa y que busque cómo resolver la situación, que se hubiera cuidado.

Él tiene que pensar en sus estudios y carrera futura y no puede preocuparse ahora por un niño. Vilma ahora, además de tristeza, siente enojo pero no lo puede expresar.

Pasa el tiempo y pronto toda la comunidad sabe que Vilma está embarazada.

Además, aunque hace todo lo posible por esconder su barriga, ya se le está notando un poco. Un día, la directora del colegio la llama a su oficina. Vilma entra llena de miedo. La directora le pregunta si es cierto que está embarazada. Vilma baja la cabeza e intenta no llorar y contesta tímidamente “sí”. No mira a la directora. La directora la azarea diciendo que en el colegio no hay lugar para vagas y que es un pecado abominable lo que ella ha hecho. Después del azareo le dice a Vilma que está expulsada del colegio por no cumplir con la decencia y la moral. Vilma sale corriendo de la oficina de la directora y regresa a su aula para recoger sus cosas.

Entra rápido, recoge todo de su pupitre sin decir nada. Marcelo está sentado al fondo del aula pero ni siquiera le mira. Los y las estudiantes susurran cosas en voz baja. Vilma sabe que están hablando de ella pero no puede hacer nada. Al salir de la puerta del aula, el profesor se dirige a la clase y dice, para que Vilma pueda escuchar, “ya era tiempo”, Vilma va corriendo a su casa, se va a su cama y llora el resto de la tarde. .

OPCION 2: La historia de Joyce

En la comunidad de Tuapy, vive Joyce Nelson, una adolescente Miskita que tiene 14 años, vive con su abuelita que la crió desde que tenía un año, porque su mamá murió cuando ella nació y su papá las había abandonado antes de que Joyce naciera.

Joyce cursa el primer año de secundaria, en la Escuela Marvin Mitchell y está jalando con Wacalito desde hace un año, él tiene 18 años y es hijo del pastor de la Iglesia de esta comunidad. Ellos tienen el permiso de la abuela de Joyce y los padres de Wacalito.

Desde hace 6 meses Joyce y Wacalito empezaron a tener relaciones sexuales con penetración y sin protección (preservativo o condón), ni uso de algún otro método que pudiera evitar un embarazo.

Hace dos meses que a Joyce no le ha bajado la regla o menstruación y piensa que algo malo le está pasando. Decide hablar con su buena amiga Tagny, quien le aconseja que vayan juntas a hablar con la partera de la comunidad. Cuando van donde la partera, Joyce le cuenta que en los últimos días no se ha sentido bien, ha tenido mareos, ganas de vomitar y mucho sueño. La partera le pregunta, que si ya ha tenido relaciones

sexuales con penetración con su novio y que si habían usado algún tipo de protección, Joyce le contestó que si había tenido relaciones sexuales con penetración y sin ninguna protección, entonces la partera le dijo que estaba panzona y que tenía que contarle a su abuelita y a su novio.

Joyce no durmió toda esa noche pensando cómo le diría a su novio y a su abuelita, al final decidió que hablaría primero con su novio y después con su abuelita.

Al día siguiente se reunió como todos los días con su novio y le dijo que estaba embarazada, él se puso muy arrecho y le contestó que no podía hacer nada por ella, porque él era muy joven para que le tuvieran un hijo y que ella tenía la culpa, porque son las mujeres que debían cuidarse para no tener hijos, y que desde esa noche ya no quería nada con ella.

Pasaron varios días y Joyce, desesperada, decide contarle a su abuelita que estaba embarazada y que Wacalito la dejó. La abuela enojada le pegó bien duro y le dijo que irían a la casa de mediación del juez de la comunidad, para citar a Wacalito y sus padres para que le pagaran su honra con algo de valor o que se casara con ella.

OPCIÓN 3: La historia de Yesenia

Michael y Yesenia viven en una comunidad afrocaribeña y están jalando desde hace un año cuando Yesenia tenía 12 años y Michael 13, poco tiempo después de iniciar su noviazgo tuvieron relaciones sexuales. Hace unos meses a Yesenia no le bajó la regla. Pronto se da cuenta que está embarazada. Se pone muy contenta porque ella ha soñado con independizarse de su familia, tener su hogar. Salió corriendo a contárselo a Michael.

Michael reaccionó con mucha violencia, le gritó que él no se hará responsable y que busque cómo resolver la situación, que se hubiera cuidado. Él tiene que pensar en sus estudios y carrera futura y no puede preocuparse ahora por un niño.

Yesenia no sabe qué hacer, tenía puesta toda su esperanza en Michael, decide hablar con su mamá, a la que siempre le ha contado sus cosas, pues su papá es muy violento y por eso ella quería irse con Michael. Su mamá le dice que ella le va ayudar, pero tendrá que buscar cómo trabajar para poder mantenerse ella y su hijo, que además tiene que buscar cómo estudiar aunque sea por la noche o los fines de semana. Las dos deciden contarlo al papá quien se pone molesto, la quería golpear

pero su mamá no lo dejó, y luego cuentan la noticia al resto de la familia, toda la familia está alegre pues en su comunidad un embarazo es visto como una bendición de Dios, independientemente de cómo y cuando haya sido concebido, sólo el padre se siente herido en su orgullo.

Yesenia dejó de estudiar de día y se pasó a la noche, un tiempo después, encontró trabajo ayudando en una venta y no pudo seguir estudiando de noche. Un día la llegó a buscar Michael y le dijo que se fueran a vivir donde su familia, ella aceptó muy contenta, ya que pensó que ahora sí, su sueño se haría realidad. Ya en la casa de Michael, la familia de él la ponía a hacer todo lo de la casa, no la dejaban ir ni al Centro de Salud a chequearse. Michael salía a pescar para conseguir reales. Yesenia ya no aguantaba y para colmo, Michael había agarrado de tomar y tomar licor, y cuando llegaba bolo, le pegaba, igual o peor que su papá y la trataba delante de todos, que no servía para nada y que por ella estaban en esa situación.

Ya casi llegando a los nueve meses de embarazo, después de una golpiza que le dio Michael, Yesenia decidió irse nuevamente donde su mamá.

SESIÓN 11: NO ESPERABA SER PADRE, TAMPOCO SER MADRE

Propósito	Reflexionar sobre la posible experiencia de un embarazo no planificado, las maneras de abordarlo para hombres y mujeres, y sus implicaciones afectivas y sociales.
Objetivos	Promover la paternidad y maternidad responsable.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape Bolsa plástica Fotocopia hoja Estoy embarazada
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Haga una lectura de los procedimientos para desarrollar la sesión.</p> <p>Responda las preguntas que están en los procedimientos para que tenga mayor seguridad al momento de desarrollar la actividad.</p> <p>Realice la lectura que se encuentra al final de este tema.</p> <p>Escriba en papelón los aspectos más importantes para llevarlos a la sesión y presentarlos al momento de la conclusión del tema.</p> <p>Invite a padres, madres y maestros a esta actividad.</p>

Procedimiento

1- Bienvenida (15 minutos)

- Ofrezca 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 será conversar de la paternidad y maternidad responsable.

2- La noticia que no esperaba (1 hora)

- Divida al grupo en sub grupos.
- Pida que cada grupo escriba tres mensajes en los que una mujer cuenta a su novio que está embarazada. Pueden apoyarse de la hoja Estoy embarazada.
- Doble cada uno de los mensajes por separado y colóquelos en una caja.
- Revuelva los mensajes de la caja y pida a una persona del grupo sacar un papelito de la caja.
- Solicite a cada grupo que lea el mensaje que sacaron de la caja y que a partir de este mensaje construya una historia. La historia debe contemplar por lo menos tres aspectos:
 - a) Qué tipo de relación tenía la pareja
 - b) Cómo fue entregado el mensaje
 - c) Cuál fue la reacción de quien lo recibió

Procedimiento

- Solicite a cada grupo que lea el mensaje que sacaron de la caja y que a partir de este mensaje construya una historia. La historia debe contemplar por lo menos tres aspectos:

- a) Qué tipo de relación tenía la pareja
- b) Cómo fue entregado el mensaje
- c) Cuál fue la reacción de quien lo recibió

- Una vez que los grupos hayan construido y comentado su historia, pídeles que preparen una dramatización en torno a la misma y brinde un tiempo para que lo hagan.

- Pida a cada sub grupo que presente su dramatización frente todo el grupo y que los demás escuchen con respeto y atención.

- Señale que no hay actuaciones buenas o malas, que todas son importantes.

- Luego invite a debatir sobre las historias. Puede comenzar reflexionando sobre las semejanzas y las diferencias entre las historias.

- Promueva la discusión con las siguientes preguntas:

-¿Hombres y mujeres son igualmente responsables en situaciones como éstas? ¿Por qué?

-¿Si él asume la paternidad, qué necesitará hacer?

-¿Existe diferencia entre un embarazo que se da en una relación de largo tiempo, y otro que se da en una relación casual?

Procedimiento

- ¿Cómo se siente el hombre cuando recibe la noticia de que su pareja está embarazada?
- ¿Y si él no quiere tener el hijo/a y ella sí? ¿Qué pasaría en ese caso? ¿El padre debiera apoyar igual? ¿De qué manera?
- ¿Cómo se vive esta noticia en el caso de los hombres y en el caso de las mujeres? ¿Por qué?

3- Cierre (10 minutos)

- Reflexione con los y (as) participantes el hecho de que ambos, hombre y mujer, son responsables de un acontecimiento de este tipo, ya que los dos fueron protagonistas y debían tener las mismas precauciones, así como las mismas responsabilidades.
- Invíteles a la lectura de Paternidad y Maternidad responsable.

4- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a las personas 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 promover la paternidad y maternidad responsable.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

Lectura

Paternidad y Maternidad responsable

La **maternidad y paternidad** responsables se refiere a brindarles a los hijos (as) todo aquello que necesitan para su desarrollo.

La **Paternidad** representa una construcción sociocultural, y por este hecho su **significado** es muy diverso, depende de la dinámica de la sociedad misma, y también **varía** ese **concepto** de paternidad en un individuo a través de su vida.

La **PATERNIDAD** significa varias cosas a la vez y cuando todas coinciden en un hombre podemos hablar de la existencia de un padre:

Una **GENESIS**: para que haya un hijo es preciso que un hombre, en un acto responsable con su pareja, decidan dar vida a un nuevo ser.

Un **RECONOCIMIENTO PERSONAL**: El Padre se reconoce como tal, asume la responsabilidad de ser maestro, compañía y apoyo de su hijo y comparte con su pareja el afecto, la crianza y educación.

Un **RECONOCIMIENTO SOCIAL**: El hombre, su hijo (a) generan y fortalecen una relación privilegiada de paternidad filiación y son reconocidos como tales en la sociedad.

Una **FUNCIONALIDAD**: La existencia de un padre es esencial para el hijo (a), pues lo ubica en el orden genealógico, lo relaciona y vincula con sus familia paternas y maternas. Para el desarrollo integral de su personalidad, los niños y las niñas necesitan saber, conocer y relacionarse con sus padres, sus familiares y reconocer el papel que juegan en ella.

Un **PAPEL EDUCATIVO**: incluye la responsabilidad en apoyar los proyectos de vida familiar y particular requiere una comunicación y una orientación para el desarrollo autónomo de los niños y las niñas.

Una **INTERACCIÓN ENTRE PADRE e HIJO o HIJA**: Incluye los espacios y tiempos para expresar mutuamente los sentimientos, opiniones, emociones y afectos en el proceso de socialización.

La afectividad y la ternura son los rasgos distintivos de la nueva **paternidad**.

Ser **padre** hoy supone un cambio profundo respecto a los modelos paternos de la familia de origen.

La ausencia del **PADRE** afecta directamente a los hijos e hijas. Vivirla de manera distante o ausente, con violencia y sin

responder a las necesidades emocionales y económicas de sus hijos e hijas puede derivar en:

- Formación de hogares encabezados por mujeres expuestas a desventajas socioeconómicas.
- Aumento de la pobreza.
- Así mismo los hijos e hijas están propensas a abandonar la escuela, al trabajo infantil y la explotación de todo tipo, sobre todo la sexual.
- A la expulsión del hogar para vivir en situación de calle.
- Su involucramiento en la delincuencia.
- El impacto negativo en su desarrollo psicológico y afectivo.
- El establecimiento de uniones tempranas.

Paternalidad y maternidad responsable significa:

- Que ambos se involucren en la DECISIÓN de asumir un embarazo o en la posibilidad de evitar embarazos no deseados.
- Cuiden y eduquen con más dedicación a sus niños y niñas.
- Participen de manera activa en el embarazo, parto y posparto.
- Reconozcan de manera legal a aquellos hijos e hijas que procrearon.
- Sea el proveedor de la familia, no sólo en

lo económico sino también en lo afectivo

- Aunque sean sus hijas e hijos son sujetos de derechos.

Los niños y las niñas aprenden por el ejemplo e imitan las conductas de los adultos.

Recuerde que ser PADRE o MADRE es el mayor compromiso en la vida.

Lectura

Paternidad y Maternidad responsable

MENSAJE 1

Hola, ¿cómo estás? La que te escribe es Bety. ¿Te acuerdas de mí? Nos conocimos hace unos tres meses en una fiesta. Fue una noche inolvidable, a pesar de que no me acuerdo bien lo que sucedió. Lo que sé es que estoy, o mejor dicho, estamos con un “pequeño problema” y me gustaría conversar contigo sobre eso. Mi papá me decía que beber más de la cuenta es cosa de personas inconscientes. ¡No le creía y sucedió esto!

Fue muy bueno conocerte y la sintonía de nuestros cuerpos fue inmediata. Comencé a creer en el “amor a primera vista”. No estoy queriendo decir que te amo, pero fue muy bueno conocerte y en la cama nos entendimos muy bien, pero podríamos haber usado preservativo ¿no? Fuimos tontos y ahora estoy embarazada. Me hice unas pruebas y no hay du-

das. Espero que no te sientas presionado, pero tomé la decisión de enviarte esta nota con Paula.

Quiero encontrarme contigo el lunes para conversar personalmente. ¿Qué crees que debemos hacer?

Besos; Bety

MENSAJE 2

Hola mi amor
No tuve valor para hablar contigo personalmente, por eso te escribo esta nota. La semana pasada me estaba sintiendo un poco extraña, con náuseas y con la sensación de que estaba pasando alguna cosa. Cuando me dejaste en la casa, después de nuestra fiesta de aniversario de dos años de noviazgo, casi te llamo porque creí que te había sucedido un accidente o algo parecido. Estaba sintiéndome loca.

No quiero asustarte, pero voy directo al asunto. Me

hice una prueba y confirmé que estoy embarazada. Como mi menstruación a veces se atrasa, pensé que podría ser un atraso más, y no te dije nada. Ese método de eyacular afuera, sólo podría terminar en eso. No estoy queriendo culparte, pero es que estoy confundida. No sé qué hacer ahora. Eres la primera persona en saberlo a través de esta nota. Sé que no es la mejor forma, pero no sabía cómo decírtelo cara a cara. ¿Qué crees que debemos hacer?

Te amo mucho; Marcia

MENSAJE 3

Hola mi amor
¡Espero que te haya gustado el viaje! Te tengo una buena noticia. Ayer fui al médico. Ahora ya no somos dos, sino tres. Tuve que salir rápido. Te veo por la noche.

Besos: Rita

SESIÓN 12: USO O NO USO CONDÓN*

Propósito	Sensibilizar a los (as) participantes para negociar con la pareja el uso del condón y prevenir las infecciones de transmisión sexual, el VIH y el embarazo.
Objetivos	Reconocer la importancia que tiene el uso del condón tanto para la prevención de las infecciones de transmisión sexual, el VIH y el embarazo.
Materiales	Data show Papelógrafo Marcadores
Tiempo recomendado	1 hora y 30 minutos aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo para la preparación del tema.</p> <p>En trozos de papel en blanco, escriba lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Razones por las que los hombres desean utilizar condón. -Razones por las que los hombres no desean utilizar condón. -Razones por las que las mujeres desean que su pareja utilice condón. -Razones por las que las mujeres no desean utilizar condón <p>Doble cada trozo de papel y llévelo a la sesión.</p> <p>Ensaye los pasos para el uso correcto del condón para aclarar las dudas que puedan presentarse en el grupo al momento de la sesión.</p> <p>Lleve Dildo y condones.</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.
- Dé un tiempo para que los (as) participantes 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-Un debate sincero (10 minutos)

- Divida a los participantes en 4 grupos (cada grupo con el mismo número de integrantes), y explique que participarán en un debate.
- Conceda a cada grupo una hoja tamaño carta y pídeles que en esa hoja anoten argumentos para defender una idea, la que discutirán con otro grupo en el debate. Es importante mencionar que, aunque no estén de acuerdo con el tema deben buscar argumentos, la idea es que busquen opiniones para defenderlo.
- Motive a que todos los integrantes del grupo se animen a participar.

Procedimiento

- Entregue una de las siguientes temas a discutir a cada grupo:

- **Grupo 1:**

Razones por las que los hombres desean utilizar condón.

- **Grupo 2:**

Razones por las que los hombres no desean utilizar condón.

- **Grupo 3:**

Razones por las que las mujeres desean que su pareja utilice condón.

- **Grupo 4:**

Razones por las que las mujeres no desean que su pareja utilice condón.

- Luego de otorgar un tiempo para que cada grupo comente y anote sus argumentos, pida que el grupo 1 (G1, que defiende el tema “Las razones por las cuales los hombres quieren usar condón”) y el grupo 2 (G2, que defiende el tema “Las razones por las cuales los hombres no quieren usar condón”) pasen adelante.

- Solicite que de estos sub grupos se rifarán dos sub grupos para hacer las siguientes representaciones. Ambas parejas explicarán los pasos para utilizar correctamente el condón.

- **Grupo 1:**

La mujer no desea que su pareja utilice condón. El hombre utiliza las razones por las que los hombres desean utilizar condón que se mencionaron en el primer momento.

- **Grupo 2:**

La mujer desea que su pareja utilice condón y el hombre no desea utilizar condón. Apoyarse de las afirmaciones trabajadas en el primer momento por los grupos 2, y 3.

Procedimiento

- Pida un aplauso para cada pareja. Aclare los pasos correctos para usar el condón, en caso que sea necesario.
- Promueva la reflexión del grupo con la siguiente pregunta: ¿es necesario el uso del condón para evitar la transmisión de infecciones como el VIH?.
- Después del debate, pregunte a los y las participantes cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta al estar defendiendo la posición que les correspondió.
- Pida a los participantes que estuvieron de observadores su opinión acerca de los socio dramas y argumentos presentados.
- Una vez finalizados los debates, abra la discusión con las siguientes preguntas:
 - a) ¿Los y las jóvenes usualmente usan condón cuando tienen relaciones sexuales coitales?
 - b) ¿Cómo se da una negociación respecto al uso del condón en la vida real?
 - c) ¿Cuál es el mejor momento para negociar el uso del condón?
 - d) ¿Se utilizan algunos de los argumentos expuestos en el debate en la vida real? ¿Cuáles?

e) ¿Se negocia de la misma manera con distintos tipos de pareja? (Por ejemplo, parejas sexuales ocasionales, novias, parejas del mismo sexo, etc.)

f) ¿Cómo se usa el condón?

3- Cierre (10 minutos)

Procedimiento

- Concluya la actividad destacando que hay muchas barreras y mitos culturales para el uso del condón, por ejemplo, se inhibe el que las mujeres puedan proponer su uso ya que al hacerlo se les considera “fáciles”. Otro mito es que el condón disminuye el placer sexual. Hay también barreras de acceso: la disponibilidad y su costo.

- Es importante escuchar los argumentos para tenerlos presentes al momento de la negociación del uso del condón y pensar en cómo podrían ser transformados en argumentos para sí utilizarlo.

- Es necesario reflexionar sobre los diferentes niveles en que se da una negociación, como las relaciones de poder en la pareja, formas de comunicación, emociones, atracción sexual, autoestima, y experiencias pasadas de cada persona. Por ejemplo, algunas razones para tener relaciones sin protección pueden ser el temor de perder la pareja y/o una baja autoestima.

- Para finalizar pida a un participante realice una demostración del uso del condón.

Procedimiento

4- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a las personas 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.
- Solicite al grupo que se comprometa con las propuestas para promover el uso del condón y prevenir las infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazo.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.

El preservativo es el único método efectivo para prevenir el VIH-sida, infecciones de transmisión sexual y evitar embarazos no deseados.



1. Revisá la fecha de vencimiento. Usalo desde el comienzo de la relación sexual. Abri el sobre con cuidado para que no se rompa y no utilices elementos cortantes ni lo abras con los dientes.



2. Apretale la punta para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene duro, porque si queda inflada se puede romper durante la relación.



3. Mantené la punta apretada mientras lo desenrollas hasta la base del pene. No uses vaselina, aceite o crema de manos. Eso estropea el preservativo. Usá lubricantes "al agua", que se venden en las farmacias.

4. Después de la eyaculación retíralo con el pene todavía duro. Tene cuidado de que no se derrame el semen.



5. El preservativo debe ser usado una sola vez y descartado. Tiralo a la basura, no al inodoro.



Uso correcto del preservativo masculino

SESIÓN 13: MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ANTICONCEPCIÓN

Propósito	Reflexionar sobre los mitos y realidades que impiden el uso correcto de los métodos anticonceptivos.
Objetivos	<p>Conocer los diferentes métodos anticonceptivos para jóvenes.</p> <p>Identificar cuáles son los mitos que limitan el uso de los métodos anticonceptivos.</p>
Materiales	<p>Data show</p> <p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Video “Métodos Anticonceptivos”</p>
Tiempo recomendado	2 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Prepare la sesión, para ello lea paso a paso los procedimientos que desarrollará.</p> <p>Ensaye con su pareja promotor (a) y asignen las funciones de cada uno en la sesión.</p> <p>Escriba en media hoja de papel blanco las orientaciones para cada grupo (A, B, C, D), dóblelas y recuerde llevarlas a la sesión.</p> <p>Escriba en la mitad de una hoja en blanco, horizontalmente y en letras grandes VERDAD en una y MENTIRA en otra.</p> <p>Garantice la convocatoria de los y las participantes.</p> <p>Llevar video “Métodos anticonceptivos”.</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.
- Dé un tiempo para que los (as) participantes 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 compartir sobre los métodos anticonceptivos.

2-Los anticonceptivos que conocemos (30 minutos)

- Divida al grupo en A, B, C, D y entregue a cada grupo una tarjeta de colores preparada previamente.
- Oriente para que en cada grupo compartan todo lo que han escuchado y deseen saber sobre los métodos anticonceptivos.
- Pida que el grupo A prepare una lista de inquietudes sobre los métodos que les correspondió según su tarjeta.
- Solicite al grupo B que cuente una historia sobre los métodos que le correspondieron.
- Invite al grupo C expongan las barreras que han identificado sobre los métodos correspondientes.

Procedimiento

- Oriente que el grupo D haga un socio drama relacionado con los métodos anticonceptivos. Conceda un tiempo de 15 minutos para los trabajos en grupo.
- Pida que cada grupo presente en plenario las orientaciones que desarrollaron.
- Concluya esta parte de la actividad mencionando que existe una variedad de métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo. Existen métodos para hombres (vasectomía y condón) y para mujeres (pastillas, inyecciones, DIU, esterilización quirúrgica voluntaria). Entre estos métodos hay temporales y permanentes; por lo que existen una variedad de métodos que ayudan a prevenir los embarazos para evitar que los proyectos de vida sean interrumpidos.
- Al concluir este ejercicio, presente el video “métodos anticonceptivos” para fortalecer los conocimientos adquiridos.

3- Verdad o mentira (10 minutos)

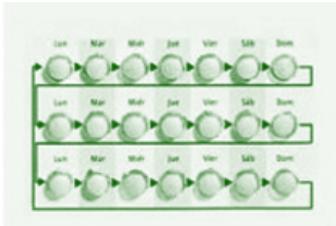
- Pida a todo el grupo que se ubique en el centro del local.
- Coloque una hoja en un extremo del local que diga VERDAD y otra que diga MENTIRA.
- Oriente que según la afirmación que usted lea, deberán moverse hacia el extremo con el que se sientan identificados (as).

Procedimiento

- Haga la lectura de las siguientes afirmaciones:
 - Los anticonceptivos te hacen engordar
 - Los hombres pueden tomar la pastilla si a la mujer le hace daño
 - Las pastillas engordan y manchan la cara.
 - El DIU molesta al hombre durante la relación sexual coital.
 - Usar anticonceptivos causa infertilidad.
 - Cuando el hombre se opera para tener hijos se hace “menos macho”.
 - La mujer que se opera “se alborota”.
- Aclare cada uno de los mitos y oriente que si las y los participantes desean mayor información, acudan a la unidad de salud.

4- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los (as) participantes qué aprendieron en esta sesión y apunte en su cuaderno todo lo que digan.
- Revise con el grupo el acuerdo de convivencia, si se cumplió, si hubo dificultades, por qué creen que se dieron y qué se puede hacer como grupo para mejorar la convivencia.
- Pida al grupo que se comprometa para compartir la información que aprendieron de este tema con otros (as) jóvenes.
- Despídase del grupo agradeciendo su asistencia y participación.
- Recuerde fijar o recordar el día, hora y lugar de la próxima sesión.



SESIÓN 14: LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Propósito	Comprender la importancia que tiene en el noviazgo las relaciones respetuosas y afectivas.
Objetivos	Identificar las diferentes formas en que se presenta la violencia en el noviazgo.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape Video “Quiero volar”
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Antes de iniciar la sesión, debe preparar bien el tema que va a desarrollar.</p> <p>Ensaye los procedimientos antes de la sesión para identificar las posibles preguntas que puedan surgir en el grupo con relación al tema, para preparar sus respuestas.</p> <p>Apóyese del folleto de bolsillo el Noviazgo para profundizar en el contenido y tener mayores argumentos al momento de desarrollar la actividad.</p> <p>Revise el video “Quiero volar” y comparta con su par.</p> <p>Escribir en un papelón las siguientes frases y llevarlo a la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> -No uses esa falda que te queda muy corta, pareces que andas buscando... -Preferís a tus amigas antes que a mí... -¿Para qué vas a estudiar? -Te pegué porque te lo buscaste. -Si seguís así te voy a dejar. ¡No sabes ni elegir una película! -¿A bailar con tus amigas, sola!... y así de pintada?

<p>Consejos para la planeación</p>	<p>-¡Dame tu teléfono, quiero ver con quien estas chateando! -Si no nos vemos mañana yo no respondo. -O haces lo que te pido o no me busques más. -¡A mí no me andes con tonterías, no soporto ver llorar a las mujeres! -Ya te dije que no me busques más, no te rebajes...no entendes... -¡Te estoy esperando desde hace rato, si no venís, me voy, no me esperes mañana! -Yo te celo porque te quiero, no me gusta que nadie te vuelva a ver, sos mía!</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 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 el tema que desarrollará en esta sesión es la violencia en el noviazgo. <p>2-El círculo (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divida al grupo en sub grupos. • Los (as) participantes de cada sub grupo formaran un círculo a excepción de uno que quedará al interior del círculo.

Procedimiento

- 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 evitaren 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.
- El grupo deberá compartir verbalmente que sintieron al estar en fuera y dentro del círculo.
- Resalte la importancia que tiene la confianza en el grupo, con las amistades y la familia.

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

- Pregunte si hay un voluntario (a) para que lea la frases en el tono que las ha escuchado si es posible y pida al resto que comparta su opinión:
 - a) No uses esa falda que te queda muy corta, pareces que andas buscando...
 - b) Preferís a tus amigas antes que a mí...
 - c) ¿Para qué vas a estudiar?
 - d) Te pegué porque te lo buscaste.
 - e) Si seguís así te voy a dejar. ¡No sabés ni elegir una película!
 - f) ¿A bailar con tus amigas, sola... y así de pintada?

Procedimiento

- g) ¡Dame tu teléfono, quiero ver con quien estas chateando!
- h) Si no nos vemos mañana yo no respondo.
- i) O haces lo que te pido o no me busques más.
- j) ¡A mí no me andes con tonterías, no soporto ver llorar a las mujeres!
- k) Ya te dije que no me busques más, no te rebajes... no entendes...
- l) ¡Te estoy esperando desde hace rato, si no venís, me voy, no me esperes mañana!
- m) Yo te celo porque te quiero, no me gusta que nadie te vuelva a ver, sos mía!

- Concluir esta actividad resaltando que la violencia en las relaciones es todo acto de tipo sexual, físico o psicológico, de una persona de la pareja contra la otra, con el objeto de controlar o dominar a la persona.

- Una relación con estas características suele denominarse noviazgo violento.

- Comúnmente en este tipo de relaciones se tiende a caer en círculos viciosos de los cuales es realmente difícil salir, puesto que el perpetrador tiende a estar arrepentido del acto cometido. Este es el motivo por el cual suele pedir disculpas, se comporta de manera cariñosa tratando de enmendar el error, alegando que no volverá a pasar o que ella lo provocó y él (ella) no quería. Aunque tiempo después, vuelva a cometer el mismo acto violento.

Procedimiento

4- Video fórum: Quiero volar...(60 minutos)

- Para iniciar esta parte, invite sentarse para ver el video.
- Pida que pongan atención en sus personajes.
- Invite que anoten lo que llame la atención del video, para después compartirlo con el grupo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Les pareció familiar?
- ¿Ha conocido a alguna joven que el novio se parezca con el del video?
- ¿Cómo se siente una joven que el novio la trata de esta manera?
- ¿Cómo se siente un hombre al tratar a su novia de esta manera?
- ¿Piensan que esta pareja esta “enamorada”?
- ¿Cómo se puede llamar a esta relación?
- ¿Qué podemos hacer para que las relaciones de noviazgo sean respetuosas en los y las jóvenes?

5-Cierre (20 minutos)

- Concluya mencionando que según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 jóvenes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. Las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en el noviazgo.”

Procedimiento

- En el noviazgo la violencia es muy sutil y va creciendo poco a poco con el tiempo, de hecho las personas sin darse cuenta y al vivir en un entorno violento, frecuentemente aprenden a relacionarse de esta manera.
- Siempre se puede hacer un alto y, tomar las decisiones necesarias como alejarse y pedir ayuda profesional.
- Que no se olvide que las conductas que son violentas para nada enriquecen ni estimulan la relación, al contrario la enferman. No es válido pensar “sólo estamos jugando”, “me cela porque me quiere”, “me dice cómo vestirme porque se preocupa por mí”, “Me vigila todo el tiempo, porque no quiere que me pase nada” o “Me golpeó porque yo lo provoqué”.
- Recuerde la importancia de la comunicación asertiva para evitar la violencia en el noviazgo, dado que esta relación es para conocerse y disfrutarse no para temer, manipular, ni lastimar.

6- Evaluación de la actividad (10 minutos)

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

¹ http://www.amor.com.mx/violencia_en_el_noviazgo.htm

SESIÓN 15: EL BULLYING, ACOSO ESCOLAR

Propósito	Reflexionar en las consecuencias que tiene el Bullying en la vida de los (as) jóvenes.
Objetivos	Identificar las consecuencias del Bullying en la vida de los (as) jóvenes.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Antes de iniciar la sesión, debes preparar bien el tema que va a desarrollar.</p> <p>Haga la lectura del procedimiento de la sesión.</p> <p>Anote en un papelón el concepto de Bullying y la información que considere de importancia para aclarar al grupo.</p> <p>Revise el video Qué es el Bullying antes de ir a la sesión y garantice el equipo para cuando desarrolle la actividad.</p>
Procedimiento	<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.

Procedimiento

- Explique que en esta sesión se desarrollará el tema de Bullying o acoso escolar.

2- El comportamiento en la escuela (30 minutos)

- Pregunte al grupo ¿Qué entienden por Bullying o acoso escolar?; ¿Quiénes lo hacen?; ¿A quiénes?; ¿Por qué motivos?; ¿Qué pasa con las personas que lo reciben?; ¿Conocen alguna historia que deseen compartir?
- Apóyese del papelón donde escribió los conceptos y aclare al grupo que Bullying, intimidación o acoso es la práctica de actos violentos, intencionales y repetidos, contra una persona indefensa, causando daños físicos y psicológicos. La violencia es cometida por una o más personas, con el propósito de intimidar o agredir a la víctima.
- El Bullying se hace generalmente en contra de alguien que a menudo no puede defenderse a sí mismo y no entiende las razones de esa agresión gratuita. La víctima a menudo teme a los atacantes o agresores, ya que son violentos y opresivos.
- La expresión más frecuente es tocar, golpear, burlarse, amenazar, regodearse, ridiculizar, insultar, poner apodosos o moteos, cuestionar la masculinidad o feminidad de la víctima.
- Las personas maltratadas por el Bullying presentan algunos síntomas como alteraciones del sueño, problemas de estómago, trastornos de la alimentación, irritabilidad, depresión, ansiedad, dolor de cabeza, falta de apetito, pensamientos destructivos como el deseo de morir, entre otros.

Procedimiento

- Después de esta aclaración divida al grupo en subgrupos y pida que compartan alguna experiencia de Bullying que conozcan.
- Cada integrante del sub grupo debe escribir una historia. Entre todos (as) deberán elegir la que más les llame la atención o les causó mayor impacto al compartirla.
- Preparar un socio drama y presentarlo en plenario.
- Pregunte, ¿Qué tienen en común las historias?, ¿Cuáles son las expresiones más dañinas que se vieron?, ¿Cómo se puede sentir una persona que recibe el Bullying?, ¿Qué podemos hacer para prevenirlo ya sea en la familia, en la escuela y en la comunidad?.

3-Cierre (20 minutos)

- Invite a los y las participantes a ver el video que es el Bullying.
- Para finalizar recuerde al grupo que el Bullying o acoso escolar no es una broma. Las heridas que lleva esa persona que fue molestada son de por vida y puede producir hasta suicidios en jóvenes.

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.

Procedimiento

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

III. PARTICIPACIÓN JUVENIL



SESIÓN 16: PARTICIPACIÓN JUVENIL, UN DERECHO

Propósito	Fomentar la reflexión de la participación desde sus propias vivencias.
Objetivos	Debatir sobre la importancia de la participación adolescente en los distintos espacios para favorecer su desarrollo personal.
Materiales	Papelógrafo Marcadores Masking tape Fotocopia La escalera de la participación
Tiempo recomendado	1 ½ hora aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Dedique tiempo para el desarrollo de este tema.</p> <p>Escriba las siguientes preguntas en un papelógrafo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo cree usted que se ejerce la participación en su comunidad? -¿Cómo participan ustedes en los diferentes ámbitos de su vida? - ¿Ustedes participan dentro de las decisiones que se toman en su familia y en su comunidad? - ¿De qué manera lo hacen? - Si no participan ¿A qué se debe? ¿Qué pueden hacer para solucionarlo? - ¿Cómo participan para decidir tener o no tener relaciones sexuales? <ul style="list-style-type: none"> • Apóyese del material complementario Protagonismo Adolescente para responder a cualquier inquietud que pueda surgir en el grupo.

<p>Consejos para la planeación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escriba en un papelógrafo el concepto de participación para presentarlo al cierre de la sesión. Recuerde llevarlo a la actividad. • Lleve fotocopia de La escalera de la participación, para cada sub grupo (5). • Garantice la convocatoria de los y las participantes a la sesión.
<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 personas 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. • Informe que en esta sesión, desarrollaran el tema participación juvenil, un derecho. <p>2-Nuestra participación: activa o pasiva (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicie la actividad explicándole a los y las participantes en forma clara cuáles son las diferentes formas de participar en una sociedad.

Procedimiento

- Coloque el papelógrafo que elaboró previamente con las preguntas y colóquelo frente a los y las participantes: ¿Cómo participan ustedes en los diferentes ámbitos de su vida? ¿Cómo cree usted que se ejerce la participación en su comunidad? ¿Ustedes participan dentro de las decisiones que se toman en su familia y en su comunidad? ¿De qué manera lo hacen? Si no participan ¿A qué se debe? ¿Qué pueden hacer para solucionarlo? ¿Cómo participan para decidir tener o no tener relaciones sexuales?

3- La escalera de la participación (30 minutos)

- Divida al grupo en subgrupo (5).
- Entregue a cada uno la fotocopia de la Escalera de la participación.
- Oriente que de acuerdo a las respuestas de las preguntas realizadas en el momento anterior identifiquen en que parte de la escalera de la participación se ubican.
- Después del consenso de cada grupo, pida que compartan sus conclusiones en plenario.

4- Cierre (15 minutos)

- Concluya destacando que participar es tomar parte, a través de la participación compartimos con los otros miembros del grupo decisiones que tienen que ver con nuestra propia vida y la de la sociedad a la que pertenecemos.

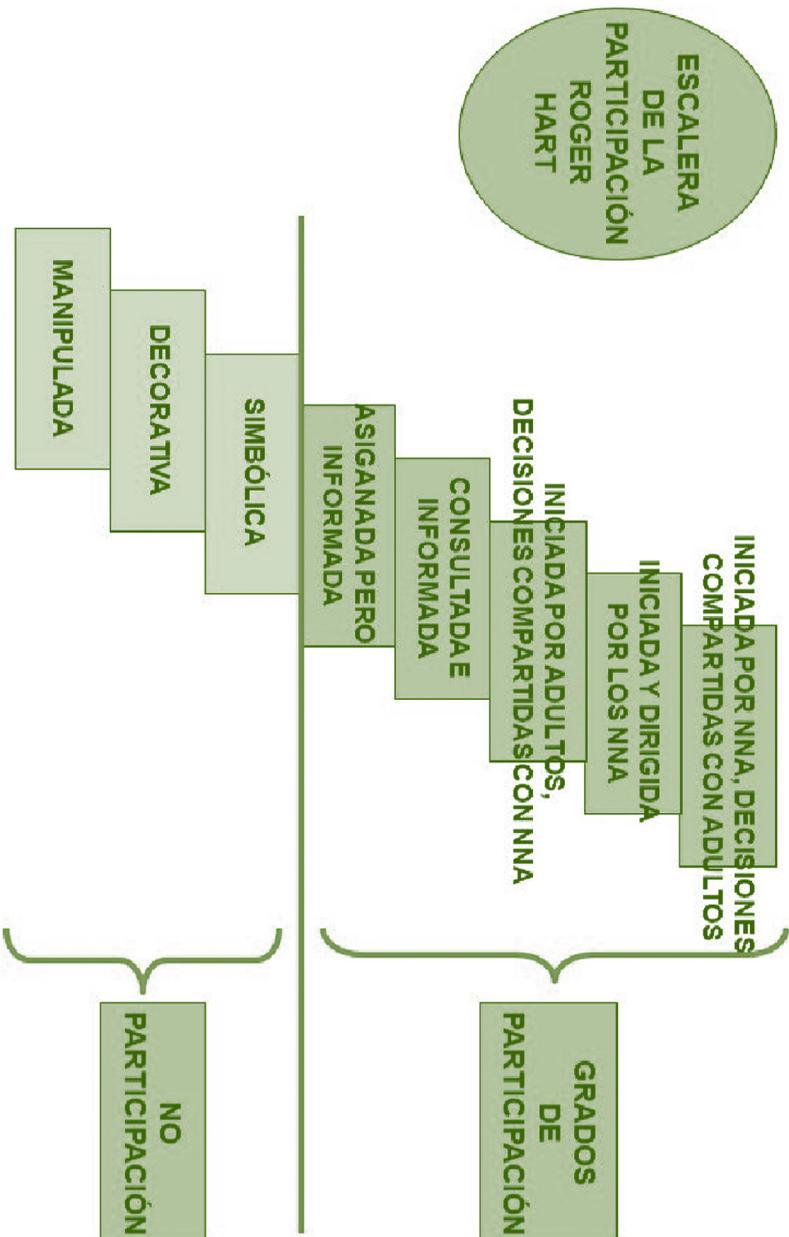
Procedimiento

- La participación es algo que va más allá del simple hecho de formar parte de un grupo o de una organización, es lo que le permite a los y las jóvenes hacer aportes para resolver los problemas y obtener mejores condiciones de vida.
- La participación significa aprender a relacionarse con otras personas, a escuchar y expresar las ideas, y la voluntad de pensar y actuar a favor de los objetivos propios y los acordados colectivamente para el beneficio común.
- De igual forma, la participación no sólo se limita a la posibilidad de elegir a los mandatarios, implica involucrarse activamente en la eliminación de la discriminación, en la construcción de una sociedad igualitaria y el propósito de garantizar la defensa y protección de los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres.

5- Evaluación de la actividad (10 minutos)

- Pregunte a los y las jóvenes 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 participación juvenil, como un derecho.
- Finalice la actividad fijando o recordando el día, hora y lugar de la próxima sesión.

Hoja LA ESCALERA DE LA PARTICIPACIÓN



IV. EVALUACIÓN



SESIÓN 17: EVALÚO MI PROCESO

Propósito	Compartir los aprendizajes y las experiencias del taller.
Objetivos	<p>Evaluar el taller y el proceso de aprendizaje.</p> <p>Facilitar las relaciones positivas dentro del grupo y conocer la experiencia más importante.</p>
Materiales	<p>Papelógrafo</p> <p>Marcadores</p> <p>Masking tape</p> <p>1 bolsa o caja</p>
Tiempo recomendado	3 horas aproximadamente
Consejos para la planeación	<p>Lleve listas las preguntas en un papelógrafo y péguelo en la pared.</p> <p>Repase y practique cada procedimiento.</p> <p>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.</p> <p>Échelos en una bolsa o caja y ciérrela para que no se le caigan.</p>
Procedimiento	<p>1- Bienvenida (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dé la bienvenida al grupo y pregúntele cómo están y cómo se sienten el día de hoy. • De un tiempo para que todos los y las jóvenes participantes que deseen puedan expresar una emoción o sentimiento. • En caso que no hable nadie, pase un “micrófono” (puede ser cualquier objeto por ejemplo un marcador) e invíteles a compartir cada quien con una palabra cómo están.

Procedimiento

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

2- El Rompecabezas (15 minutos)

- Dígale al grupo que se 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, pídeles 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, pídeles que se reconozcan entre sí porque ese será su grupo de trabajo, también orienteles a que se pongan un nombre como grupo y que escojan a un joven o una joven como moderador (a).
- Oriente que a medida que vayan pasando, comenten solamente las cosas que no se han dicho con anterioridad, para agilizar las presentaciones.
- Genere debate en los puntos en los que no haya acuerdo, pidiendo que expongan los motivos de sus opiniones.

3- Canciones, cuentos y poesías (90 minutos)

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

Procedimiento

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

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

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

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

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

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

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

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

- A continuación puede entregar los diplomas de participación.