

Viviendo en Armonía

Viviendo en Armonía 2

Promoción de la salud sexual reproductiva y prevención de ITS y VIH-SIDA, desde una perspectiva de sexualidad integral en adolescentes.

Guía para el facilitador



Viviendo en Armonía

2

Guías Viviendo en Armonía

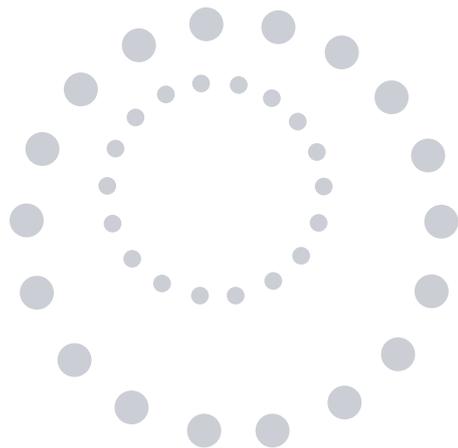
Investigación, redacción y diseño metodológico:

Luz Marina Vega
Nidia Rodríguez
Luis Alberto Suárez
María López
Doris Herrera
Lucía Rojas

Revisión Técnica:

Julieta Sarzosa
Fernanda Lobos
Jesiel Carvajal
José Bagua
Julián Guamán
Widmark Báez

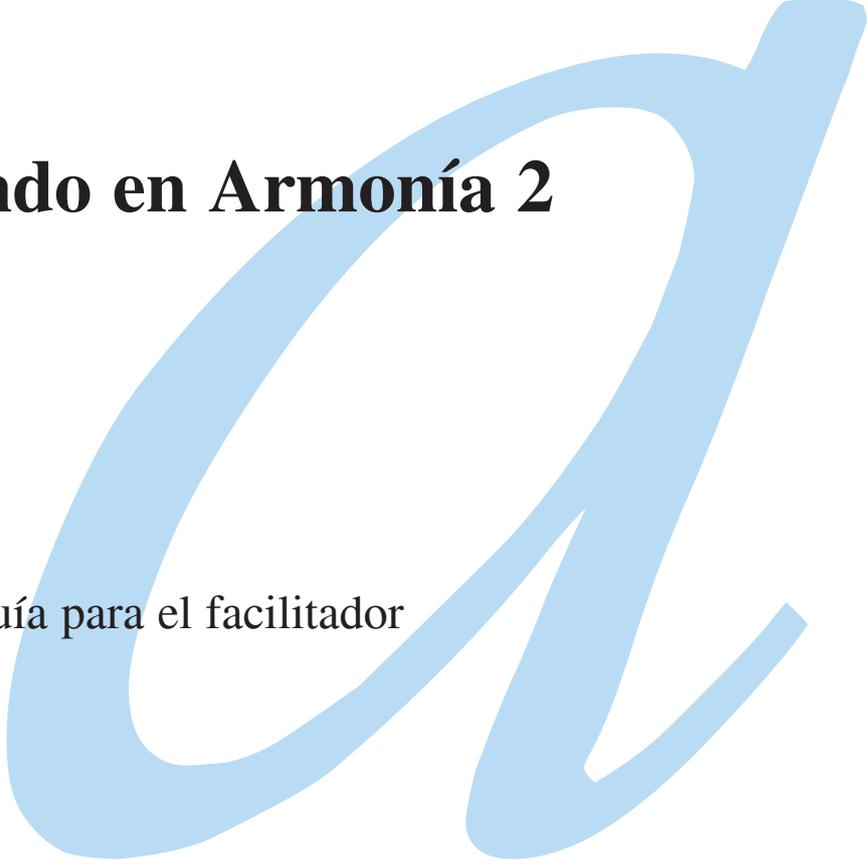
**Visión Mundial Ecuador
Agosto, 2007**



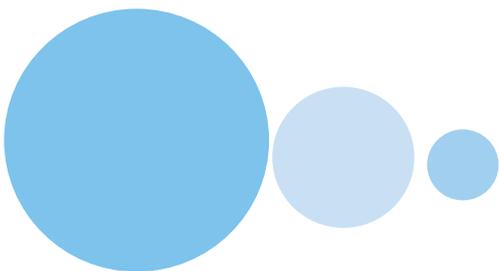


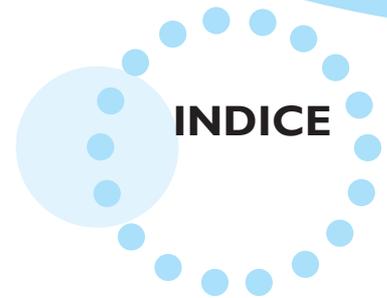
Viviendo en Armonía 2

Guía para el facilitador



Promoción de la Salud Sexual Reproductiva, y Prevención de
ITS y VIH-SIDA, desde una perspectiva de sexualidad
integral en adolescentes.





PRESENTACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	11
UNIDAD 1 BIENVENIDOS A VIVIENDO EN ARMONÍA 2	15
1. OBJETIVO DE LA GUIA.....	15
2. UNIDADES TEMATICAS Y OBJETIVOS	16
3. ACERCA DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO	17
4. ENFOQUES PARA LA INTERVENCIÓN.....	17
5. DE LOS FACILITADORES/RAS EN LOS PDA.....	18
UNIDAD 2 HABILIDADES PARA LA VIDA Y PROYECTOS DE VIDA	21
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	21
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	21
3. SESIÓN N° 1: PRESENTACIÓN DEL TALLER	21
4. SESIÓN N° 2: DINÁMICA ROMPEHIELOS.....	22
5. SESIÓN N° 3: NORMAS DE CONVIVENCIA Y CREACIÓN DEL "ESPACIO SEGURO"	22
6. SESIÓN 4: HABILIDADES PARA LA VIDA.....	23
7. SESIÓN 5: ¿QUÉ HABILIDADES USO EN MI VIDA?	23
8. LECTURA DE APOYO	24
9. HABILIDADES PARA LA VIDA	25
10. SESIÓN 6: PLAN DE VIDA	26
11. LECTURA DE APOYO	27

UNIDAD 3 SEXUALIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL.....	29
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	29
2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.....	29
3. SESIÓN 1: ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?.....	29
4. SESIÓN 2: ¿SEXO Y SEXUALIDAD EN NUESTRA SOCIEDAD?.....	29
5. LECTURA DE APOYO	30

UNIDAD 4 CONOCIENDO LAS TRANSFORMACIONES PSICOLÓGICAS, SOCIALES, Y CORPORALES EN LA ADOLESCENCIA.....	31
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	31
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	31
3. SESIÓN 1: ¿CÓMO CAMBIA MI CUERPO?.....	31
4. ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO	32
5. ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO	34
6. GRÁFICO Y LISTA DE CAMBIOS EN LAS ADOLESCENTES.....	35
7. GRÁFICO Y LISTA DE CAMBIOS EN LOS ADOLESCENTES.....	35
8. SESION 2: ¿CÓMO CAMBIAN MIS PENSAMIENTOS, MIS EMOCIONES Y MI FORMA DE SER?	38
9. LECTURA DE APOYO 3	39
10. SESIÓN 3: MI CUERPO ES HERMOSO Y BUENO	41

UNIDAD 5 GÉNERO Y RELACIONES DE PODER: ROLES, ESTEREOTIPOS Y VIOLENCIA.....	43
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	43
2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.....	43
3. SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL GÉNERO Y COMO AFECTA A LAS MUJERES Y LOS HOMBRES?.....	43
4. SESIÓN 2: ¿CÓMO SE RELACIONA EL GÉNERO CON LA SEXUALIDAD?.....	44

UNIDAD 6 HACIA UN AUTOCUIDADO DEL CUERPO Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO, LAS ITS Y EL VIH-SIDA EN LA ADOLESCENCIA	47
1. CONTENIDOS.....	47
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	47
3. SESIÓN 1: ¿QUÉ SON EL VIH-SIDA Y LAS ITS?.....	47
4. LECTURA DE APOYO 4	47
5. SESIÓN 2: EL AUTOCUIDADO DE LA FERTILIDAD	50
6. SESIÓN 3: PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DEL CUERPO Y PREVENCIÓN DEL VIH-SIDA	51
7. SESIÓN 4: PROFUNDIZAR EN EL USO ADECUADO DEL PRESERVATIVO	52
8. COMPARE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS.....	54

UNIDAD 7 DERECHOS HUMANOS, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS HACIA UNA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	57
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	57
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	57
3. SESIÓN N° 1: ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?	57
4. SESIÓN 2: LA RUTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.....	57
5. LECTURA DE APOYO	60

UNIDAD 8 GÉNERO E INTERCULTURALIDAD: FORMAS DE VIVIR Y EXPERIMENTAR LA SEXUALIDAD Y EL GÉNERO	61
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	61
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	61
3. SESIÓN N° 1: ¿CÓMO SE RELACIONA EL GÉNERO CON LA INTERCULTURALIDAD?.....	61
4. LECTURA DE APOYO	62

UNIDAD 9 NUESTROS PRINCIPIOS, VALORES Y HORIZONTES ÉTICOS.....	65
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	65
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	65
3. SESIÓN 1: RECONOCIENDO LOS PRINCIPIOS DE NUESTRA SOCIEDAD	65
4. LECTURA DE APOYO	65
5. SESIÓN 2: NUESTROS VALORES PERSONALES.....	67
6. SESIÓN 3: NUESTROS VALORES SOBRE EL ENAMORAMIENTO Y NUESTRA SEXUALIDAD.....	68
 UNIDAD 10 HACIA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE Y CON ASERTIVIDAD.....	69
1. CONTENIDO DE LA UNIDAD	69
2. OBJETIVO DE LA UNIDAD.....	69
3. SESIÓN 1: DEBATE SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA	69
4. SESIÓN 2: EL GATO Y EL RATÓN.....	69
5. SESIÓN 3: MI PLAN DE VIDA Y MI SEXUALIDAD	71
6. HISTORIAS DE VIDA VS. PLANES DE VIDA.....	72
7. LECTURA DE APOYO	75
 INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....	79
1. DINÁMICAS DE INTEGRACION	79
2. DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN "ROMPEHIELO"	82
3. PRESENTACION Y CONOCIMIENTO	84



PRESENTACIÓN

Hablar del VIH-SIDA no es una tarea sencilla. Muchas veces significa hablar de temas que provocan vergüenza e incomodidad, como nuestra intimidad, la sexualidad e incluso de la muerte.

Sin embargo, ante el crecimiento acelerado del VIH-SIDA y la falta de información, es importante discutir sobre este tema. Especialmente con las personas más excluidas de este tipo de información, como son los niños, niñas, jóvenes y familias, que viven en zonas rurales de nuestro país.

Por ello, Visión Mundial Ecuador comparte esta guía metodológica para abordar la Salud Sexual y Reproductiva, Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH-SIDA; enfocada en comunidades indígenas y grupos afrodescendientes de su área de influencia.

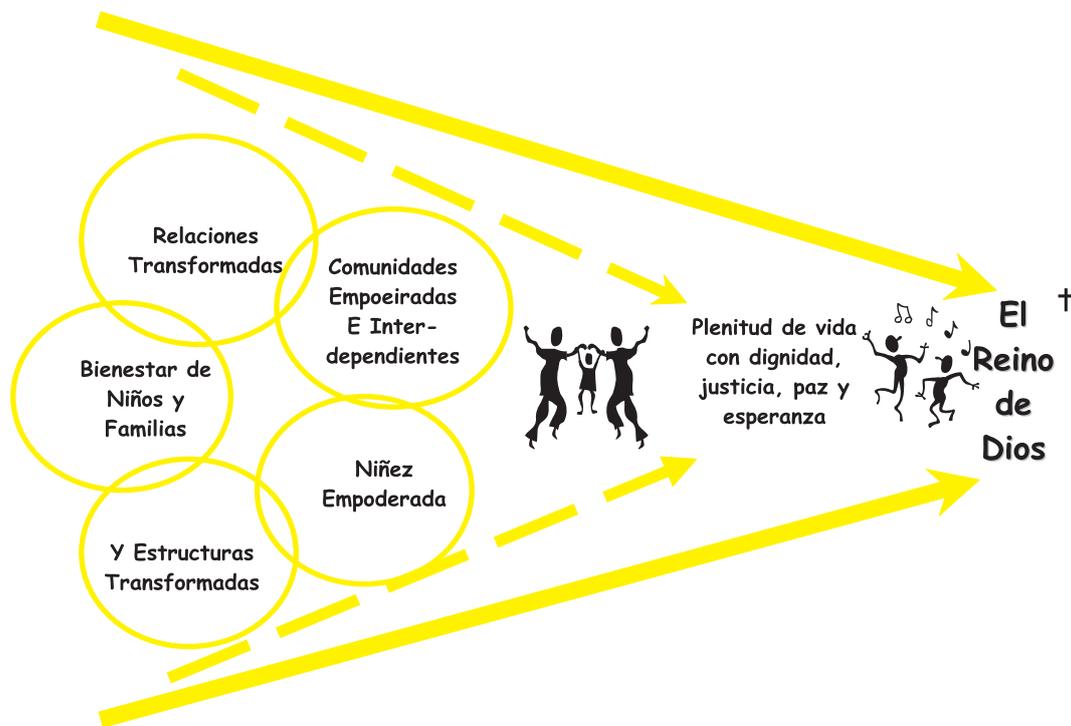
El presente documento se basa en una rigurosa investigación, respetando la cosmovisión andina y desde una perspectiva acorde con la antropología cultural; de tal modo que permita la elaboración de cursos de capacitación por grupos étnicos.

Deseamos que el uso de este material posibilite un espacio para la prevención, cuidado y esperanza para las familias rurales de nuestro Ecuador.

INTRODUCCIÓN

Visión Mundial Ecuador es una organización cristiana de desarrollo, enfocada en la potencialización de las capacidades de las comunidades, principalmente de su niñez, en la lucha contra las causas que generan pobreza. Sirve sin distinción de religión, etnicidad, o género. Desde esta perspectiva busca lograr el **DESARROLLO TRANSFORMADOR SOSTENIBLE** de las comunidades donde trabaja, con la finalidad de alcanzar el máximo estado de bienestar con la mayor equidad y el mínimo costo social. Su lineamiento estratégico es:

El Desarrollo Transformador, que se basa en la comunidad y es sostenible, enfocado especialmente en el bienestar de todas las niñas y los niños. Como seguidores de nuestro Señor Jesucristo, celebramos la visión de Dios para toda la gente de todas las culturas y creemos que el futuro preferido para todos los niños y las niñas, familias y sus comunidades son:



Visión Mundial Ecuador encausa su apoyo por medio de Proyectos. El proceso transformador de los Proyectos es asumido por los grupos de base y acompañado técnicamente por Visión Mundial y otros actores, con el fin de facilitar cambios efectivos en la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes, sus familias y comunidades dentro de un contexto geográfico determinado y de acuerdo a la cosmovisión de los pueblos.

El Ecuador es un país multiétnico y pluricultural, en el que viven varias nacionalidades indígenas como los Kichwas, Waoranis, Cofanes, Shuaras, Achuaras, los pueblos afro descendientes, entre otros. Cada uno de estos pueblos tiene formas propias de concebir la salud, la enfermedad, los derechos sexuales y reproductivos, los derechos universales, la espiritualidad, en definitiva, de ver la vida.

En el documento desarrollado por Visión Mundial "Una aproximación a los conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual y reproductiva, prevención de ITS y VIH-SIDA, en comunidades indígenas y afro descendientes", encontraremos pistas importantes sobre su organización social, las relaciones de género e inter generacionales que se establecen al interior de la comunidad, razón por la cual recomendamos su lectura.

Los pueblos indígenas y afro descendientes se consideran no solo sujetos individuales, sino también sujetos colectivos, que viven en comunidad y son coordinados por sus respectivos Cabildos Comunitarios.

El Cabildo Comunitario es una de las formas más importantes de expresión de la organización social y política de las comunidades indígenas y afro descendientes; es una instancia de concertación y toma de decisiones colectivas y la puerta de entrada a la comunidad. Esta particularidad nos llevó a diseñar una caja de herramientas, que se llama "VIVIENDO EN ARMONÍA" (expresión muy usada en comunidades indígenas y afro descendientes), para trabajar los aspectos de salud sexual y reproductiva, ITS y VIH-SIDA¹; que integre en el proceso formativo-educativo a los Cabildos Comunitarios, familias, grupos organizados, adolescentes, niños y niñas, en un marco de respeto de la cosmovisión de estos pueblos y reafirmación de los valores cristianos.

La caja de herramientas "VIVIENDO EN ARMONÍA" es aplicable a población indígena, afro descendiente u otro grupo social cuya característica principal sea la vida en comunidad, es decir, que estén organizados (en barrios, comunidades indígenas, indígenas en zonas urbanas, etc.) y que se auto reconozcan como tales. "VIVIENDO EN ARMONÍA", inicia su proceso formativo-educativo en la comunidad (colectivo), para llegar a través de ella, a las familias y al individuo (adolescentes, niños y niñas).

La caja de herramientas "VIVIENDO EN ARMONÍA²" contiene tres guías:

VIVIENDO EN ARMONÍA 1: Es una guía para trabajar con la comunidad, a través de los Cabildos, grupos organizados y familias. Su objetivo es sensibilizar a toda la comunidad respecto de los derechos sexuales y reproductivos, derechos universales, derechos colectivos, prevención de ITS y VIH-SIDA y promoción de estilos de vida saludables.

VIVIENDO EN ARMONÍA 2: Es una guía para trabajar con los y las adolescentes desde que son niños. Está orientado a fortalecer sus valores, emociones y a desarrollar habilidades para la vida (HpV). Apoya a que los y las adolescentes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, social y psicológico. Según la cultura.

VIVIENDO EN ARMONÍA 3: Es una guía orientada a trabajar con niños y niñas, a través de su participación activa en el proceso de aprendizaje, lo cual fomenta su valoración, autodisciplina interna, creatividad y autoestima. De igual manera apoya a que los docentes o facilitadores interactúen con los niños y niñas, en un marco de relaciones mas equitativas y afectivas, así como involucra a las familias en el proceso formativo-educativo. Se espera, por una parte,

¹ITS: Infección de Transmisión Sexual. VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana. SIDA: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

²En el caso de personas o grupo de personas que no se reconozcan como indígenas o afros, se aplicará únicamente la guía Viviendo en Armonía 2 y 3.

mejorar positivamente la situación de la educación en las escuelas; que los niños y niñas aprehendan la información que se proporcionará en el tema de salud sexual y reproductiva y prevención de las infecciones de transmisión sexual y VIH SIDA. Por otra parte, se apunta a disminuir los niveles de violencia física, psicológica y simbólica.

Consideramos que la aplicación total de la caja de herramientas permitirá contar en el mediano plazo con resultados concretos y alentadores y habremos contribuido a fortalecer las bases del desarrollo transformador, que es el anhelo de las comunidades indígenas, afro descendientes y de Visión Mundial.



UNIDAD 1

BIENVENIDOS A VIVIENDO EN ARMONÍA 2

Viviendo en Armonía 2, es una herramienta para reflexionar y formar, es una amiga que desea acompañarnos en nuestra vida y en nuestra relación con nosotros mismos, la familia, la comunidad y el entorno. Ha sido construida para que cuando pasemos por la adolescencia, reconozcamos y tomemos con alegría y valor los cambios y retos que ocurren en esta etapa.

I. OBJETIVO DE LA GUÍA

Proporcionar a los facilitadores, facilitadoras, promotores, promotoras, profesores, profesoras, instituciones e iglesias que laboran en el campo de la salud comunitaria, instrumentos de trabajo y reflexión **dirigidos a grupos de adolescentes**, a fin de apoyar los procesos de sensibilización respecto de los derechos humanos, derechos colectivos y en el marco de éstos, los derechos sexuales y los reproductivos, la prevención de VIH/SIDA y las ITS en población indígena y afro descendiente, en concordancia con su cosmovisión, valores culturales y cristianos.

¿Qué contiene “Viviendo en Armonía 2”?

“Viviendo en Armonía 2” contiene temas para reflexionar con adolescentes de las comunidades respecto a las habilidades para la vida y el propio plan de vida como elementos para alcanzar un alto nivel de salud sexual y reproductiva, prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), el VIH SIDA y promover el autocuidado de la salud.

Debido a que la sexualidad de los adolescentes en las comunidades es un tema amplio, integral y sensible, es esencial enfocarlo desde perspectivas como la de género, derechos humanos e interculturalidad, encaminados a generar principios y valores que se conviertan en un referente en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes.

Los temas se encuentran organizados en Unidades. Cada unidad está integrada por sesiones de trabajo.

“Viviendo en Armonía 2” es un maletín de técnicas participativas variadas, amenas, pero también reflexivas e introspectivas como trabajos en grupo, plenarias, juegos de roles, juegos de aprendizaje, reflexión individual, dinámicas energizantes, dinámicas de integración y otras formas de comunicación y aprendizaje dirigidas a adolescentes.

El propósito es que adolescentes, facilitadores y facilitadoras compartamos información, reflexión y construyamos formas de enfrentar las nuevas situaciones que trae la adolescencia, para conjuntamente crecer como seres humanos. Aspiramos que en ese crecimiento afiancemos aspectos positivos y eliminemos gradualmente aspectos perjudiciales para nuestro desarrollo personal como individuos y como integrantes de un colectivo.

2. UNIDADES TEMÁTICAS Y OBJETIVOS

Grupo de edades	Unidad	Objetivo
	Unidad 1 Bienvenidos a Viviendo en Armonía 2	•Presentar los contenidos y enfoques de Viviendo en Armonía 2
Adolescentes entre 12 y 14 años	Unidad 2 Habilidades para la Vida y Planes de Vida.	•Reconocer la existencia de las habilidades para la vida y motivar su aplicación como elementos clave en la creación de los propios planes de vida.
	Unidad 3 Sexualidad desde una perspectiva integral.	•Analizar los conceptos sociales sobre la sexualidad y su influencia en la vivencia de la propia sexualidad. •Conocer el concepto de sexualidad integral.
	Unidad 4 Conociendo las transformaciones corporales, psicológicas y sociales en la adolescencia.	•Conocer, reflexionar y aceptar las transformaciones psicológicas, sociales y corporales en la adolescencia.
	Unidad 5 Género y relaciones de poder: roles, estereotipos y violencia.	•Visualizar el papel de la persona y de la comunidad en la construcción de masculinidades y feminidades. •Analizar el impacto de la identidad de género en la vivencia de la sexualidad, el ejercicio de poder y la violencia de género.
	Unidad 6 Hacia un autocuidado del cuerpo: prevención de las ITS, el VIH-SIDA y el embarazo no deseado.	•Conocer y reflexionar sobre las posibilidades del autocuidado del cuerpo y la prevención de las ITS, el VIH-SIDA y los embarazos no deseados.
	Unidad 7 Derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos. Hacia una salud sexual y reproductiva (SSyR)	•Re-conocer y reflexionar sobre los derechos humanos, sexuales y reproductivos desde las vivencias cotidianas relativas a la sexualidad.
Adolescentes entre 15 y 18	Unidad 8 Género e interculturalidad: formas de vivir y experimentar la sexualidad y el género	•Proporcionar elementos para reconocer y analizar la construcción de las identidades de género desde el concepto de interculturalidad.
	Unidad 9 Nuestros principios, valores y horizontes éticos.	•Reconocer los propios principios y valores, así como el rol que estos juegan en la sexualidad.
	Unidad 10 Hacia una sexualidad responsable y con asertividad.	•Reflexionar sobre la importancia de ejercer una sexualidad responsable y con asertividad para realizar sus planes de vida.

3. ACERCA DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta “**Guía para el facilitador**” contiene temas como los proyectos de vida, la sexualidad desde una mirada integral, el género, la violencia, los derechos sexuales y reproductivos, entre otros. Por lo tanto, las Unidades están diseñadas para transferir información, fortalecer conocimientos y valores desde la reflexión de lo que sucede en las comunidades.

Pero ¿desde dónde intervenir con adolescentes?

Se propone que los facilitadores y facilitadoras trabajen con los adolescentes de la comunidad, desde las instituciones educativas en la modalidad de “**escuela abierta**”. Ello significa que la escuela o el colegio estén permanentemente abiertos, para que los padres, facilitadores, adultos guías, y otros actores se involucren y comprometan con la educación de niños, niñas y adolescentes.

Un aspecto central es la “estrategia de pares”, en la reflexión sobre la sexualidad y la salud puesto que entre iguales todos nos sentimos más cómodos, en confianza y en un clima de relaciones más horizontales.

4. ENFOQUES PARA LA INTERVENCIÓN

Habilidades para la vida: Estimula la expresión de sentimientos, ideas y opiniones de manera libre y respetuosa del otro. Se estimula el desenvolvimiento eficaz en un medio social, el respetarse a sí mismo, a los demás, ser directo, honesto y apropiado, manteniendo siempre el equilibrio emocional. “*Saber decir y saber escuchar*” como elementos centrales.

El enfoque de Habilidades para la Vida³, puede apoyar a los y las adolescentes a: retrasar la edad de inicio o evitar el uso de drogas, tabaco, alcohol y otros; prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar el control de la ira, mejorar conductas relacionadas con la salud y la autoestima, promover el ajuste social positivo, mejorar el desempeño académico y prevenir el rechazo de los pares.

Género: Mediante el análisis de las relaciones entre los hombres y las mujeres en cada sociedad y en cada cultura, se busca reconocer las desigualdades e inequidades para transformarlas positivamente. Estas desigualdades se expresan particularmente a través de la sexualidad, incrementando la vulnerabilidad de las mujeres y las situaciones y prácticas de riesgo en los hombres como consecuencia de la manera en que están construyendo sus identidades de género.

Interculturalidad: Permite reconocer que existen diversos grupos sociales con formas propias de ser, de ver el mundo y actuar en él, es decir con su propia identidad cultural, que deben tener los mismos derechos y oportunidades de toda la sociedad. Para que esto ocurra debe haber una relación respetuosa e igualitaria que permita el diálogo y la comprensión mutua para una convivencia armónica y justa.

Derechos Humanos (DDHH) con énfasis en los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR): Cuyo fin es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción. Los Derechos sexuales y reproductivos engloban el derecho de las personas a decidir de manera libre sobre su sexualidad y su vida reproductiva. Al mismo tiempo, garantizan la convivencia y la armonía sexual entre hombres y mujeres, asegurando que la sexualidad y la reproducción se ejerzan con libertad, respetando la dignidad de las personas, permitiéndole al ser humano el disfrute de una sexualidad segura, placentera y con el menor riesgo posible de sufrir complicaciones de salud⁴. Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos de todas las parejas e individuos a:

³ L. Mangrulkar, C.V. Whitman & M. Posner (2001) de la OPs

⁴ Family Care International (2000). “*Sexual and Reproductive Health Briefing Cards*”. FCI: New York

- A decidir libre y responsablemente el número, espaciado e intervalo de sus hijos e hijas, y a disponer de la información, educación y medios para hacerlo;
- A alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva; y
- A tomar decisiones acerca de su reproducción libre de coacción, discriminación o violencia.
- A decidir libre y responsablemente sobre todos los aspectos de su sexualidad, incluyendo la protección y promoción de su salud sexual y reproductiva;
- A estar libre de coacción, discriminación o violencia en su vida sexual y en todas las decisiones acerca de la sexualidad;
- A contar con y demandar igualdad, consentimiento pleno, respeto mutuo, y responsabilidad compartida en las relaciones sexuales.

Fuente: Family Care International. 2000. Sexual and Reproductive Health Briefing Cards. FCI: New York

5. DE LOS FACILITADORES Y FACILITADORAS EN LOS PROYECTOS

El facilitador o facilitadora deberá capacitarse en el uso de esta Guía, de manera que conozca a profundidad cada ejercicio. La capacitación deberá tener una duración de 30 a 40 horas.

Es necesario que los facilitadores y facilitadoras a más del conocimiento sobre los temas de la Guía, tengan habilidades comunicacionales. Es clave contar con facilitadores y facilitadoras formados, debido a que son uno de los recursos más valiosos y garantizan la implementación exitosa de “Viviendo en Armonía 2”.

A modo de orientación diremos los facilitadores y facilitadoras deben tener ciertas características, como:

1. Tener experiencia en el trabajo formativo-educativo con adolescentes en las comunidades.
2. Tener habilidad para desarrollar juegos y/o actividades lúdicas.
3. Hablar el idioma de la comunidad o de los grupos meta (de ser posible).
4. Contar con formación básica en temas de salud, salud sexual y reproductiva, VIH/SIDA e ITS.
5. Tener facilidad de comunicación y empatía con los grupos. Esto ayudará mucho en el momento de desarrollar temas sensibles como los de sexualidad, VIH, SIDA, ITS y otros.
6. Generar confianza en los grupos meta y que tener condiciones de abordar los temas de manera amplia, desprejuiciada y bajo condiciones de confidencialidad.
7. Tratar a todos y todas de manera respetuosa y no tener prejuicios sobre la identidad étnica, sexual, religiosa u otra de los y las participantes
8. Tener una actitud abierta para recibir autocríticas y tener disposición para acoger sugerencias.
9. Conocer técnicas para realizar evaluaciones participativas.

Recomendaciones para el facilitador o facilitadora

- Identificarse y tener una relación cordial y afectuosa con los y las participantes.
- Decirles y hacerles sentir que están con una persona que respeta sus opiniones y sentimientos y por tanto va a apoyar su reflexión y análisis. No deben sentir que están con alguien que tiene la verdad absoluta y que va a aprobar o desaprobado lo que dicen o hacen.
- Debe hacer sentir a los adolescentes que están en un "espacio seguro" donde todos y todas se comprometen a respetar y guardar la confidencialidad de lo que escuchan en el caso de

que algunas personas abran sus temas íntimos y personales al grupo. Para esto, al inicio del taller, cuando se establecen las “normas de convivencia” se realizará un ejercicio para generar un compromiso de “grupo seguro”. Si el taller se realiza en días diferentes recordar al inicio de cada día el compromiso de "grupo seguro".

- No debe tener una actitud juzgadora y debe ser imparcial durante las discusiones.
- Debe estimular a los participantes para que expresen no solo lo que piensan, sino también lo que sienten y tener una actitud de alto respeto hacia sus sentimientos.
- Utilizar un lenguaje sencillo, incorporando términos de uso común por los adolescentes.
- Generar una relación cordial y amistosa entre los participantes.
- Comunicar de manera clara las instrucciones en cada sesión.
- Estar atento y atenta todo el tiempo a las dudas, preguntas y discusiones de cada participante
- Estimular que los y las participantes construyan sus aprendizajes a partir de sus saberes previos y la realidad de sus familias y comunidades.
- Promover el debate y la discusión respetuosa.
- Tener capacidad para llegar a conclusiones útiles y constructivas.
- Cuando alguien vierte criterios negativos o errados, no atacarle, sino hacerle preguntas que le permitan cuestionarse a sí mismo.
- Aprender de los y las participantes.⁵
- Ser flexible y cambiar las actividades si fuera necesario.
- Mantener una actitud de escucha activa para saber en su momento recoger las opiniones de los y las participantes para reforzar contenidos, y actitudes en cada uno de los Unidades temáticas⁶.

De los ambientes de trabajo

Los ambientes comunitarios suelen ser casas comunales o aulas escolares “frías”, es necesario darle un tono acogedor, creando un ambiente ordenado, limpio y alegre, con materiales promocionales o materiales de la zona. También es importante contar con todos los materiales de trabajo antes de iniciar la sesión, a fin de no interrumpir las actividades debido a la falta de los mismos.

Las sillas, mesas o pupitres deben colocarse en círculo para que exista una relación visual directa y horizontal entre todo el grupo.

⁵ Es importante destacar que desde la perspectiva de la teoría constructivista, uno de sus aportes, consiste en la reorientación del proceso de enseñanza aprendizaje, la cual hace énfasis en la experiencia y en las vivencias, en ese sentido, el papel que juega el facilitador es el de generador de mayor actividad.

⁶ OIT/IPEC. Materiales de sensibilización para prevenir y eliminar el trabajo infantil en las comunidades mineras artesanales. Guía introductoria, Lima: OIT/IPEC Sudamérica, 2005. 60 p (versión pdf).

HABILIDADES PARA LA VIDA Y PROYECTOS DE VIDA

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: Presentación del Taller
- Sesión N° 2: Dinámica rompehielos
- Sesión N° 3: Normas de convivencia
- Sesión N° 4: Habilidades para la vida
- Sesión N° 5: ¿Qué habilidades uso en mi vida?
- Sesión N° 6: Plan de Vida
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Reconocer la existencia de las habilidades para la vida y motivar su aplicación como elementos clave en la creación de los propios proyectos de vida.

3. SESIÓN N° 1: PRESENTACIÓN DEL TALLER

 **Objetivo:** Dar a conocer al grupo los propósitos y contenidos del taller y obtener sus expectativas y temores en relación con lo planteado como insumo para orientar el taller.

 **Materiales y recursos:**

- Papelote con los objetivos del Taller
- Tarjetas de dos colores para cada participante
- Marcadores y esferos.
- Dos papelotes pegados en la pizarra o pares, uno que diga lo que "espero del taller" y otro que diga "temores"

 **Tiempo:** 15 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Inicie dando una cálida bienvenida al grupo.
2. Explique de manera sencilla y clara los objetivos del Taller.
3. Realice una descripción de contenidos de la guía, explique porqué de la necesidad de hablar sobre temas como la salud sexual y reproductiva, las infecciones de transmisión sexual y el VIH SIDA. (Apóyese en el contenido de la Unidad 1)
4. Informe sobre las técnicas participativas y juegos que se usarán en el proceso educativo-formativo para tratar los temas.
5. Consulte si existen preguntas y conteste de forma sencilla y clara.
6. Entregue dos tarjetas a los y las participantes y pídale que escriban en la una tarjeta lo **que esperan de este taller** y en la otra tarjeta si tienen algún **temor**.
7. Pídale que peguen en dos papelotes colocados en la pizarra **lo que esperan y sus posibles temores**.

8. No comente lo escrito y dígales que estas tarjetas van a estar ahí durante el taller para revisar si hemos cumplido con lo que esperamos y si hemos superado nuestros temores.
9. Continúe esta sesión, haciendo una presentación de los participantes.

4. SESIÓN N° 2: DINÁMICA ROMPEHIELOS:



Objetivo: Generar un ambiente de confianza y comunicación entre participantes.



Materiales y recursos:

- Salón con espacio suficiente para caminar.



Tiempo: 10 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Pídales que se levanten y caminen por cualquier lugar del salón.
2. Cuando todos estén mezclados, dígales que se detengan y tal como están formen un círculo.
3. Pídales que se tomen de la mano y que el primero presente al segundo indicando su nombre y una cualidad de esa persona. Luego el segundo presentará al tercero y su cualidad, hasta que todos hayan presentado a su vecino o vecina inmediata.
4. Finalice presentándose usted y mencione una cualidad suya.
Este ejercicio permite romper el hielo y establecer una relación más cercana y de valoración mutua entre los y las participantes, porque el grupo reconoce las cualidades de cada uno o una.
5. Continúe con la sesión de normas de convivencia y "espacio seguro".

5. SESIÓN N° 3: NORMAS DE CONVIVENCIA Y CREACIÓN DEL “ESPACIO SEGURO”



Objetivo: Establecer un compromiso de comportamiento constructivo durante el taller y la generación de un ambiente de confidencialidad.



Materiales y recursos:

- Papelote en blanco
- Marcadores
- Papelote con la definición escrita de “espacio seguro”



Tiempo: 10 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Pida al grupo que mencione cuales serán sus normas de comportamiento, necesarias para alcanzar juntos los objetivos del Taller y escribala en un papelote. Por ejemplo:
 - ◆ Expresar lo que se piensa y siente
 - ◆ Respetar lo que piensen y sientan las otras personas
 - ◆ Escuchar con atención a las personas que están hablando (escucha activa).
 - ◆ No conversar en grupo pequeño sino expresar las opiniones a todo el grupo.
 - ◆ Pedir la palabra y no hablar en desorden.
 - ◆ Guardar la confidencialidad y crear un "Espacio Seguro"
2. Si no ha surgido la confidencialidad y la creación del "espacio seguro" entre las normas de convivencia sugeridas por los y las participantes, explíqueles que nadie les va a obligar a decir lo que no quieran, pero que, la confidencialidad es una norma de convivencia

importante cuando vamos a hablar de sexualidad, sentimientos, emociones y formas de pensar, por lo que debemos generar un "espacio seguro".

ESPACIO SEGURO: Es un lugar donde somos libres para decir lo que pensamos y sentimos, nadie nos va a juzgar por lo que decimos y todo lo que se diga debe ser guardado como una confidencia. Todos debemos confiar que nadie fuera del grupo conocerá lo que se diga en nuestro "espacio seguro".

3. Para finalizar pídeles que se tomen de las manos, cierren los ojos y repitan su compromiso en voz alta:

Me comprometo a respetar las normas de convivencia y cuidar mi "espacio seguro"

4. Darles un aplauso y pasar a la sesión de Habilidades para la Vida.

6. SESIÓN 4: HABILIDADES PARA LA VIDA



Objetivo: Dar a conocer al grupo las Habilidades para la vida



Materiales y recursos:

- Fotocopias de la lectura "Habilidades para la Vida ¿qué son?",



Tiempo: 10 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Dividir a los participantes en grupos.
2. Entregar a cada grupo las fotocopias del documento "Habilidades para la Vida" que se encuentra al final de este ejercicio.
3. Solicitar que lean detenidamente el documento en el grupo(15')
4. Pasar a la siguiente sesión de reconocimiento de las habilidades que utilizan.

7. SESIÓN 5: ¿QUÉ HABILIDADES USO EN MI VIDA?



Objetivo: Los y las participantes reconocerán si actualmente utilizan o si es posible utilizar las Habilidades para la vida.



Materiales y recursos:

- Tarjetas que contienen el nombre de la habilidad y su descripción (recortar o ver el modelo de tarjetas que está luego de la lectura de apoyo).
- Papelote que tenga tarjetas con el nombre de las habilidades colocadas en columna vertical.



Tiempo: 40 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora

1. Manteniendo los mismos grupos, entregar a cada grupo una tarjetas que tengan escrita la descripción de habilidades (o dos si son pocos grupos).
2. Pedirles que reflexionen sobre la habilidad que les tocó con las siguientes preguntas: (15')
 - i. ¿La aplican en sus vidas? ¿Cómo?
 - ii. ¿no la aplican? ¿Cómo podrían aplicarlas desde ahora?

3. Luego de la reflexión, se pedirá que una persona de cada grupo pase al papelote, y empate el significado que tiene la tarjeta de su grupo con el nombre de las habilidades que están pegadas en el papelote. Expondrá las conclusiones de su grupo sobre el uso actual de esa habilidad y cómo aplicarla (20').
4. Finalmente el facilitador o facilitadora realiza un cierre con preguntas y respuestas del grupo antes de iniciar la sesión sobre el Plan de Vida. (5')



8. Lectura de apoyo

Habilidades para la Vida⁷

Son formas positivas de actuar que nos ayudan a enfrentar con buenos resultados los problemas de la vida diaria. Las habilidades para la vida que debemos desarrollar son:

1. **Tomar decisiones:** Nos ayuda a ver si las opciones que tenemos son buenas o no y a tomar en cuenta con mucho cuidado lo que puede pasar después con lo que elijamos o hagamos.
2. **Resolver problemas:** Nos ayuda a buscar soluciones a los problemas.
3. **Pensar en forma creativa:** Es cuando buscamos nuevas y diferentes soluciones a los problemas.
4. **Pensar en forma crítica:** Es cuando vemos las cosas que pasan de acuerdo con nuestros valores y principios para darnos cuenta si son positivos o no. Podemos reconocer lo que afecta bien o mal nuestro comportamiento como las normas de la sociedad, lo que nos dicen nuestros compañeros o compañeras y lo que dice y sale en la televisión y la radio, etc.
5. **Comunicarnos bien:** Decir a los demás con respeto lo que pensamos y sentimos y también y escuchar con respeto a los otros y otras.
6. **Tener relaciones positivas con las personas:** Principalmente con las personas con quienes estamos todos los días como nuestros familiares y amigos/a, nos da una sensación de paz y tranquilidad que nos hace sentir bien.
7. **Conocerse a si mismo o así misma:** Es saber quiénes somos, qué queremos o no queremos, qué nos gusta o no nos gusta. También nos ayuda a reconocer las cosas que nos dan temor o preocupación.
8. **Empatía:** Es cuando nos ponemos en el lugar de la otra persona para entender como siente y como ve el mundo. Esto hace que entendamos y nos acerquemos más a las otras personas, sobre todo a las que parecen diferentes a nosotros.
9. **Controlar las emociones:** Reconocemos nuestras sensaciones y emociones y como afectan nuestra forma de actuar. Esto nos ayuda a aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia, la ira o el sufrimiento, que pueden afectar nuestra salud.
10. **Manejar la tensión y las preocupaciones:** Reconocemos las cosas que nos causan ansiedad, angustia o preocupación y buscamos cómo prevenirlas, evitarlas y manejarlas bien.

⁷ Mangrulkar, Whitman, Posner (2001) "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes". OPS 2001

9. HABILIDADES PARA LA VIDA

Saque una copia y reparta a los y las participantes.



GRAFICO: NEGOCIANDO ACUERDOS SIN PERDEDORES

Tomar decisiones:	Nos ayuda a ver si las opciones que tenemos son buenas o no y a tomar en cuenta con mucho cuidado lo que puede pasar después con lo que elijamos o hagamos.
Resolver problemas:	Nos ayuda a buscar soluciones a los problemas.
Pensar en forma creativa:	Es cuando buscamos nuevas y diferentes soluciones a los problemas.
Pensar en forma crítica:	Es cuando vemos las cosas que pasan de acuerdo con nuestros valores y principios para darnos cuenta si son positivos o no. Podemos reconocer lo que afecta bien o mal nuestro comportamiento como las normas de la sociedad, lo que nos dicen nuestros compañeros y compañeras lo que dice y sale en la televisión, la radio, etc.
Comunicarnos bien:	Decir a los demás con respeto lo que pensamos y sentimos y también escuchar con respeto a los otros y otras.
Tener relaciones positivas con las personas:	Principalmente con las personas con quienes estamos todos los días como nuestros familiares y amigos o amigas, nos da una sensación de paz y tranquilidad que nos hace sentir bien.
Conocerse así mismo o así misma:	Es saber quiénes somos, qué queremos o no queremos, qué nos gusta o no nos gusta. También nos ayuda a reconocer las cosas que nos dan temor o preocupación.
Empatía:	Es cuando nos ponemos en el lugar de la otra persona para entender como siente y como ve el mundo. Esto hace que entendamos y nos acerquemos más a las otras personas, sobre todo a las que parecen diferentes a nosotros.



10. SESIÓN 6: PLAN DE VIDA

 **Objetivo:** Los y las participantes podrán hacer su propio plan de vida tomando en cuenta las habilidades para la vida analizadas en la sesión anterior.

 **Materiales y recursos:**

- Papelote que tenga escrito el texto "¿Puedo hacer mi PLAN DE VIDA?".
- Un juego de cartulinas de 4 colores diferentes para cada participante.
- Hoja de papel tamaño A4 para cada participante.
- Lápices o esferos para cada participante.

 **Tiempo:** 60 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora coloca en la pizarra un papelote y expone los contenidos de la Lectura de apoyo que se encuentra más abajo "¿Puedo hacer mi plan de vida?" (5')
2. Como ejercicio preparatorio antes de ir al plano personal pida a los participantes que cierren los ojos e individualmente piensen en una persona que conozcan que ha cumplido muchos de los objetivos de su vida. Puede ser un familiar, un/a conocido/a un/a artista, en el Presidente, etc. Ahora pídale que se imaginen cómo ha sido la vida de esa persona desde que era niño o niña.(3')
3. Con los ojos aún cerrados, pídale que respiren lentamente y que luego de 10 respiraciones imaginen su futuro desde ahora hasta cuando sean adultos, tomando en cuenta quienes son ellos/as, su familia y su comunidad.(5')
4. Repártales cartulinas de cuatro colores diferentes y pídale que de acuerdo a cada color contesten las siguientes preguntas: (20')

¿Qué deseo para mi futuro: como quiero que sea mi vida hasta cuando sea adulto o adulta?

¿Qué puedo hacer para alcanzar ese futuro que yo deseo?

¿Quién me puede ayudar?

¿Cuáles habilidades para la vida me sirven para obtener ese futuro?

5. Pídale que presenten en plenaria sus tarjetas y dirija la discusión principalmente sobre los puntos b, c y d. **Si alguien no quiere presentar sus tarjetas no le obligue y sólo estimúlelo a hacerlo cuando todos lo hayan hecho, posiblemente se anime al ver que los demás lo hicieron.**(20')

6. Finalmente entrégueles una hoja de papel y pídeles que individualmente escriban o se dibujen a sí mismos sobre cómo se ven de aquí a 2 años.(5')
7. Pídeles que guarden muy bien esa hoja porque es muy personal y que la revisen en dos años para ver si lograron estar como pensaban. Explíqueles que en dos años pueden volver a hacer un nuevo dibujo y repetir el ejercicio las veces que quieran durante su vida.
8. Pasar a la Unidad 3



11. Lectura de apoyo

¿Puedo hacer mi PLAN DE VIDA⁸?

- Los y las adolescentes tenemos derecho a hacer nuestro proyecto de vida. Todas las personas lo deberían hacer.
- Podemos hacer el plan de nuestra vida pensando en cómo es nuestra vida ahora y las oportunidades reales que tengamos, los recursos, cómo somos, qué nos gusta, cómo es nuestra familia y comunidad.
- Es muy importante que desde ahora hagamos nuestro propio plan de vida, tomando en cuenta los mejores valores, principios y "habilidades para la vida".
- Debemos pensar en las cosas que son importantes para nosotros y nosotras.
- Pensar en lo que necesitamos para crecer y mejorar como personas, como familias y como parte importante de la comunidad.
- Un Proyecto de Vida nos hace ver que el futuro está cerca y que desde ahora podemos tomar buenas decisiones para cumplir nuestros objetivos de vida.
- Debemos también pensar en los obstáculos posibles en ese proyecto de vida y cómo superarlos.

⁸ Isabelle Parent et Monique Carrière (2004) "*Chercher la solution au coeur du problème : faire face à l'intentionnalité des personnes souffrant d'un trouble de personnalité limite (TPL)*". En: Revue : Santé mentale au Québec. Numéro : Volume 29, numéro 2, Automne 2004. <<Les psychoses réfractaires : modèles de traitement américains et européens>>. Véase también, Lemaire, F., 1997, <<Projet de vie>> : une introduction, Le corps mémoire, Association pour une pédagogie du développement personnel.

UNIDAD 3

SEXUALIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Qué es la sexualidad?
- Sesión N° 2: Sexo y sexualidad en nuestra sociedad.
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Analizar los conceptos sociales sobre la sexualidad y su influencia en la vivencia de la propia sexualidad.
- Conocer el concepto de sexualidad integral.

3. SESIÓN 1: ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

 **Objetivo:** Conocer y reflexionar sobre los conceptos respecto de la sexualidad, y su influencia en la vivencia de la propia sexualidad.

 **Materiales y recursos:**

- Papelotes
- Marcadores
- Hojas para escribir
- Lápiz o esfero para cada participante

 **Tiempo:** 15 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Escribir en letras grandes en la parte central superior de una pizarra o papelote la palabra SEXUALIDAD.
2. Pedir a los/as participantes que expresen todas las palabras que se les vienen a la mente cuando leen la palabra sexualidad (lluvia de ideas) y hacer una lista en la parte inferior a continuación de la palabra (5').
3. Ahora, colocar otro papelote junto al primero y escribir de la misma manera la palabra SEXO.(2')
4. Preguntar a los participantes si creen que hay alguna diferencia. Dejar en un lugar visible los papelotes con las palabras escritas.(2')
5. El facilitador o facilitadora cierra la lluvia de ideas exponiendo los conceptos de sexo y sexualidad tomados de la Lectura de apoyo 2. Contesta preguntas y pasa a la sesión 2. (15')

3. SESIÓN 2: ¿SEXO Y SEXUALIDAD EN NUESTRA SOCIEDAD?

 **Objetivo:** Conocer y reflexionar sobre la confusión entre sexo y sexualidad en nuestra sociedad y cómo influye en nuestro comportamiento.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores
- Hojas para escribir
- Lápiz o esfero para cada participante



Tiempo: 30 Minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora divide a los participantes en grupos y pide que cada grupo escriba la letra de una canción de moda.
2. En plenaria cada grupo cantará o expondrá la canción y debatirá con todo el grupo si en esa canción se habla de sexo (cuerpo) o de sexualidad (integralidad). El facilitador o facilitadora dirigirá la discusión.
3. Se cerrará la discusión con una reflexión sobre cómo la sociedad confunde estos dos conceptos y es posible ver en los medios de comunicación, en las películas, las canciones, los periódicos como se reduce la sexualidad a las relaciones corporales o genitales entre las personas.
4. Pasa a la Unidad 4.



5. Lectura de apoyo

SEXUALIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL.

Sexualidad no es lo mismo que sexo.

El sexo es una característica natural de los seres, que nos divide en hombres y mujeres o en macho y hembra en el caso de los animales. Tiene que ver con las partes del cuerpo, su funcionamiento, su forma, las funciones de cada parte del cuerpo en especial el aparato reproductor y genital del hombre y de la mujer.

La **sexualidad** está relacionada con todo lo que somos durante nuestra vida, pues es el producto de la relación entre el cuerpo (lo biológico), la manera de sentir y pensar (lo psicológico) y las relaciones con los demás en la cultura en la que vivimos (lo social) y lo espiritual, que nos permite entender el mundo y vivirlo como hombres y como mujeres.

La sexualidad integral tiene que ver con las relaciones entre las personas y con nosotros mismos, con la comunicación, los sentimientos, los pensamientos, las emociones, sentir placer y cariño, ser feliz, amarse, sentirse bien con una o uno mismo. En cada etapa de la vida existen diferentes formas de sentir y expresar nuestra sexualidad por ejemplo, es diferente cómo sienten y expresan su sexualidad una joven de 16 años y una mujer de 68 años.

Nuestra sociedad a menudo confunde sexualidad con sexo y nos ofrece mensajes sobre sexo dejando a un lado la parte integral de la sexualidad como son los sentimientos, las emociones, los valores, los riesgos, nos hace creer que lo único que existe es una relación entre los cuerpos y los genitales.

UNIDAD 4

CONOCIENDO LAS TRANSFORMACIONES PSICOLÓGICAS, SOCIALES, Y CORPORALES EN LA ADOLESCENCIA

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Cómo cambia mi cuerpo?
- Sesión N° 2: ¿Cómo cambian mis pensamientos, mis emociones y mi forma de ser?
- Sesión N° 3: Mi cuerpo es hermoso y bueno
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Conocer, reflexionar y aceptar las transformaciones psicológicas, sociales y corporales en la adolescencia.

3. SESIÓN 1: ¿CÓMO CAMBIA MI CUERPO?



Objetivo: Conocer y aceptar los cambios en el propio cuerpo.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores
- Fotocopias de las hojas ¿Cómo cambia mi cuerpo?



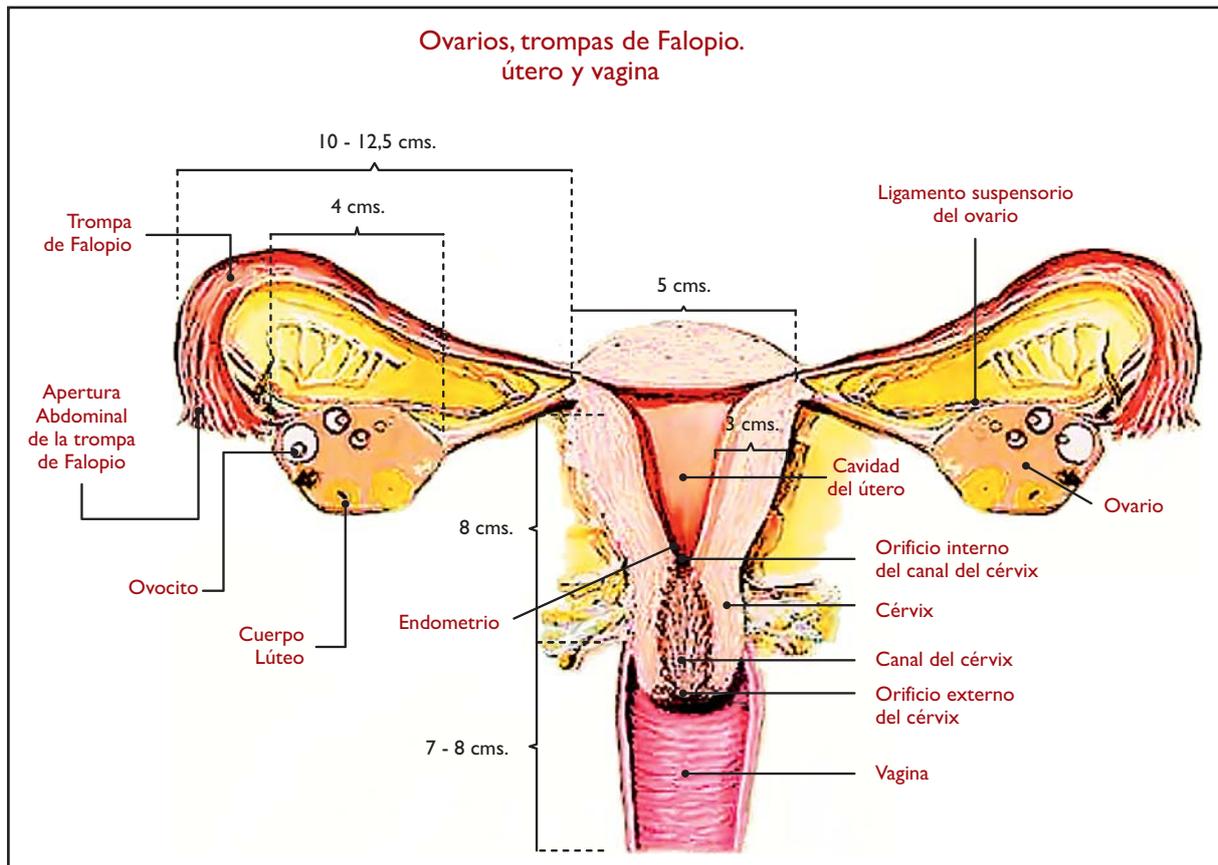
Tiempo: 70 minutos

1. El facilitador o facilitadora expone los cambios en el cuerpo de los y las adolescentes utilizando el material de Anatomía del Aparato Reproductor Femenino y Masculino y los cuadros "Lista de cambios en el cuerpo de las y los adolescentes" (30')
2. Entregar a cada participante la hoja ¿Cómo cambia mi cuerpo?; que es diferente para hombres y para mujeres y pedirles que se sienten en el círculo pero mirando hacia fuera, porque será un ejercicio individual y personal.
3. Pedir que coloquen en la segunda columna si cada cambio que consta en la primera columna se ha dado o se está dando en su cuerpo, colocando un si o un no. (5').
4. Una vez que hayan completado la segunda fila, pedirles que escriban en la tercera columna junto a cada cambio, lo que sienten en relación a ese cambio.

4. ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO.

Está formado por los **órganos genitales internos**, los **órganos genitales externos** y las mamas. Fíjate en las imágenes siguientes. En ellas tienes una descripción de sus componentes.

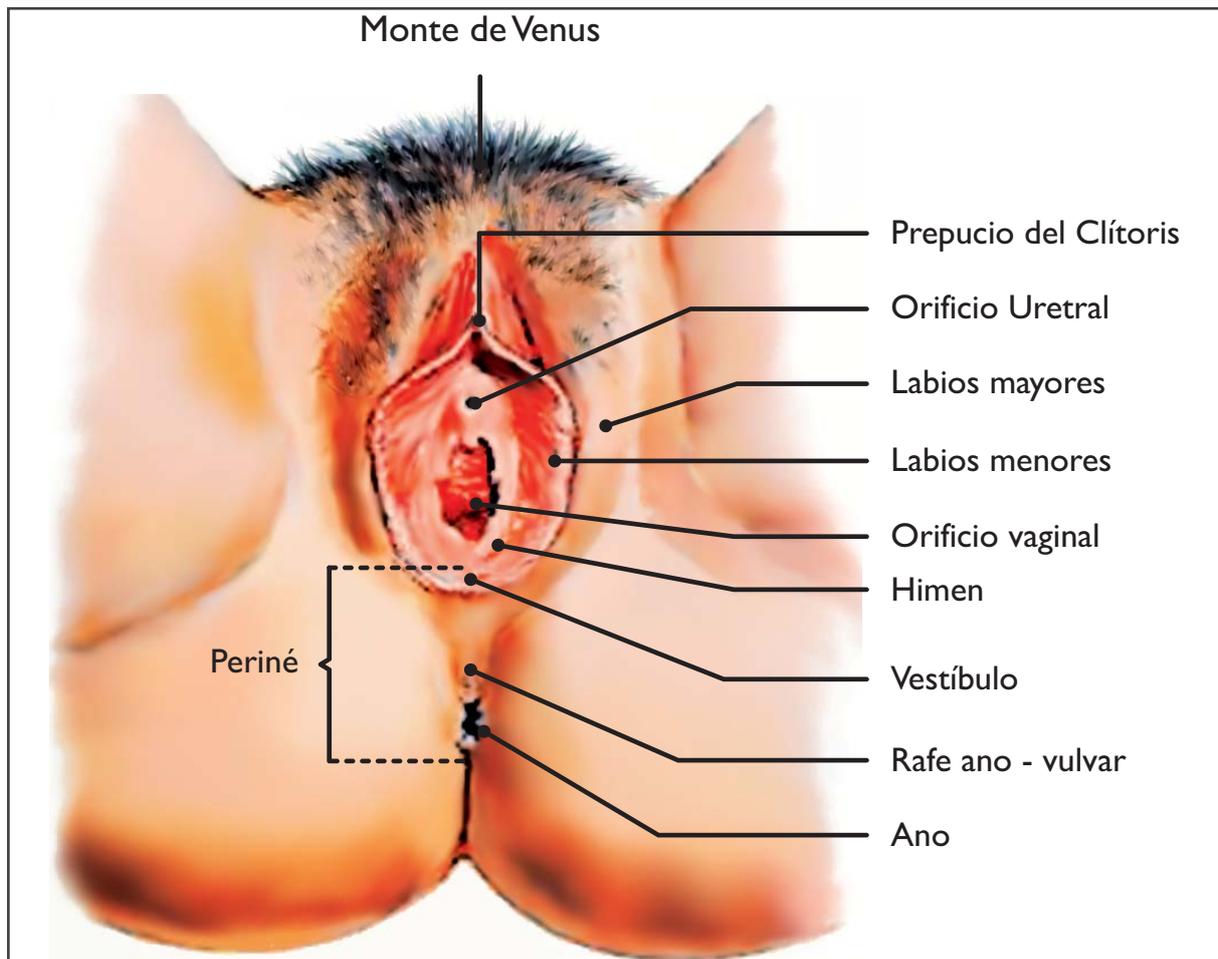
Órganos genitales internos



En donde distinguimos, entre otras, las siguientes estructuras:

Ovarios	Órgano par en el que se producen y maduran los óvulos, el gameto femenino.
Trompas de Falopio	Conductos que comunican los ovarios con el útero y en los que se produce la fecundación.
Útero	Órgano hueco y musculoso en el que se desarrollará el feto.
Vagina	Canal que comunica con el exterior, conducto por donde entrarán los espermatozoides.

Órganos genitales externos



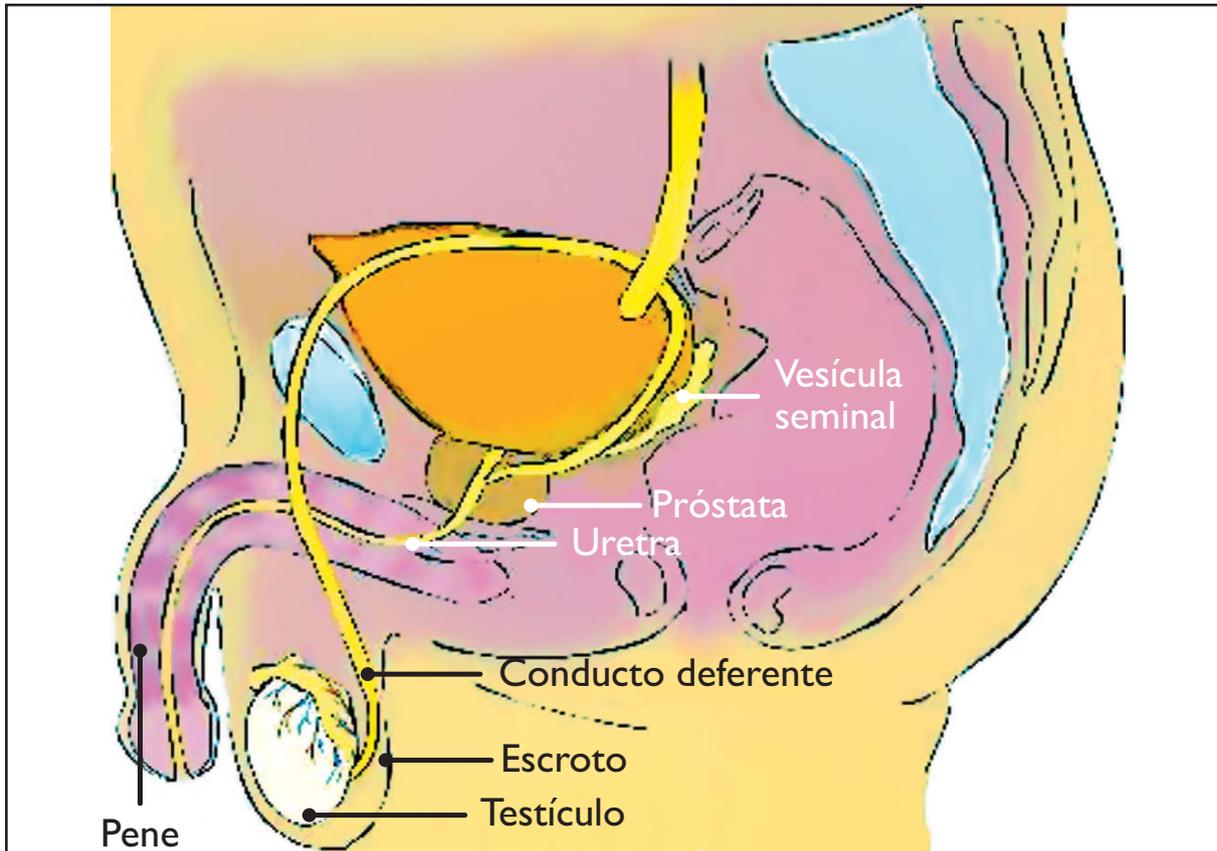
En los que se observan, entre otras, las siguientes estructuras:

Labios mayores	Pliegues de piel cubiertos de vello.
Labios menores	Repliegues de piel sin vello, con muchas terminaciones nerviosas y glándulas.
Clítoris	Órgano eréctil situado en la confluencia superior de los labios menores, con muchas terminaciones nerviosas.
Himen	Membrana delgada y rosada que bloquea parcialmente la entrada a la vagina.

5. ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO.

También podemos distinguir *órganos genitales internos* y *órganos genitales externos*. Observa la imagen siguiente. En ella tienes una descripción de sus componentes.

Órganos genitales internos y externos



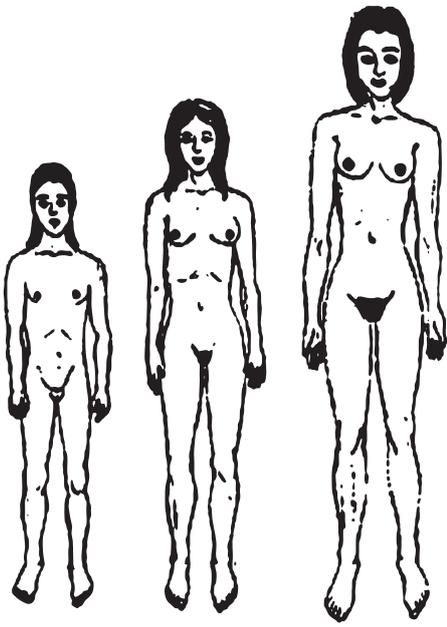
En donde distinguimos, entre otras, las siguientes estructuras:

Órganos genitales externos	
Pene	Órgano copulador. Presenta gran cantidad de terminaciones nerviosas.
Escroto	Bolsa que recubre y aloja los testículos.
Órganos genitales internos	
Testículos	Órgano par. Produce el gameto masculino: el espermatozoide.
Conductos deferentes	Transporta los espermatozoides desde el testículo a la uretra.
Vesículas seminales	Glándulas que producen líquido seminal. Sirve de alimento al espermatozoide.
Próstata	Glándula que produce líquido prostático, permite la supervivencia del espermatozoide.
Uretra	Conducto que recorre el pene y lleva los espermatozoides al exterior. Forma parte, también, del aparato excretor.

6. GRÁFICO Y LISTA DE CAMBIOS EN LAS ADOLESCENTES

Saque una copia y reparta a los y las participantes

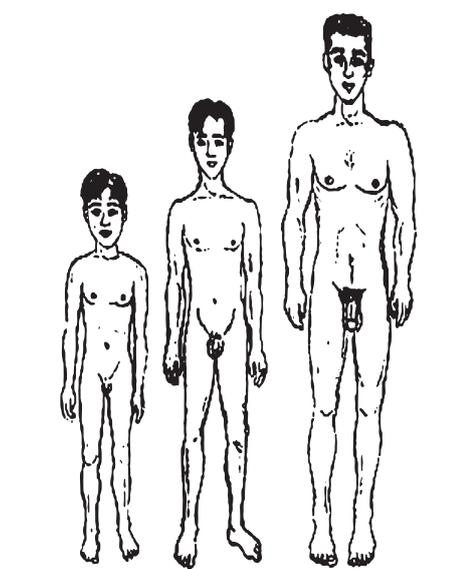
 Recorte para la actividad

Cambios en la adolescente.	
<ul style="list-style-type: none">• Creces, estás más alta• Te están creciendo los senos, pechos o mamas.• Te están saliendo vellos en los genitales (vello púbico) y en las axilas.• Ves y sientes que han crecido un poco tus caderas y tus nalgas porque desde ahora se acumula la grasa en estos lugares.• Se te notan más las curvas y la forma de la cintura• Tu voz es más fuerte• Aumenta tu peso.• La piel de los pezones y genitales se vuelve más oscura• El olor de tu sudor es más fuerte porque se han desarrollado las glándulas sudoríparas.• Te salen espinillas porque se han desarrollado tus glándulas sebáceas• Están creciendo tus genitales: labios mayores, labios menores y el clítoris.• Tu cuerpo está produciendo hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).• Las hormonas hacen crecer y desarrollarse al útero y ovarios para que empiecen a funcionar.• Se inicia la ovulación.• Aparece la primera menstruación.	 <p>8 - 10 13 - 14 17 - 18</p>

7. GRÁFICO Y LISTA DE CAMBIOS EN LOS ADOLESCENTES

Saque una copia y reparta a los y las participantes

 Recorte para la actividad

Cambios en el adolescente.	
<ul style="list-style-type: none">• Aumentas de estatura• Tu espalda y hombros se hacen más anchos• Disminuye la grasa en tu cuerpo• Te salen espinillas (por el desarrollo de las glándulas sebáceas)• El olor de tu sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas)• Tu voz es más ronca• Te crecen un poco los pechos (aunque casi no te das cuenta)• Te sale y crece vello en la cara (bigote y barba), pecho, piernas, brazos, axilas y pubis.• La piel de los pezones y genitales se te vuelve más oscura• Crecen tus testículos, tu pene y tu glande.• Tienes tu primera eyaculación• Todo esto porque produces hormonas masculinas (testosterona-dihidrotestosterona).	 <p>8 - 10 13 - 14 17 - 18</p>

Saque una copia y reparta a los y las participantes.

¿CÓMO CAMBIA MI CUERPO?
(mujer)

¿Cómo cambia tu cuerpo?	¿Cuáles cambios se han dado o se están dando en mi cuerpo? Responder SI o NO	¿Qué sientes al ver esto que está pasando en tu cuerpo? (Contesta uno por uno)
Creces, estás más alta	Ejemplo: SI	Me gusta sentirme más alta y que alcanzo a mi hermana mayor.
Ves y sientes que han crecido un poco tus caderas y tus nalgas porque desde ahora se acumula la grasa en estos lugares.	Ejemplo No	No me gusta sentir que mis amigas ya tienen un bonito cuerpo y a mi todavía no se me nota la cintura.
Te están saliendo vellos en los genitales (vello púbico) y en las axilas.		
Te están creciendo los senos, pechos o mamas.		
Se te notan más las curvas y la forma de la cintura		
Tu voz es más fuerte		
Aumenta tu peso.		
La piel de los pezones y genitales se vuelve más oscura		
El olor de tu sudor es más fuerte porque se han desarrollado las glándulas sudoríparas.		
Te salen espinillas porque se han desarrollado tus glándulas sebáceas		
Están creciendo tus genitales: labios mayores, labios menores y el clítoris.		
Tu cuerpo está produciendo hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).		
Las hormonas hacen crecer y desarrollarse al útero y ovarios para que empiecen a funcionar.		
Se inicia la ovulación.		
Aparece la primera menstruación.		

Saque una copia y reparta a los y las participantes.

¿CÓMO CAMBIA MI CUERPO?
(hombre)

¿Cómo cambia tu cuerpo?	¿Cuáles cambios se han dado o se están dando en mi cuerpo? Responder SI o NO	¿Qué sientes al ver esto que está pasando en tu cuerpo? (Contesta uno por uno)
Aumentas de estatura	Ejemplo: SI	Me gusta sentirme más alto y que ya le alcanzo a mi papá.
Tu espalda y hombros se hacen más anchos	Ejemplo No	Me preocupa porque mis amigos ya tienen músculos y yo todavía no.
Disminuye la grasa en tu cuerpo		
Te salen espinillas (por el desarrollo de las glándulas sebáceas)		
El olor de tu sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas)		
Tu voz es más ronca		
Te crecen un poco los pechos (aunque casi no te das cuenta)		
Te sale y crece vello en la cara (bigote y barba), pecho, piernas, brazos, axilas y pubis.		
La piel de los pezones y genitales se te vuelve más oscura		
Crecen tus testículos, tu pene y tu glande.		
Tienes tu primera eyaculación		
Todo esto porque produces hormonas masculinas testosterona - dihidrotosterona).		

8. SESION 2: ¿CÓMO CAMBIAN MIS PENSAMIENTOS, MIS EMOCIONES Y MI FORMA DE SER?



Objetivo: Conocer, entender y manejar adecuadamente los cambios psicológicos y sociales en la adolescencia.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores
- Fotocopias de las hojas ¿Cómo cambia mi cuerpo?



Tiempo: 60 Minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora expone los cambios psicológicos y sociales de las adolescentes utilizando el "Resumen de los cambios psicológicos durante la adolescencia"
2. Divide a los participantes en grupos y entrega a cada grupo una copia, deja en un papelote en la pizarra el "Resumen de los cambios psicológicos durante la adolescencia"
3. Cada grupo analizará dos de esos cambios con las siguientes preguntas:
 - ¿Están sucediendo estos cambios en nosotros?
 - ¿Cómo podemos manejar adecuadamente esos cambios? ¿Nos sirven para esto las "habilidades para la vida"?
4. Pedir a cada grupo que exponga en plenaria las respuestas sobre sus cambios.
5. Cerrar fortaleciendo en el grupo la idea de que el uso de las "habilidades para la vida" les puede ayudar a manejar bien sus cambios.

Resumen de los cambios psicológicos durante la adolescencia



Desde los 11 hasta las 15 años

Capacidad de conocimiento

Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. Época de mayor conflicto con los padres.

Desarrollo moral

Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.

Concepto de si mismo

Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Tendencia a seguir los estereotipos o imágenes de hombre o mujer. Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.

Características psicológicas

Atención centrado en si mismo. Preocupación por la opinión de otros. Necesitan más intimidad en el hogar.

Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué. Tendencia a olvidar todo.

Relaciones con padres

Suele ser la etapa de mayor conflicto con los padres mientras buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más compañía de sus compañeros. Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando. Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.

Relaciones con compañeros

Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.



Desde los 15 hasta los 18 años

Capacidad de conocimiento

Mayor capacidad para pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro. Al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.

Desarrollo moral

Menos egocentrismo y mayor énfasis sobre valores abstractos y principios morales. Como el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una etapa algo contradictoria.

Concepto de sí mismo

Es la etapa en la que los adolescentes forman su propia identidad. Experimentan con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones... Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión.

Características psicológicas

Cierta vulnerabilidad ante posibles preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia.

Relaciones con los padres

Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto porque los hijos ya pueden ver sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce una mejoría en las relaciones familiares. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque la existencia de estos límites les beneficiarán mucho a largo plazo.

Relaciones con compañeros

Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente



9. Lectura de apoyo

Conociendo las transformaciones psicológicas, sociales y corporales en la adolescencia.

La Adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida importante para el desarrollo de las personas porque se viven cambios biológicos, psicológicos y sociales. Generalmente, en esta etapa cuestionamos nuestra identidad "¿quién soy yo?", y nos planteamos interrogantes importantes como "¿qué quiero hacer con mi vida?", etc. Actualmente, se reconoce que la adolescencia es una fase con características propias y particulares, en la que se producen grandes modificaciones, revisiones y arreglos.

Los y las adolescentes tienen gran potencial, muchas capacidades por desarrollar y habilidades que aportan a la comunidad. En la adolescencia se viven cambios, inestabilidades y alegrías, que varían de una persona a otra, de familia a familia, de sociedad a sociedad y de una época a otra.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia va de los 10 a los 19 años de edad. Además, en esta etapa se pueden distinguir tres fases, que son:

- a. Adolescencia temprana entre los 10 a los 13 años aproximadamente.
- b. Adolescencia media, entre los 14 y 16 años.
- c. Adolescencia tardía, a partir de los 17 años.

Generalmente los y las adolescentes enfrentan en un momento determinado de su vida cambios corporales y sexuales: en los hombres, la voz y estatura; en las mujeres el cambio gradual del aspecto físico, con desarrollo de mamas y acumulación de grasa en algunas partes del cuerpo. En ambos géneros, crecimiento de genitales, aparición de vello en axilas y genitales y en ocasiones acné. Los adolescentes abandonan el cuerpo infantil para adquirir un cuerpo grande y diferente, al cual deben aprender a conocer y a manejar.

Adolescencia y culturas

No todos los pueblos del mundo ven de la misma manera a la adolescencia. En algunos pueblos no se la ve como una etapa de cambios, sino como el momento en que la persona se convierte en adulto. La edad para esto varía.

Los cambios de la adolescencia.

Durante la niñez, el comportamiento sexual está limitado por la familia y sociedad donde crece; y desde lo biológico por la inmadurez de sus sistemas hormonales. En la adolescencia el inicio de la producción de las hormonas sexuales produce cambios psicológicos y sociales. Todos estos cambios y la forma en que se vivan, enfrenten y acepten determinan la imagen que se va construyendo de sí misma o así mismo.

Los cambios físicos tienen una conexión con el funcionamiento de una glándula que se encuentra en el cerebro, llamada hipófisis. La hipófisis produce y libera unas sustancias denominadas hormonas, que circulan por la sangre y llegan a distintas partes del cuerpo. Estas hormonas actúan sobre los testículos de los varones o los ovarios de las mujeres, para estimular la producción de las hormonas sexuales masculinas o femeninas.

En los varones, la influencia de las hormonas sexuales provoca cambios en su cuerpo y en sus genitales, así como la producción de los espermatozoides (células sexuales masculinas) en los testículos. Los estrógenos y progesterona (hormonas sexuales) provocan en las mujeres cambios en el cuerpo, la maduración y liberación de los óvulos (células sexuales femeninas), y la menstruación. Estos cambios aparecen y se acentúan durante los primeros años de la adolescencia, en las mujeres generalmente entre los 10 y los 12 años, y en los varones entre los 12 y los 14 años. Esto no quiere decir que en las edades posteriores el cuerpo no siga viviendo modificaciones, sino que es en estos períodos cuando los cambios son más evidentes e intensos.

Cambios psicológicos y sociales en la adolescencia

El principal cambio tiene que ver con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo. En algunos casos, esta situación provoca aislamiento y a la vez a una exploración constante del cuerpo. Además, aparecen ideas y sensaciones de vergüenza e incomodidad, por lo que algunos y algunas adolescentes se fijan en la apariencia física, peinarse, hablar, caminar, con la intención de mostrarse más atractivo o atractivo y de ser aceptado o aceptada. En la adolescencia hay cambios y se modifica la relación y la imagen que se tiene de uno mismo o una misma, pero fundamentalmente existen cambios en las relaciones con las otras personas.

En los últimos años de la adolescencia hay sentimientos de tranquilidad con el propio cuerpo, Recordemos que la forma en cómo se viven y sienten todos estos cambios físicos, así como la reacción de las personas que nos rodean ante ese nuevo cuerpo, van a determinar la autoestima y el auto concepto que tengamos de nosotras mismas o nosotros mismos.

La adolescencia es una edad de cambios en las emociones y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a tener cambios bruscos de carácter. Puesto que los cambios físicos y psicológicos son drásticos, también los adolescentes se vuelven muy sensibles sobre sí mismos, por lo que aumenta su preocupación por sus cualidades personales o "defectos" que para ellos se vuelve algo muy importante, aunque los otros no lo noten.

Otro proceso propio de la etapa adolescente es la adquisición de nuevas capacidades de pensamiento. El adolescente es más crítico. Así, los y las adolescentes se interesan en los problemas del mundo, desarrollan su capacidad crítica, piensan y discuten sobre altos ideales, disfrutan de la capacidad de reflexionar y explorar sus sentimientos y pensamientos, entre otras cosas.

En la adolescencia se busca la respuesta a la pregunta ¿quién soy?, mirando hacia atrás (o sea hacia lo que ha sido su vida) y reflexionando sobre las nuevas experiencias. Este cambio no se vive solamente en la adolescencia, porque la identidad no es estática, sino que a lo largo de toda la vida se continúa elaborando en ciertos momentos.

En algunos casos, buscan la autonomía e independencia, el interés por tener amistades, la importancia de pertenecer a un grupo de amigos o amigas, entre otras. Es necesario subrayar que las relaciones con las personas de la misma edad (grupo de pares) se vuelven muy importantes y necesarias, debido a que permiten comprender mejor los cambios y vivencias que se tienen; encontrar un lugar propio en un grupo social; obtener apoyo y afecto; explorar conductas y destrezas sociales; expresar abiertamente sus deseos y necesidades. El otro cambio del que hablaremos se refiere a la construcción de proyectos de vida para el futuro.

Los proyectos de vida no se limitan a lo que se va a estudiar o en lo que se va a trabajar en el futuro, sino que se refieren también al lugar que se desea ocupar en la familia, la elección de pareja, el papel que se va a asumir en la comunidad.

Por otra parte, existen cambios cognoscitivos (capacidades de conocimiento) o mentales de la adolescencia. Los expertos consideran que estos cambios cognoscitivos o mentales son menos en la edad temprana, sin embargo, pueden darse a la vez que se dan los cambios físicos, y emocionales. En el desarrollo de la adolescencia, buena parte de los adolescentes transforman sus formas de pensar, en ese sentido, avanzan en la forma de la forma en que piensan, razonan y aprenden. Los cambios cognoscitivos permiten que los adolescentes puedan aprender material más avanzado en la escuela. Se sienten más ansiosos por adquirir y aplicar conocimientos nuevos y por considerar una variedad de ideas y opciones.

Recuerda.

Los adolescentes necesitan adultos con quienes pueden contar. Personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar.

10. SESIÓN 3: MI CUERPO ES HERMOSO Y BUENO



Objetivo: Desarrollar el amor por el propio cuerpo y el autoestima.



Materiales y recursos:

- Sillas
- Si fuera posible, música instrumental



Tiempo: 20 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Pedirá a los participantes que se sienten bien en su silla, con la espalda recta, la cabeza erguida y los ojos cerrados.
2. Si dispone de música la pondrá en un volumen bajo, como música de fondo mientras da las instrucciones.
3. Indicará a los participantes que con sus manos van a ir recorriendo y palpando cada parte de su cuerpo y que deberán reconocer su forma, sus funciones y sentir lo importante que son para cada persona todas las partes de su cuerpo, pues todo su cuerpo es hermoso y bueno.
4. Empezarán colocando sus manos en su cabeza y muy lentamente deberán palpar y recorrer toda su cabeza, sentir dentro de ella su cerebro con todas sus funciones, pero sobre todo la función del pensamiento.
5. Pasarán a palpar cada parte de la cara; ojos, cejas, nariz, boca, mejillas, orejas. En cada parte se detendrán el tiempo suficiente para reconocerlas como propias, lo perfectas y buenas que son y sentir cuanto aman su cuerpo.
6. Avanzarán hacia el cuello, deberán sentir el aire pasar por su garganta, la saliva que tragan y sus palpitations.
7. Tocarán sus hombros, su pecho, sentirán el aire que respiran ingresando en sus pulmones. Bajarán las manos por su pecho y llegarán al abdomen. Lo recorrerán y sentirán el camino que hacen sus alimentos. Al llegar al bajo vientre y sentirán sus órganos reproductivos y lo importantes que son para generar la vida.
8. Avanzan hacia las piernas y pies, reconocen su fuerza, su forma y agradecerán a sus pies, que son los que les llevan por la vida.
9. Dejará que sigan recorriendo las partes de su cuerpo que deseen, por un minuto más mientras repiten mentalmente la frase:

"Mi cuerpo es bueno, hermoso, lo amo y por eso voy a cuidarlo siempre"

UNIDAD 5

GÉNERO Y RELACIONES DE PODER: ROLES, ESTEREOTIPOS Y VIOLENCIA

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Qué es el género y como afecta a las mujeres y los hombres?
- Sesión N° 2: ¿Cómo cambian mis pensamientos, mis emociones y mi forma de ser?
- Sesión N° 3: Mi cuerpo es hermoso y bueno
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Visualizar el papel de la persona y de la comunidad en la construcción de masculinidades y feminidades.
- Analizar el impacto de la identidad de género en la vivencia de la sexualidad, el ejercicio de poder y la violencia de género.

2. SESIÓN 1: ¿QUÉ ES EL GÉNERO Y COMO AFECTA A LAS MUJERES Y LOS HOMBRES?

 **Objetivo:** Que las y los participantes reconozcan cómo se construyen las diferencias de género y las desigualdades consecuentes.

 **Materiales y recursos:**

- Papelotes
- Marcadores
- Papelote con conceptos.

 **Tiempo:** 20 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

- I. El facilitador o facilitadora pide al grupo que haga una lluvia de ideas sobre **¿COMO DICE LA GENTE QUE DEBE SER UNA BUENA MUJER? y ¿COMO DICE LA GENTE QUE DEBE SER UN HOMBRE BIEN MACHO?.** Prepara y anota las respuestas del grupo en dos papelotes diferentes como en este ejemplo:

Papelote 1	Papelote 2
<p>¿CÓMO DICE LA GENTE QUE DEBE SER UNA BUENA MUJER?</p>	<p>¿COMO DICE LA GENTE QUE DEBE SER UN HOMBRE BIEN MACHO?</p>
<p>Ejemplo: -Saber cocinar bien -Cuidar bien a los hijos -Ser bonita, arreglarse -etc.</p>	<p>Ejemplo -Trabajar duro -Ganar dinero -Ser fuerte -etc.</p>

2. Luego de obtener la lista de cada uno, cambiarles el título y preguntar si es posible que una mujer y un hombre sean de esa manera:

HOMBRE	MUJER
Ejemplo: - Saber cocinar bien - Cuidar bien a los hijos - Ser bonita, arreglarse - etc.	Ejemplo - Trabajar duro - Ganar dinero - Ser fuerte - etc.

3. Explicar lo que es sexo y lo que es género utilizando los siguiente cuadros:

SEXO: Son las características naturales de los seres vivos: HOMBRE Y MUJER, MACHO Y HEMBRA en los animales. Esto no se puede cambiar.

GENERO: Son las cualidades que la sociedad dice que deben tener los hombres y las mujeres para ser masculinos y femeninos.

El género **si se puede cambiar** como se vio en el ejercicio, porque todos los seres humanos debemos tener los mismos derechos y oportunidades sin diferencia de sexo.

¿POR QUE ES IMPORTANTE CONOCER EL GÉNERO?

Analizar cómo nuestra sociedad y nuestra cultura dicen que debe ser el género femenino y el género masculino, nos sirve para buscar si las mujeres o los hombres tienen desventajas y eliminar esas desventajas.

Aunque nuestra sociedad está cambiando y poco a poco se reconocen más los derechos de las mujeres, todavía tienen muchas desventajas en relación con los hombres: hay más mujeres analfabetas que hombres analfabetos, les pagan menos en los trabajos a las mujeres, les despiden de sus trabajos por estar embarazadas, etc.

4. SESIÓN 2: ¿Cómo se relaciona el género con la sexualidad?



Objetivo: Que las y los participantes analicen el impacto de la identidad de género en la vivencia de la sexualidad, y a nivel de las relaciones entre género y el ejercicio de poder y violencia.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores



Tiempo: 30 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora pide al grupo que haga una lluvia de ideas y anota en dos papelotes diferentes cómo es la sexualidad de las mujeres y cómo es la sexualidad de los hombres como en el siguiente ejemplo

MASCULINA	FEMENINA
• Conquistadores	• Recatada
• Se les elogia por tener varias parejas o enamoradas	• Se les juzga mal cuando han tenido varios enamorados
• Propone y busca	• Esperan que les propongan, no toman la iniciativa
• Puede ser violento (pegar a su novia o esposa o hasta hay violaciones por ejemplo)	• Son vulnerables a la violencia, tiene miedo y vergüenza de enfrentar o denunciar la violencia.

2. El facilitador o facilitadora expondrá las consecuencias que traen estas formas de sexualidad para los hombres y para las mujeres de acuerdo al siguiente cuadro:

Si los HOMBRES no reflexionan sobre su sexualidad se ven en mayor riesgo por lo siguiente:

- Tener muchas parejas y relaciones sexuales les da mayor riesgo de tener una Infección de Transmisión Sexual y VIH-SIDA o un embarazo no deseado.
- Tener muy pronto su primera relación sexual por presión de sus amigos le pone en riesgo porque puede desconocer cómo prevenir las enfermedades o embarazos, o tener una experiencia decepcionante de la sexualidad.
- Los hombres consumen alcohol y drogas más que las mujeres. Esto hace que no tengan el estado de conciencia necesario para prevenir.
- Muchas veces se ven en situaciones de acoso, abuso y violencia sexual. En situaciones violentas no es posible protegerse para evitar ITS, VIH-SIDA o embarazos.
- La presión del grupo les hace ver que el placer sexual es más importante que los sentimientos, los valores, etc.
- Los hombres suelen acudir donde se vende sexo y generalmente es un sexo de riesgo, es decir desprotegido.

Si nuestra comunidad y nuestra sociedad no cambia la situación de las MUJERES, al ejercer su sexualidad, tienen grandes riesgos de enfermarse y tener un embarazo no deseado por que:

- Generalmente las decisiones sobre la sexualidad y el cuerpo las toman los hombres y no les permiten usar métodos anticonceptivos, usar el preservativo o decidir cuantos hijos quieren tener.
- Los hombres no aceptan usar el preservativo aún sabiendo que han estado con otras mujeres y les transmiten a sus parejas infecciones que les pueden llevar a la muerte.
- Las mujeres tienen menos dinero porque no pueden trabajar o les pagan muy poco y no les alcanza para comprar medios de protección y prevención como el preservativo.
- Las mujeres tienen vergüenza, miedo de preguntar porque les van a juzgar mal o no conocen donde informarse y educarse sobre sexualidad y prevención.
- En nuestra sociedad las mujeres se las ve más como objeto de placer y no como personas íntegras.
- Existe mucha violencia de género, pues sus parejas les golpean y muchas veces les violan, y en una situación de violencia una mujer no se pueden proteger de una infección o embarazo.

3. Luego de la exposición el facilitador o facilitadora pide al grupo que en lluvia de ideas elaboren una lista de cosas que se pueden hacer para mejorar el ejercicio de la sexualidad en un papelote para los hombres y en otro para las mujeres.

Conceptos complementarios para el facilitador:

Abuso Sexual

El abuso sexual es definido como cualquier actividad sexual entre dos personas sin consentimiento de una. El abuso sexual puede producirse entre adultos, de un adulto a un menor o incluso entre menores. Como actividad sexual se incluye cualquier tipo de penetración, roces o caricias de órganos genitales en contra de la voluntad (por lo tanto esto puede ser acoso), o tocamiento de los órganos genitales del abusador. Cualquier acción que inste al menor a presenciar contenido sexual impropio (observar al adulto desnudo o mientras mantiene relaciones sexuales con otras personas, ver material pornográfico o asistir a conversaciones de contenido sexual, por ejemplo). Un tipo de abuso sexual es la violación, que es considerada delito sin importar la edad de la víctima.

Hostigamiento Sexual

El Hostigamiento Sexual es una forma de discriminación por razón de sexo, así como los pedidos de favores sexuales y otras conductas verbales o físicas de naturaleza sexual constituyen hostigamiento sexual cuando esta conducta explícita o implícitamente afecta al empleo de un individuo, interfiere de manera irrazonable en el rendimiento del individuo en su trabajo o crea un ambiente de intimidación, hostil u ofensivo. El hostigamiento sexual puede producirse en una variedad de circunstancias, incluyendo, entre otras, las siguientes:

- * La víctima, así como el hostigador, puede ser una mujer o un hombre. La víctima no tiene que ser del sexo opuesto.
- * El hostigador puede ser el supervisor de la víctima, un agente del patrono, un supervisor en otra área, un compañero de trabajo o alguien que no sea un empleado.
- * No es necesario que la víctima sea la persona hostigada, también puede ser alguien afectado por la conducta ofensiva.

UNIDAD 6

HACIA UN AUTOCUIDADO DEL CUERPO Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO, LAS ITS Y EL VIH-SIDA EN LA ADOLESCENCIA

I. CONTENIDOS:

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Qué son el VIH-SIDA y las ITS?
- Sesión N° 2: El autocuidado de la fertilidad
- Sesión N° 3: Prácticas de autocuidado del cuerpo y prevención del VIH-SIDA
- Sesión N° 4: Profundizar en el uso adecuado del preservativo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Conocer y reflexionar sobre las posibilidades del autocuidado del cuerpo y la prevención de las ITS, el VIH-SIDA y los embarazos no deseados.

3. SESIÓN 1: ¿QUÉ SON EL VIH-SIDA Y LAS ITS?



Objetivo: Que los y las participantes conozcan los que son las el VIH-SIDA y las ITS, sus manifestaciones y la manera de prevenirlas.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores
- Fotocopias de la Lectura de apoyo



Tiempo: 60 minutos

Pasos para el/a facilitador/a:

1. El facilitador deberá entregar a los participantes una copia de la Lectura de apoyo 4 y hacer una lectura participativa dirigida de sus contenidos. Un/a participante leerá un párrafo y otro/a participante elegido/a al azar resumirá lo que entendió en voz alta.

Si no fue entendido un párrafo, volver a leerlo y el facilitador o facilitadora hará el resumen.



4. Lectura de apoyo

¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Son enfermedades producidas por pequeños organismos microscópicos como bacterias, hongos, virus, parásitos que se transmiten de una persona a otra en las relaciones sexuales sin protección. Muchas veces las personas que se han infectado no tienen ningún síntoma y no saben que tienen una infección.

La sífilis, gonorrea, herpes genital, verrugas, hongos, chancro, clamidias y el VIH-SIDA son las más frecuentes.

¿Qué es el VIH?

Es el Virus de Inmuno Deficiencia Humana, que cuando ha entrado en el cuerpo, ataca a las células de la sangre que nos defienden de las enfermedades y las destruye una por una durante un largo tiempo. Es como si el virus destruyera a nuestros soldados internos que nos defienden. Las personas pueden vivir muchos años con VIH sin saberlo o sentir nada en su cuerpo (5 a 10 años o más).

¿Qué es el SIDA?

Es el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida, es la etapa final de la infección por VIH, cuando después de varios años el VIH ha destruido todas o casi todas las células de defensa del cuerpo y a la persona le empiezan a dar muchas enfermedades porque ya no tiene soldados que le defiendan y finalmente puede morir, porque aún no existe la cura definitiva.

Por eso es diferente tener VIH y tener SIDA.

¿Como se transmite el VIH?

El VIH-SIDA se transmite de tres maneras:

- Por relaciones sexuales sin protección (sin condón).
- Por la sangre: transfusiones con sangre infectada, compartir jeringuillas o transplantes de órganos de alguien que tenga la infección.
- De la madre al hijo o hija durante el embarazo, el parto o por la leche materna.

El VIH no se transmite de ninguna otra forma: se puede estudiar, trabajar, compartir la casa, los muebles, etc. con una persona que tiene VIH o SIDA y tener la seguridad de que no nos va a transmitir el virus.

¿COMO PODEMOS PREVENIR LAS ITS y EL VIH-SIDA?

Hay varias maneras:

1. **Postergando el inicio de las relaciones sexuales lo más posible:** mientras más madura esté una persona en su primera relación sexual, le será más fácil tomar todas las medidas de protección de ahí en adelante.
2. **Con abstinencia:** es decir evitando tener relaciones sexuales, si no hay relación y contacto sexual no hay posibilidad de que se transmita una infección.
3. **Con fidelidad hacia una pareja estable:** si somos fieles a una sola pareja sabiendo que ninguno de los dos está infectado o infectada, no tenemos riesgo de infectarnos.

4. **Utilizando correctamente el condón o preservativo:** en todas las relaciones sexuales. El condón bien utilizado es la barrera física más efectiva para prevenir infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA y embarazos no deseados.
5. **EL SEXO SEGURO:** Consiste en expresar nuestra sexualidad física mediante besos, caricias, abrazos, acercamiento del cuerpo, la autoestimulación, u otra forma de sentir placer y afecto, sin que haya ningún tipo de contacto con los genitales de la otra persona.

LOS OTROS METODOS ANTICONCEPTIVOS NO PREVIENEN LAS ITS Y EL VIH-SIDA, ÚNICAMENTE EL CONDÓN PROTEGE DE INFECCIONES Y EMBARAZO

¿Cómo puedo saber si tengo una ITS?

Debemos estar atentas y atentos a los siguientes síntomas:

Síntomas en hombres y mujeres:

- Ardor al orinar.
- Llega en los genitales: con o sin dolor o puede ser una o varias ampollas pequeñas.
- Masas duras en las ingles: se sienten y duelen.
- Fiebre: más de 38° grados centígrados junto con estos síntomas y sin que haya otra causa.

Síntomas en las mujeres:

- Secreciones vaginales: es decir sale mucho líquido por la vagina que puede ser amarillento, verdoso, lechoso, con o sin mal olor y con comezón.
- Dolor en la parte baja del abdomen (barriga).
- Sangrado por la vagina sin que sea la menstruación.
- Dolor en los órganos internos cuando examina el médico.

Síntomas de los hombres:

- Secreción por el pene: por el orificio del pene sale líquido espeso y amarillento y hay dolor al orinar.
- Dolor e hinchazón en los órganos genitales.

¿Qué es el riesgo?

Es un acto que tiene un peligro un daño u otro efecto negativo.

Por ejemplo:

- Fumar
- Manejar una motocicleta

- Ir en un carro a alta velocidad
- Tomar licor (trago)
- Tener una relación sexual con alguien que acabamos de conocer
- Tener sexo sin protección (condón)
- Subirse en un auto de un desconocido o desconocida
- Caminar sola o solo avanzada la noche

2. Coloque en un papelote el test: ¿Cuál es tu riesgo?¹⁰ y pídale que contesten personal e individualmente a cada pregunta colocando una "X" en cada pregunta que NO le parezcan riesgosas para contraer una ITS o VIH-SIDA.

1. _____ Tener relaciones sexuales sin condón	2. _____ Comer alimentos preparados por las personas con VIH	3. _____ Abstenerse de tener relaciones sexuales	4. _____ Tener relaciones sexuales utilizando el condón más de una vez	5. _____ Ser picado por un mosquito
6. _____ Ir a clases junto con un joven que tenga una ITS	7. _____ Tener varias parejas sexuales sin ninguna protección	8. _____ Abrazar y conversar con una persona que tiene VIH o SIDA	9. _____ Donar sangre	10. _____ Abrazarse y besarse con la enamorada o enamorado

3. Decirles a los participantes que para evitar una ITS o el VIH-SIDA es importante conocer cual es el propio riesgo personal. Esto se hará contabilizando las respuestas que han dado a las preguntas.

- Si colocaste una "X" frente a las preguntas 1, 4 y 7: **tu riesgo es alto**
- Si pusiste la "X" en una sola de esas preguntas: **tienes poco riesgo**
- Si no pusiste "X" en ninguna de las tres preguntas: **por ahora no tienes riesgo**

5. SESIÓN 2: EL AUTOCUIDADO DE LA FERTILIDAD



Objetivo: Dar a conocer a los participantes los métodos de autocuidado de la fertilidad.



Materiales y recursos:

- Fotocopia del cuadro comparativo de los anticonceptivos.
- Papelotes en blanco
- Marcadores



Tiempo: 60 Minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Dividir a los participantes en grupos.
2. Pedirles que lean la información de los métodos.

¹⁰ Idem.

3. Solicitarles que seleccionen el método más efectivo, el menos invasivo para el cuerpo, y el más fácil de usar.
4. Pasar a la plenaria donde exponen las respuestas.

(Ver al final de la Unidad el cuadro comparativo de Métodos Anticonceptivos)

6. SESIÓN 3: PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DEL CUERPO Y PREVENCIÓN DEL VIH-SIDA



Objetivo: Los y las participantes reconocen las prácticas de autocuidado y del cuerpo y la prevención del VIH-SIDA y las ITSs.



Materiales y recursos:

- Papelotes
- Marcadores
- Fotocopias de la Lectura de apoyo



Tiempo: 30 Minutos

Pasos para el/a facilitador/a:

1. El/a facilitador/a entregará a cada participante una de las tarjetas escritas con diferentes frases sobre el autocuidado del cuerpo y la prevención del VIH-SIDA y las ITSs.
2. Dividirá a los/as participantes en grupos de máximo 5 personas y les pedirá que analicen sus tarjetas.
3. Colocará dos papelotes: uno que diga "práctica de autocuidado del cuerpo y prevención" y otra que diga "práctica de riesgo"
4. Luego pedirá a cada grupo que coloque cada tarjeta en el papelote correspondiente y que explique por qué.

Conocer bien nuestros genitales y órganos reproductivos y su funcionamiento.	Si se quieren postergar las relaciones sexuales, se pueden explorar otras formas de disfrutar la experiencia sexual, como las caricias, besos, abrazos, etc.
Tener hábitos de limpieza (lavar todos los días los genitales con agua, cambiarse la ropa interior cada día, cambiarse las toallas sanitarias varias veces.	Acordar que siempre van a usar el condón y aprender cómo se coloca.
No permitir que nos presionen o convencan para tener relaciones sexuales si no queremos o no estamos completamente seguros o seguras de hacerlo	Usar métodos anticonceptivos para prevenir el VIH-SIDA y las infecciones
No tomar alcohol o drogas, ya que si se está bajo los efectos de una droga es más probable que se corran riesgos y se hagan cosas que no se harían en otro momento.	Usar siempre y adecuadamente el condón, aunque solo se tenga una pareja sexual.
Hacerse la prueba del VIH, sobre todo si se ha tenido una relación sin protección	Tener siempre un condón a mano, en un lugar adecuado donde no se dañe
Tener sexo con otras personas aunque nuestra pareja nos sea fiel.	Revisar si hay presencia de fluidos extraños o malolientes en nuestros genitales, y buscar atención médica si es así.

Usar siempre el condón, no solo para prevenir las ITS y VIH sino un embarazo no deseado	Exigirle a la pareja el uso del condón si se va a tener un encuentro sexual.
Ver si aparece alguna lesión, llaga o grano en nuestros genitales, y visitar al médico(a) inmediatamente	Buscar información confiable y verdadera sobre la sexualidad y sus manifestaciones.
Conversar con una persona que conozca el tema y sea de confianza sobre nuestras dudas e inquietudes sobre sexualidad.	Hacernos el autoexamen de los testículos o los senos 1 vez al mes.
Estar atento(a) a cualquier cambio de la orina: la frecuencia, el color, una sensación de urgencia, o si se siente dolor o ardor al orinar.	Dejar para otro momento la visita al médico aunque algo parezca no estar mal en nuestros genitales o se tenga algún problema de tipo sexual.
Tener relaciones sexuales sin protección con una persona que acabamos de conocer.	No presionar o manipular a la pareja para que haga cosas que no quiere o que le harían sentirse incómodo o incomoda.
Acudir en pareja al médico(a) para que les aconseje cuál método utilizar para evitar los embarazos.	Decidir juntos sin obligar ni manipular los sentimiento, el momento en que se va a tener una relación sexual con penetración y planificar la protección adecuada
No denunciar a la persona que nos pega o viola	Buscar ayuda profesional y legal en casos de violencia física o sexual

7. SESIÓN 4: PROFUNDIZAR EN EL USO ADECUADO DEL PRESERVATIVO



Objetivo: Los y las participantes aprenderán la técnica para el uso adecuado del preservativo.



Materiales y recursos:

- Dildo (maqueta de pene) o si no se dispone de dildo, se puede utilizar varios pepinos, zanahorias, etc.
- Varios condones (uno para cada participante)



Tiempo: 20 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora explicará el uso correcto del preservativo y realizará la demostración.
2. Dividirá a los participantes en grupos, les entregará un dildo y varios condones a cada grupo. Todos los participantes deberán hacer la demostración al interior de su grupo mencionando en voz alta las precauciones y el procedimiento.

Condón Masculino

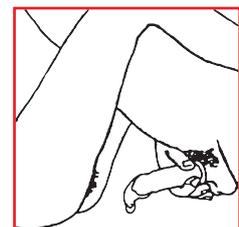
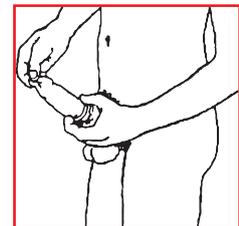
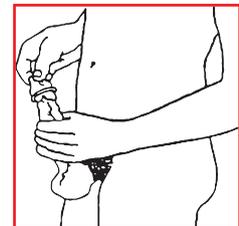
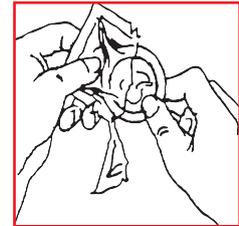
Los condones masculinos son recubrimientos delgados de latex natural que se colocan sobre el pene erecto. Los condones masculinos pueden venir con espermicidas para ofrecer mayor protección anticonceptiva. Los condones masculinos impiden que el semen y los espermatozoides tengan acceso al aparato reproductivo femenino y que los microorganismos causantes de ITS y el VIH pasen de un miembro de la pareja a otro durante una relación sexual penetrativa.

¿Quién puede usar condones masculinos?

- Todas las personas que tienen vida sexual activa deben utilizar condón en sus relaciones sexuales.
- El condón es el único método anticonceptivo que protege de las infecciones de transmisión sexual ITS y del VIH.
- Los otros métodos anticonceptivos no protegen a las personas de infecciones.

¿Cómo colocar un condón masculino?

- Verifique que el empaque del condón esté inflado, es decir que haya aire dentro del empaque, lo que significa que no se ha maltratado y que el condón está intacto.
- Abra con cuidado con la yema de los dedos, no con las uñas ni dientes el paquete para no romper el condón. No desenrolle el condón antes de colocarlo. Coloque el condón cuando el pene esté erecto.
- Si no está circuncidado, deslice hacia atrás el prepucio. Apriete el extremo o capucha del condón para que salga todo el aire del condón y colóquelo sobre el extremo del pene. No deben quedar burbujas de aire entre la piel y el condón, porque se puede romper con la fricción.
- Continúe apretando la capucha del extremo del condón mientras lo desenrolla hasta la base del pene. Si ve que hay burbujas de aire, enróllelo suavemente y vuelva a desenrollar
- Después de la eyaculación y cuando el pene esté todavía erecto, sostenga la base del condón y retire con cuidado el pene de la vagina. Retire el pene suavemente de la vagina y tenga cuidado de no derramar el semen fuera del condón.



8. COMPARE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS

	"La Pastilla" (Anticonceptivo Oral)	Norplant	"La Inyección" Depo Provera	"Dispositivo Intrauterino" DIU	Espuma vaginal, espermicida, jalea, crema, gel, supositorio	Condón masculino	Condón femenino	Ligadura de trompas (Esterilización femenina)
Cómo se obtiene	Se requiere receta/ Se requiere ver a un médico/a o ir al Centro de Salud				Fácil de obtener - Sin receta médica en cualquier farmacia			Acudir a un centro de salud
Efectividad	97-99.9%	99.9%	99.7%	98-99%	79-97%	88-97%	79-95%	99.4%
Hormonas	Usa hormonas - Altera al Sistema Natural del Cuerpo			Sin químicos ni hormonas	Sin hormonas pero usa químicas	Sin hormonas		No hay cambio hormonal
¿Qué son?	<ul style="list-style-type: none"> • Hormonas sintéticas similares al estrógeno y a la progesterona producidos por el cuerpo. • Las Minipastillas contienen únicamente estrógeno. • Son paquetes para un mes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son seis cápsulas plásticas, delgadas y flexibles, del tamaño de la cabeza de un fósforo. Se colocan bajo la piel en la parte interior del brazo. • Lentamente sueltan progestin sintético (no estrógeno). 	<ul style="list-style-type: none"> • La progesterina es una versión sintética de la progesterona. • Dura 12 semanas (3 me-ses) 	<ul style="list-style-type: none"> • Es un pequeño aparato de 1 a 1 y ½ pulgada de plástico o metal en forma de T o 7 y con un hilo colgando. • Podría contener cobre u hormonas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nonoxonyl 9 o Octocinol 9 son productos químicos que aniquilan al espermia, e ITSs. • Solo 79% eficaz. • Si se usan junto con una barrera (condón o diafragma) es un 97% eficaz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una delgada cubierta protectora que se ajusta al pene erecto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es una bolsa suave y floja que cubre la vagina y el cuello del útero. • La barrera previene que el espermia penetre en la mujer." 	<ul style="list-style-type: none"> • Cirugía sin hospitalización para ligar (amarrar) las trompas de Falopio para que no haya fertilización del óvulo.
¿Cómo debo usarlo y cómo funciona este método?	<ul style="list-style-type: none"> • Una pastilla diaria • Evita la ovulación y aumenta los niveles hormonales para que el cuerpo piense que ya está embarazada, los ovarios no sueltan al óvulo. • También aumenta la densidad del moco cervical formando una barrera para que no ingrese el espermia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibe la ovulación, aumenta la densidad del moco cervical, formando una barrera contra el espermia y adelgaza el recubrimiento del útero para prevenir la implantación. • Dura 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada inyección eleva la progesterina a un alto nivel que detiene la producción de la progesterona y el estrógeno. • Como resultado los ovarios no sueltan los óvulos, el recubrimiento del útero no puede encajar al óvulo fertilizado, aumenta la densidad del moco cervical que detiene la entrada del espermia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un médico o una enfermera titulada lo inserta en el útero por el cuello del útero. • Causa irritación o inflamación ligera del recubrimiento del útero, lo que evita que se implanten los óvulos fertilizados. • Mensualmente la persona debe revisarse a sí misma para sentir el hilo colgante y asegurarse de que el DIU está en su lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llene el aplicador e insértelo en la vagina como si fuera un tampón. • Puede insertarlo 1 hora antes de tener relaciones sexuales. • No se de lavados vaginales por lo menos durante 8 horas. • Entre los espermicidas la espuma es lo más efectivo porque se expande dentro de la vagina y cubre más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atrapa los espermatozoides dentro del condón para que no penetren en la mujer. • Póngaselo antes de cualquier contacto genital. • Verifique que el envase tenga la burbuja de aire, nos dice que el condón está íntegro. • Abra el envase con las yemas de los dedos para no lastimar el condón. • Coloque el condón en la punta del pene erecto, apriete el capuchón para sacar todo el aire, deje un espacio en la punta para que se deposite el semen. • No se reutilice. • Retirar el condón con el pene aún erecto para que no se riegue el semen. 	<ul style="list-style-type: none"> • El aro flexible a cada extremo de la bolsa y el aro interior detienen el látex sobre el cuello del útero y la bolsa entre los aros cubre la vagina, el aro más grande se apoya afuera de la vagina. • No se debe reutilizar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace con anestesia general o epidural. • Se hace una incisión o corte a nivel de las Trompas de Falopio, se llega a las trompas, se las amarran o cortan. • La cirugía dura de 20 a 30 minutos.
Ventajas	<ul style="list-style-type: none"> • Muy efectiva cuando se toma a diario y a la misma hora. • Permite relaciones sexuales espontáneas • Disminuye la cantidad y duración de la menstruación, disminuye los cólicos o calambres. • Los periodos de la menstruación se hacen regulares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nada de qué acordarse cada día. • Efectivo después de 24 horas. • Permite relaciones sexuales espontáneas. • Cuando se lo quita vuelve la fertilidad. • Periodos con poco sangrado, disminuye los cólicos menstruales y el dolor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy discreto sólo la persona que lo usa sabe. • Permite relaciones sexuales espontáneas. • Los antibióticos no disminuyen la efectividad. • Disminuye el riesgo de cáncer en los ovarios o el útero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nada de qué acordarse. • Permite relaciones sexuales espontáneas. • No tendrá que preocuparse por embarazos. • Excelente alternativa para la mujer que ya no desea concebir o embarazarse nunca más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pueden comprar los tubos de jalea o crema espermicida en las farmacias. • Detienen algunas ITSs, sin embargo si usa un condón aumenta la protección. • La lubricación podría aumentar el placer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los condones de látex bloquean las ITSs y el VIH-SIDA • Es casi 100% eficaz para prevenir el embarazo cuando se usa junto con la espuma anticonceptiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloquea las ITSs y el VIH. • Puede ponerse 8 horas antes de tener relaciones sexuales. • Es mucho más efectivo si se usa con la espermicida o jalea anticonceptiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es permanente y definitiva. • No afecta a las hormonas. • No tiene que ponerse productos químicos o aparatos antes o después. • Permite relaciones sexuales espontáneas.

	"La Pastilla" (Anticonceptivo Oral)	Norplant	"La Inyección" Depo Provera	"Dispositivo Intrauterino" DIU	Espuma vaginal, espermicida, jalea, crema, gel, supositorio	Condón masculino	Condón femenino	Ligadura de trompas (Esterilización femenina)
Desventajas y riesgos	<ul style="list-style-type: none"> ● No protege contra las ITS y el VIH-SIDA. ● Debe tomarse a diario. ● Existe la posibilidad de tener efectos secundarios como náusea, senos adoloridos, aumento de peso, retención de agua, entre otros. ● Los antibióticos barbitúricos y tetraciclina reducen su receptividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No protege contra las ITS y el VIH-SIDA. ● Menstruaciones irregulares y sangrados en el primer año. ● Existe la posibilidad de aumento de peso, acné, sensibilidad en los senos y dolor en el brazo. ● Pequeña incisión hecha por un médico en el consultorio. ● La cirugía para sacarlo podría ser difícil. ● Las franjas debajo del brazo podrían causar moretones o cicatrices. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No protege contra las ITS y el VIH-SIDA. ● Cambios en la menstruación. ● Aumento de peso. ● La infertilidad podría continuar hasta los 18 meses después de que ya no se inyecta. ● Aumenta posibilidad de tener cáncer de seno. ● Puede ocasionar osteoporosis. ● Nerviosismo, dolores de cabeza, desinterés sexual, cambios de humor o depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No protege contra las ITS y el VIH-SIDA. ● La menstruación puede ser más fuerte. ● Se puede contraer infección uterina, en especial si la mujer tiene relaciones sexuales con varios compañeros. ● Puede perforar el útero durante la inserción o en cualquier otro momento. ● El cuerpo puede expulsar el DIU. ● El hombre podría sentir el hilo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Podría ser desagradable. ● Podría interrumpir los juguetes sexuales. ● Podría infectar el riesgo de infecciones en la vagina. ● Posible reacción alérgica. ● El olor y sabor de los químicos podría reducir el placer del sexo oral. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Debe estar a la mano y se debe poner durante las relaciones sexuales. ● Puede disminuir la sensación para el hombre. ● Existe la posibilidad de alergia al látex. ● Puede romperse si no hay suficiente lubricación o si se ha quedado aire al colocar en el pene. ● Se puede disminuir la erección debido a la interrupción. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Podría disminuir la sensación. ● Existe la posibilidad de alergia al látex. ● Puede romperse si no hay suficiente lubricación o ha estado almacenado a temperaturas altas. ● Podría causar dolor o irritación en la parte exterior de la vulva. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Requiere consultas en el centro de salud antes y después de la cirugía. ● La anestesia conlleva riesgos. ● Si la persona se arrepiente, es difícil dar marcha atrás. ● Generalmente no le hacen ligaduras a mujeres jóvenes
Comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ● No se recomienda su uso a mujeres mayores de 35 años que fuman, con enfermedades cardíacas, embolias, dolor en el pecho, enfermedad biliar, cáncer, enfermedades del hígado o presión alta. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No se recomienda para las mujeres que tienen cáncer de pecho, tromboflebitis, enfermedades graves del hígado o si toman anticonvulsivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Casi toda mujer tiene cambios menstruales. ● Requiere 4 visitas al médico al año. ● La inyección es mejor que las pastillas para quienes fuman porque no contiene estrógenos, solo progestin. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se recomienda una mutua relación monógama. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No lo use si ha sufrido de síndrome de shock tóxico. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No lo use con lubricantes que no sean de agua. Con aceites, vaselina o cremas se puede dañar el látex y romperse. ● No usar dos condones a la vez, por ejemplo masculino y femenino, pues se pueden romper con la fricción. ● Para facilitar la aceptación del condón, utilícelo como parte del jugueteo sexual. 		<ul style="list-style-type: none"> ● Es lo mejor si la persona está segura de que no va a querer estar embarazada nunca o ya no quiere más hijos.

UNIDAD 7

DERECHOS HUMANOS, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

HACIA UNA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

1. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Cuáles son mis derechos sexuales y reproductivos?
- Sesión N° 2: La ruta de los derechos sexuales y reproductivos
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Re-conocer y reflexionar sobre los derechos humanos, sexuales y reproductivos desde las vivencias cotidianas relativas a la sexualidad.

3. SESIÓN N° 1: ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?



Objetivo: Dar a conocer a los y las adolescentes los Derechos Sexuales y Reproductivos.



Materiales y recursos:

- Papelote o fotocopia de los derechos sexuales y reproductivos.
- Tarjetas que contengan escrito en cada una; uno de los derechos sexuales y reproductivos



Tiempo: 40 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora realiza una exposición sobre los derechos sexuales y reproductivos basada en la Lectura de Apoyo.
2. Dividir a los participantes en grupos y entregar a cada grupo una tarjeta que tiene escrito un derecho.
3. Pedir a cada grupo que realice un socio drama sobre el derecho que le tocó. El socio drama deberá iniciar con una situación donde no se cumple el derecho y pasar a una situación de resolución donde si se cumple el derecho. (20')
4. Representación del sociodrama (4' por grupo) (20')

4. SESIÓN 2: LA RUTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



Objetivo: Dar a conocer a los y las adolescentes los Derechos Sexuales y Reproductivos.



Materiales y recursos:

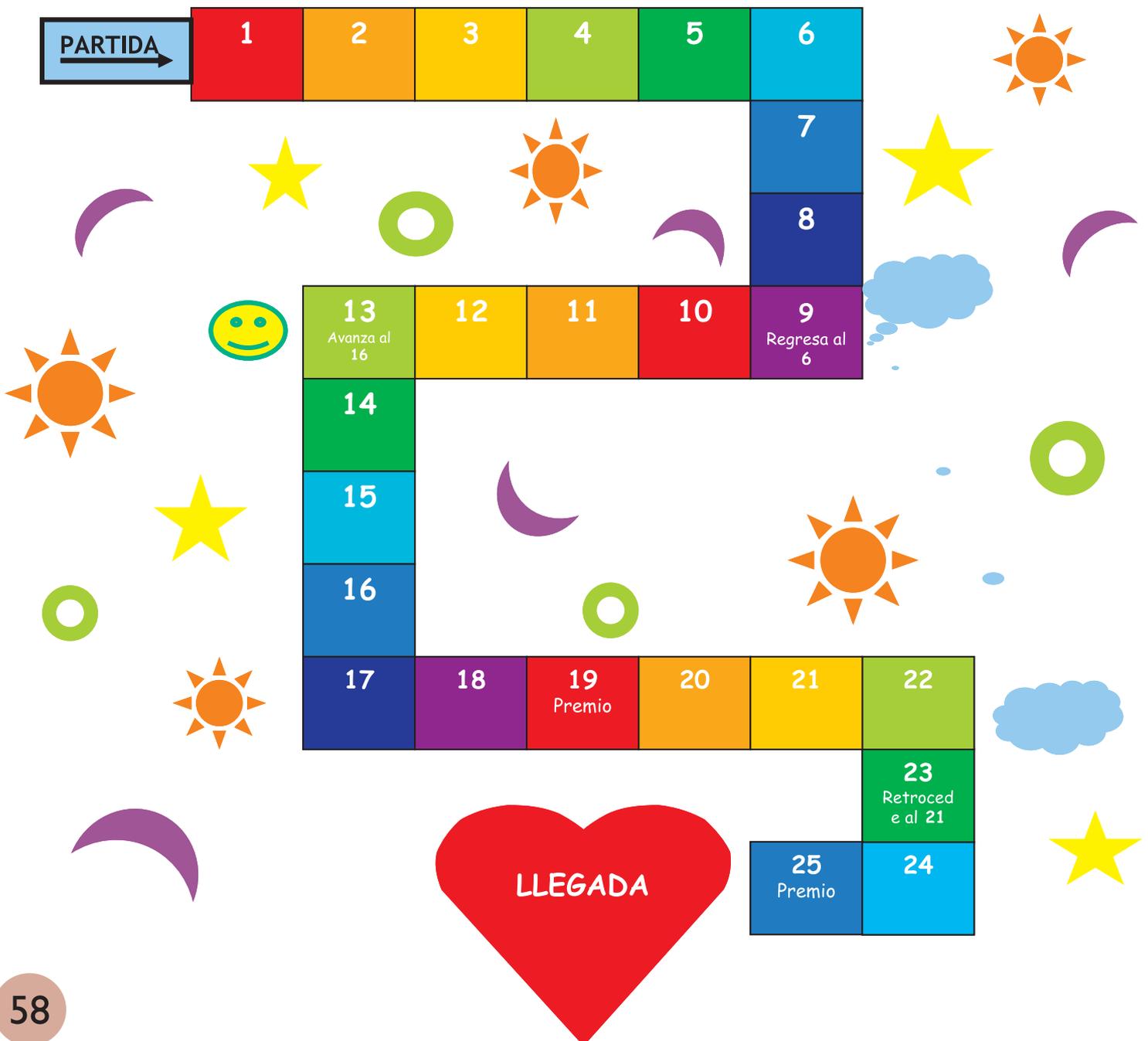
- Fotocopia de "La Ruta de los derechos sexuales y reproductivos"
- Un dado
- Dos fichas o monedas de diferentes colores.
- Papelote con los derechos sexuales y reproductivos pegado en la pared.



Tiempo: 40 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora

1. Divida a los y las participantes en dos equipos. Cada equipo se pondrá un nombre.
2. Utilizando la ruta dibujada en la siguiente página, colocar las dos monedas o fichas de diferente color en el cajón PARTIDA.
3. Un miembro de cada equipo lanzará el dado y avanzará en los cajones de la Ruta de acuerdo con lo que marque el dado. Contestará la pregunta del número dibujado en el cajón. Si acertó la respuesta correcta lanzará nuevamente el dado, si no acertó le toca lanzar el dado al otro equipo. Ganará el equipo que llegue primero al corazón rojo.



Situación y respuestas correctas:

1. Manuel no está de acuerdo en que su esposa Tatiana use un método para no tener más hijos. **Respuesta:** Derecho 6
2. En la farmacia no venden preservativos a los jóvenes. **Respuesta:** Derecho 12
3. Patricia está embarazada y está sangrando mucho, en el Centro de Salud no hay medicamentos para atenderle. **Respuesta:** Derechos 1 y 2
4. Te gusta hacer chistes machistas que ofenden a las mujeres. **Pago por tu error:** pierdes un turno.
5. Santiago le dice a su enamorada que si no tiene relaciones es porque no le quiere y que terminará su relación. **Respuesta:** Derecho 5
6. Luís y Mariana deciden tener relaciones sexuales y en su pueblo no logran encontrar información para evitar un embarazo o una infección. **Respuesta:** Derecho 3
7. Carlos fue violado por un hombre que viene al pueblo de vez en cuando a vender ropa. **Respuesta:** Derecho 4
8. A Sandra su profesor le ha tocado su cuerpo y le dice que no debe avisar a nadie. **Respuesta:** Derecho 4
9. Cediste a la presión de tus amigos y le diste un beso a una persona que no te gusta. **Pago por tu error:** Regresa al casillero 6.
10. Los diputados no quieren que los adolescentes conozcamos sobre métodos anticonceptivos. **Respuesta:** Derechos 3 y 12
11. Alejandra se casó y en el Hospital le informan sobre un método para planificar en el momento en que quiera embarazarse. **Respuesta:** Derecho 3 y 12
12. Enma no quiere tener relaciones sexuales antes de casarse y Elías su novio respeta su decisión. **Respuesta:** Derechos 5 y 11
13. Fuiste a una fiesta y te divertiste mucho sin necesidad de tomar licor ni fumar. **La vida te premia:** Avanza al cajón 16.
14. La profesora de Diana insiste en que le cuente si ha tenido relaciones con su novio, y Diana no quiere contarle. **Respuesta:** Derecho 7
15. Juan está preocupado porque escuchó que su vecino le pegaba a su mujer y ella le decía que no quiere verle. **Respuesta:** Derecho 4
16. La bibliotecaria de la escuela del pueblo vecino no permite que los jóvenes soliciten libros sobre educación sexual. **Respuesta:** Derechos 3 y 12
17. En el Municipio han colocado un programa de computación para educación sexual dirigida a niños y jóvenes donde cualquiera puede hacer preguntas. **Respuesta:** Derechos 3 y 12
18. En el Centro de Salud han puesto un aparato para que cualquier persona pueda colocar una moneda de 5 centavos y sale un condón. **Respuesta:** Derecho 12
19. Conoces el uso adecuado del condón: **La vida te premia** Avanza un cajón más y contesta la respuesta correcta, si no la sabes, retrocede 2 cajones.
20. A Rocío no le dejan exponer su trabajo sobre salud sexual y reproductiva en el concurso intercolegial porque es mujer y se ve mal que una mujer hable de eso. **Respuesta:** Derecho 8
21. La familia de Margarita quiere que se case con Felipe, pero ella prefiere estudiar, encontrar un trabajo y luego de unos años pensar con quien desea casarse. **Respuesta:** Derecho 10
22. Mariana está embarazada y tiene temor de que sepan en su Colegio, pero cuando lo supieron le apoyaron para que tenga un embarazo y un parto sano y se gradúe. **Respuesta:** Derecho 9
23. Piensas que a ti nunca te puede dar el VIH porque sólo les da a los "promiscuos". **Pago por tu error:** regresa 5 cajones, pues todos y todas tenemos riesgo de infectarnos con el VIH.
24. Los amigos de César le molestan porque él no quiere ir a un prostíbulo, a él le molesta que sus amigos se metan en su vida. **Respuesta:** Derecho 7.
25. Tienes suerte, lanza nuevamente el dado si sacas número par en el dado avanza y haz ganado.



Derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos

Derechos Humanos. DDHH.

Son condiciones mínimas que se necesitamos todas y todos los seres humanos para tener una vida digna, sana y productiva y poder desarrollar todas nuestras capacidades.

Por eso se dice que los Derechos Humanos son universales, son iguales para todas las personas y nadie puede renunciar a ellos.

Derechos sexuales y reproductivos

Los **Derechos Sexuales y Reproductivos** son parte de los Derechos Humanos y sirven para que todas las personas puedan vivir su sexualidad y tomar las decisiones sobre la sexualidad y reproducción de manera libre, informada, con atención, sin discriminación, riesgos, amenazas, coerción o violencia.

¿Para que sirven los derechos sexuales y reproductivos?

Nos ayudan a tener las condiciones para cumplir nuestros Planes de Vida viviendo sanos y libres porque evitan situaciones como estas:

- Relaciones sexuales no deseadas, que conllevan a embarazos e hijos no deseados, VIH-SIDA o ITSs.
- Violencia física, psicológica y sexual, incluida la violación, el abuso conyugal, el incesto y el acoso sexual en la casa, la escuela, el trabajo, en los lugares de recreación y diversión, etc.
- La discriminación y violencia debido a las propias decisiones sobre la sexualidad.
- Perder la vida por enfermedades o complicaciones relacionadas con la salud sexual y reproductiva.

¿Cuáles son mis Derechos Sexuales y Reproductivos?

1. Derecho a la vida y a no morir por causas evitables relacionadas con el embarazo, el parto u otras enfermedades.
2. Derecho a atención y servicios de salud sexual y reproductiva de calidad.
3. Derecho a la educación sexual y a la información adecuada y oportuna.
4. Derecho a una sexualidad libre de violencia, discriminación y coerción, en un marco de relaciones de igualdad, respeto y justicia.
5. Derecho a decidir libre y responsablemente si se tienen relaciones sexuales o no, con quién y con qué frecuencia. Nadie puede ser forzado(a) por otra persona a tener relaciones sexuales (ni siquiera por su esposo o esposa).
6. Derecho a decidir el número de hijos y el intervalo entre cada hijo.
7. Derecho a la intimidad, la privacidad y confidencialidad sobre su sexualidad.
8. Derecho a la no discriminación por el sexo y por las propias decisiones sobre la sexualidad.
9. Derecho a estudiar y/o trabajar durante el embarazo y la maternidad.
10. Derecho a contraer matrimonio o no y a formar o no formar una familia.
11. Derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria, libre de riesgos y a desarrollar su vida y relaciones de pareja en buenas condiciones.
12. Derecho a beneficiarse de los avances de la ciencia y el progreso tecnológico, disponer de métodos de protección y anticonceptivos modernos, seguros y aceptables para regular su fecundidad y a estar informada sobre ellos.

GÉNERO E INTERCULTURALIDAD: FORMAS DE VIVIR Y EXPERIMENTAR LA SEXUALIDAD Y EL GÉNERO

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: ¿Cómo se relaciona el género con la interculturalidad?
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Proporcionar elementos para reconocer y analizar la construcción de las identidades de género desde el concepto de interculturalidad.

3. SESIÓN N° 1: ¿CÓMO SE RELACIONA EL GÉNERO CON LA INTERCULTURALIDAD?

 **Objetivo:** Reflexionar sobre las formas de construir la identidad de género en las diversas culturas y en la propia cultura.

 **Materiales y recursos:**

- Papelote con el cuadro que está a continuación:
- Tarjetas que contengan en cada una, escrito uno de los derechos sexuales y reproductivos

 **Tiempo:** 25 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Utilizando el cuadro explicativo que está a continuación, el facilitador o facilitadora realizará la explicación de la relación entre género e interculturalidad de acuerdo con la Lectura de apoyo que está al final del ejercicio.
2. A continuación leerá el contenido del cuadro comparativo par finalmente, cuando llegue a la tercera fila, solicitar a los/as participantes que elabore su lista de acuerdo con su cultura.
3. Finalmente, pedirá a los asistentes que analicen si en estas tres maneras, la forma de ser mujer y de ser hombre produce alguna desigualdad o desventaja para unos u otros. Si produjera desigualdades o efectos negativos, ¿qué se puede hacer para mejore ese elemento negativo, respetando la cultura?

CULTURA	¿CÓMO DEBE SER UNA BUENA MUJER?	¿COMO DEBE SER UN HOMBRE BIEN HOMBRE?
ANGLOSAJONA (Inglaterra y Estados Unidos)	<ul style="list-style-type: none"> • Debe vivir sola desde muy joven • Puede convivir con su novio sin casarse • Si desea casarse lo hace después de cumplir 30 años. • Tener una profesión. • No importa si no sabe hacer las cosas de la casa. • Sólo le interesa tener 1 o máximo 2 hijos después de los 30 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe estar siempre muy bien arreglado y vestido. • Debe saber cocinar, lavar y arreglar la casa. • Debe ir al gimnasio o practicar algún deporte para mantener su cuerpo en forma. • Debe separarse de sus padres a los 18 años.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y usa bien los métodos anticonceptivos modernos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe tener muchas novias a lo largo de su vida.
SHUAR	<ul style="list-style-type: none"> • Debe casarse joven. • Tener varios hijos e hijas. • Hacer buena chicha. • Cultivar bien la chacra, sobre todo la yuca. • Esperar a su marido cuando venga a visitarla. • Conoce y usa algunas plantas anticonceptivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe tener dos o tres esposas de diferentes edades y en diferentes lugares. • Debe visitar siempre a sus esposas. • Llevarles un buen producto de la cacería en cada visita. • Cazar y pescar animales grandes. • Saber nadar bien en los ríos.
Libanesa	<ul style="list-style-type: none"> • Desde pequeña debe ser sumisa y recatada. • Debe tapar su cuerpo con una túnica larga toda su vida y para salir de su casa debe taparse la cara y sólo se le ven los ojos. • No decide con quien casarse, sus padres lo deciden. • Debe dedicarse a cuidar la casa de su esposo y sus hijos junto con las otras esposas de él. • Debe estar siempre lista para complacer a su esposo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desde pequeño aprende a ser buen comprador y vendedor. • Debe ser buen conocedor de telas y textiles. • Debe tener varias esposas. • Tendrá las esposas que pueda mantener económicamente. • Es él quien decide cuantos hijos tener.
¿Y en tu cultura?		



4. Lectura de apoyo

Género e interculturalidad: formas de vivir y experimentar la sexualidad y el género

En esta Unidad, se analizan las diferentes formas de vivir y experimentar la sexualidad y la importancia de enfocarla desde una perspectiva intercultural.

La cultura representa el modo como nos adaptamos a nuestro entorno y por lo tanto la cultura es cambiante, y vamos generando nuevas adaptaciones a lo largo de la historia, gracias a nuestra capacidad de autorreflexión.

La interculturalidad representa el espacio donde reconocemos que existen otras comunidades con formas de entender el mundo y actuar sobre él. En el Ecuador conviven múltiples nacionalidades o grupos étnicos, muchas comunidades diferentes, que representan todas juntas una alternativa de la diversidad, que puede ser vivida en el diálogo. Por lo tanto, es necesario que podamos desarrollar un diálogo con las comunidades diferentes a la nuestras. La interculturalidad nos propone justamente el reconocimiento y el respeto de las otras culturas, a otras comunidades con tradiciones y formas de entender el mundo de manera diferente. La diferencia, no nos aleja, nos enriquece como estado pluriétnico, es decir de varios grupos étnicos.

La interculturalidad implica entender que no existe una jerarquía entre las culturas, es decir, que una sea mejor que otra, sino que son diversas, complejas y de gran riqueza. La

interculturalidad además nos compromete a tratar de comprender las manifestaciones de las distintas culturas, sus propios valores, para no analizarlas y juzgarlas desde nuestros parámetros y considerar nuestros principios como los únicos verdaderamente válidos, Esto pone a prueba nuestra capacidad de interrelacionarnos.

Enfocar el tema de la sexualidad desde la interculturalidad nos permite reconocer que no existe una única forma de experimentar la sexualidad, sino múltiples maneras de vivirla; donde la cultura juega un rol esencial, debido a que esta va a dictar cómo se vive y maneja la sexualidad.

Como señalábamos en otra Unidad, el género es la manera como nos comportamos y vivimos lo que es masculino o femenino. El género entonces es construido por todos y todas, por eso se dice que es una construcción social, cada generación construye su forma de entender lo masculino y lo femenino, por tanto el género varía en el tiempo y el lugar.

Sin embargo, en todos los casos las personas y sus ideas colaboran para fortalecer las ideas que tenemos de los masculino y lo femenino. Por ejemplo, en algunas sociedades, no se ve que lo femenino complemente al los masculino, sino que lo femenino se subordina a lo masculino y es considerado como menos, en el caso de las comunidades andinas, indígenas, lo femenino es visto como complementario a lo masculino, por lo tanto la pareja es central. Asimismo, la manera cómo entendemos el cuerpo y la manera de relacionarnos, cambia de una cultura a otra, por lo que es imprescindible establecer puentes de comprensión y respeto.

Datos importantes a tener en consideración

Existe poca información sobre los diferentes grupos étnicos en el Ecuador y sus prácticas sexuales. Han sido descritas algunas de las costumbres de los afro-ecuatorianos y hay diversos estudios acerca de los grupos amazónicos. P. Descola, en el libro la "Selva Culta" hace un interesante análisis de las costumbres de los Achuar en términos de sus ideas sobre los lugares en los cuales se pueden tener relaciones sexuales. Los Achuar, por ejemplo, no pueden tener relaciones sexuales en la huerta, que es un espacio femenino interno, ni en la parte pública de la casa, que es el tankamash, un espacio masculino dentro de la vivienda. Las relaciones sexuales son permitidas en el ekent, el área femenina de la vivienda, en donde se reúnen el hombre con una de sus esposas para jugar y en la selva, donde el hombre y una de sus esposas aprovechan la privacidad para poder tener relaciones sexuales durante las expediciones de cacería.

Las relaciones sexuales, en numerosas culturas, no están limitadas al matrimonio y se inician a diferentes edades. En muchos lugares de los Andes no se considera la relación sexual antes del matrimonio como algo pecaminoso. Existe en varias comunidades la idea de que es necesario que los jóvenes experimenten con el sexo antes de casarse y establecer una relación estable con su pareja. Es un momento de aprendizaje, si los jóvenes deciden que no quieren casarse con su canviante pueden cambiar de pareja. En caso de que queden embarazadas, el kuichi (arcoiris) o el mismo cerro están a la mano para explicar el infortunado accidente. La idea de que el cerro o el kuichi puede dejar embarazada a la mujer o que le puede hacer perder su hijo es parte de la cosmovisión de los grupos indígenas que viven en Imbabura, Cotopaxi, Pichincha, Chimborazo, Cañar y en otros lugares.

El matrimonio es distinto en las diferentes culturas. Existe por ejemplo, culturas donde el hombre puede tener más de una esposa a la vez, es quizás el tipo de matrimonio más común en muchas regiones del mundo. Entre los Achuar del Ecuador, por ejemplo, se suele encontrar casos donde el hombre puede tener más de una esposa a la vez y además estas esposas son hermanas entre ellas, lo cual se explica como una manera de evitar los celos entre las diferentes mujeres.

UNIDAD 9

NUESTROS PRINCIPIOS, VALORES Y HORIZONTES ÉTICOS

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: Reconociendo los principios de nuestra sociedad
- Sesión N° 2: Nuestros valores personales
- Sesión N° 3: Nuestros valores sobre el enamoramiento y nuestra sexualidad.
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Reconocer los propios principios y valores, así como el rol que estos juegan en la sexualidad.

3. SESIÓN 1: RECONOCIENDO LOS PRINCIPIOS DE NUESTRA SOCIEDAD

 **Objetivo:** Generar un proceso de identificación de los valores que les ayudarán en el proceso de realización de sus planes de vida.

 **Materiales y recursos:**

- Papelote en blanco para la lluvia de ideas
- Papelote con el resumen de los principios y valores que están en la Lectura de apoyo.

 **Tiempo:** 40 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora preguntará a los participantes ¿Qué significa "principios y valores"? y ¿qué son los principios y los valores?
2. Expondrá los contenidos de "Nuestros principios y valores" de la lectura de apoyo, utilizando los principios escritos en un papelote.
3. Mientras va explicando cada principio, pedirá al grupo que mencione una situación de su familia y comunidad en la que se utilice ese principio. Apoyará al grupo en la construcción del ejemplo.

4. Lectura de apoyo

Nuestros principios y valores.

Los principios y valores son una guía que tenemos siempre para hacer las elecciones y las decisiones correctas. Son importantes para realizar nuestros planes de vida. Todos tenemos libertad para decidir, pero para decidir cada paso de nuestra vida, no lo debemos hacer sin pensar, sino que debemos detenernos un momento y pensar en nuestros principios y valores.

Si las opciones que tenemos están de acuerdo con esos principios, sabremos que son buenas, de lo contrario podemos tener consecuencias negativas o dañinas para nosotros y las personas que nos rodean.

¿Pero, de dónde salen esos valores?

Estos valores nos da nuestra cultura. Desde hace cientos o miles de años cada grupo social ha ido construyendo y seleccionando inconsciente o involuntariamente normas básicas para tener una buena convivencia entre todos sus miembros, donde todos obtengan el máximo beneficio de sus actos pero sin dañar o afectar a los demás y al medio en que viven. Estas normas poco a poco se van quedando entre las personas y se convierten en la referencia para sus actos, es decir se convierten en VALORES Y PRINCIPIOS. Así, pasan a ser parte de su forma de ver, entender y actuar en el mundo, es decir pasan a ser parte de la cultura.

Vivir y desarrollar proyectos de vida basándose en esos principios y valores significa alcanzar lo que es "bueno" para mí, mi familia y comunidad.

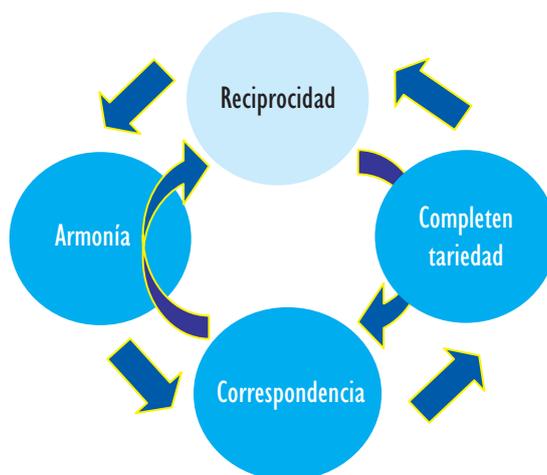
 **¿Pero, de qué manera nuestra cultura, los valores, y los principios nos ayudan a construir proyectos de vida y a realizarnos como sujetos dentro de nuestra comunidad?**

En relación a la sexualidad, un proyecto de vida debe ser la guía para vivir responsablemente y de manera plena la sexualidad" libre de violencia y de presiones físicas o psicológicas. Para eso debemos entender el cuerpo como el medio por el que vamos a realizar nuestro plan de vida y por tanto manejar nuestro cuerpo pensando siempre en los principios y valores. Es a través de nuestro cuerpo que vamos a poder ser mejores personas, mejores esposos, esposas, mejores miembros de una familia y comunidad.

La cultura, nuestros valores y nuestros principios son importantes para lograr una "buena vida". Algunos de esos principios son la importancia de la familia, la complementariedad, la reciprocidad, la solidaridad, etc.

Decíamos que cada cultura tiene una forma propia de comprender el mundo y organizarlo de acuerdo con sus principios, así por ejemplo la cultura china, africana, europea, o andina tendrán sus propios principios. Veamos algunos principios de nuestra cultura:

Algunos principios de las culturas andinas y afro ecuatorianas¹¹:



¹¹ PT Josef Estermann (1998) , FILOSOFIA ANDINA: Estudio intercultural de la sabiduría andina. Ediciones Abya Yala, Quito, 1998. 360 pp

- a. **Principio de la Armonía:** La realidad está ordenada de una manera armoniosa y siempre debemos mantener esa manera equilibrada de existir.
- b. **El principio de correspondencia:** Esta muy relacionado con el anterior principio. Para que exista armonía, debe haber correspondencia entre todas las partes: por ejemplo, lo religioso corresponde con lo humano, con la vida, el trabajo, el clima, los cultivos se corresponden: La correspondencia entre la 'LUNA, la noche, el Oeste, el invierno, el agua, plantas, animales y MUJER, mientras que del otro lado por los elementos que se corresponden pueden ser el 'SOL, el día, el verano, el suelo, los ríos, cuevas y el HOMBRE. Nada ni nadie está aislado o desconectado, sino que se corresponde con su entorno, con la naturaleza, la familia, la comunidad.
- c. **El principio de complementariedad:** este principio señala que nada esta solo en el mundo, todo posee un compañero o un complemento. El día y la noche, el sol y la luna, la tierra y el agua, la tristeza y la alegría, la vida y la muerte, el hombre y la mujer.
- d. **El principio de reciprocidad:** Está relacionado con el principio de correspondencia en las relaciones entre las personas, del ser humano con la naturaleza, con Dios, etc. En este principio, a cada acto le corresponde un acto igual o parecido. Es como dar y recibir. Por ejemplo, todos van a la minga de Manuel para construir su casa
- e. **No somos uno, somos todo:** No somos entes aislados, somos parte de un colectivo. El colectivo es el Todo y el todo esta en cada uno de nosotros. Por eso somos "solidarios" y "cooperamos unos con otros".

Otros principios y valores importantes para vivir en la sociedad:

- **Respeto a la vida y a la integridad de las personas:** No dañar física ni psicológica o emocionalmente a los demás ni a uno/mismo. No hacer a otros lo que no queremos que nos hagan a nosotros.
- **Igualdad:** todos y todas las personas somos iguales, debemos tratar y ser tratados como iguales, porque tenemos los mismos derechos y responsabilidades.
- **No discriminación:** nadie nos puede maltratar o excluir y no debemos maltratar o excluir a las personas por su edad, sexo, color de piel, forma de vestir o estado de salud.
- **Libertad:** Somos libres para tomar nuestras propias decisiones, tratando de que estas decisiones sean positivas para nosotros, nuestra familia y nuestra comunidad.
- **Responsabilidad:** Cumplir con las obligaciones y deberes y saber responder por las consecuencias o efectos de nuestros actos.

5. SESIÓN 2: NUESTROS VALORES PERSONALES



Objetivo: Reconocer y analizar los propios valores personales



Materiales y recursos:

- Hoja de papel con la matriz de valores, una para cada grupos.
- Papelote con la matriz de valores
- Hoja con la matriz en blanca para cada participante.



Tiempo: 50 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Presentar a los participantes una definición de los que son los valores

Son ideas, comportamientos o cualidades, que son importantes, deseables y apreciados por todos y todas que nos permiten crecer como personas (es decir ser cada día mejores personas).

1. Pedir a los participantes que se dividan en grupos y hagan una lista de valores (5 para cada uno) como en el siguiente ejemplo:

PERSONALES	CON SUS AMIGOS/AS	CON SU FAMILIA	CON SU COMUNIDAD
1. Ser responsable con mis obligaciones	1. Generosidad con todos mis amigos/as	1. Compartir las tareas de la casa	1. Cuidar mi medio ambiente
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.

2. Pedir a cada grupo que presente su lista y el facilitador o facilitadora en un papelote que tenga el mismo cuadro, irá escribiendo los valores que va añadiendo cada grupo, hasta tener una lista con todos los valores que han elaborado todos los grupos (no anotar los que ya están para no repetir).
3. Entregar a cada participante una hoja de papel y pedirle que haga el mismo cuadro y elija los valores que quiere mantener consigo mismo, con su familia y con su comunidad por orden de importancia. El más importante primero y continuar en orden descendente. Esta hoja la conservarán para sí mismos en un lugar en que no se dañe y la puedan revisar las veces que quieran.

6. SESIÓN 3: NUESTROS VALORES SOBRE EL ENAMORAMIENTO Y NUESTRA SEXUALIDAD.



Objetivo: Estimular a los participantes para que construyan, elijan y defiendan sus propios valores respecto a su pareja y su sexualidad.



Materiales y recursos:

- Papelote con los derechos sexuales y reproductivos, colocado en un lugar visible.
- Papelotes para cada grupo.
- Marcadores para cada grupo.



Tiempo: 60 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Luego de haber realizado el ejercicio anterior, los participantes estarán preparados para elaborar valores sobre su sexualidad. Pedirles que formen grupos y que elaboren una lista de valores para su relación con su enamorada/enamorado y su sexualidad. Para esto deberán tomar en cuenta los derechos sexuales y reproductivos que se conocieron en la sesión anterior, así como los otros temas tratados hasta el momento.(20')
2. Cada grupo pasará a exponer su lista de valores y razonará por qué considera que ese es un valor que hay que conservar. Se establecerá una discusión donde cada grupo defenderá sus valores con argumentos.(40')
3. El facilitador o facilitadora deberá estar atento para que ninguno de los valores sea contrario a los derechos sexuales y reproductivos.

UNIDAD 10

HACIA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE Y CON ASERTIVIDAD

I. CONTENIDO DE LA UNIDAD

- Objetivo
- Sesión N° 1: Debate sobre las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia
- Sesión N° 2: El gato y el ratón
- Sesión N° 3: Mi plan de vida y mi sexualidad
- Lectura de apoyo

2. OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Reflexionar sobre la importancia de ejercer una sexualidad responsable y con asertividad para realizar sus planes de vida.

3. SESIÓN 1: DEBATE SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

 **Objetivo:** Profundizar el análisis respecto a la sexualidad en la adolescencia.

 **Materiales y recursos:**
- Pizarra y marcador.

 **Tiempo:** 20 minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. Divida a los participantes en dos grupos.
2. Pida a un grupo que prepare los argumentos de por qué no se debe tener relaciones sexuales en la adolescencia.
3. Pída al otro grupo que prepare los argumentos de por que sí se debe tener relaciones sexuales en la adolescencia.
4. Pídales que expongan y que discutan sus argumentos.
5. Cierre el debate con un análisis de la postergación de las relaciones sexuales, como introducción para la siguiente sesión.

4. SESIÓN 2: EL GATO Y EL RATÓN¹²

 **Objetivo:** Mediante el ensayo, los y las participantes adquieren habilidad para negociar prácticas seguras con asertividad y evitar situaciones de riesgo.

 **Materiales y recursos:**
- Papelotes con los argumentos del gato y del ratón pegados en una parte visible del salón
- Fotocopias de la Lectura de apoyo

 **Tiempo:** 30 minutos

¹² Adaptación del ejercicio "El gato y el ratón", Fundación Patronato Municipal San José, Porque me quiero me cuido, Cartilla de Apoyo. Pag.

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora leerá al grupo el siguiente párrafo.

Aún cuando tengamos conocimientos sobre el embarazo, las Infecciones de Transmisión Sexual, elVIH-SIDA y cómo prevenirlos, talvez no estemos listos para que ese conocimiento se convierta en acciones prácticas cuando estemos en situaciones de riesgo reales.

Si ensayamos suficientemente para la comunicación y la negociación de prácticas seguras con nuestra pareja, nos preparamos para saber cómo reaccionar en el momento necesario y protegernos del riesgo de tener una infección o un embarazo no deseado.

Explicar palabras clave como

NEGOCIACIÓN: Para negociar con la pareja es necesario tener mucha seguridad de los argumentos par establecer un diálogo en el que los dos comprendan los posibles riesgos y tomen una decisión que les permita tener una vida sana y segura en función de sus planes de vida y con la que se sientan satisfechos.

ASERTIVIDAD: hacer valer y defender con seguridad y respeto nuestra forma de pensar, sentir y nuestros derechos

2. El facilitador o facilitadora presentará al grupo una lista de posibles argumentos para la negociación.

ARGUMENTOS DEL GATO	ARGUMENTOS DEL RATÓN
1. No te vas a quedar embarazada en la primera vez que tengas relaciones sexuales	Una persona si se puede quedar embarazada en la primera o en cualquier relación sexual si está en período fértil y no ha usado un anticonceptivo. Además le puede dar una ITS o VIH.
2. Si no tienes relaciones conmigo quiere decir que no me amas, no estás enamorada.	El sexo no es la única manera de expresar el amor, si tu me quieres no debes obligarme a hacer algo que no quiero, debes respetar mi decisión.
2. Yo estoy seguro de que no tengo una infección, mírame, estoy bien, no se me ve enfermo.	Tú puedes verte muy bien y muy sano aunque tengas una infección, y ni siquiera tú puedas saberlo. Yo quiero cuidarme mucho y no correr riesgos.
3. Tus padres ni tu familia nunca se enterarán.	Posiblemente no lo sepan, pero eso no importa, lo que importa es que yo lo sé y yo siento que no estoy lista para tener relaciones sexuales.
4. Todas las parejas tienen relaciones sexuales, incluso tus amigas, por qué tu no quieres y quieres ser la última en hacerlo.	Lo que hacen otras personas no me interesa, yo sé que no quiero tener sexo y no lo haré.
5. Tómate un trago, no te pasará nada y será súper divertido, yo te cuidaré.	No necesito tomar licor para pasar bien y no quiero tener sexo.
7. Tú eres mi enamorada y debes hacer lo que yo diga!!!	No me siento bien cuando soy obligada a hacer algo, por eso me voy.
8. Nunca tendrás una oportunidad como esta, hagámoslo	No tendré sexo cuando hayan oportunidades, sino cuando yo esté convencida de que lo quiero

	hacer y con protección. Soy muy joven y puedo tener muchas oportunidades en el futuro.
9. No voy a usar el preservativo, yo no te he traicionado con nadie y no tengo enfermedades	No importa, yo debo protegerme por mi y por mi futuro, no me arriesgaré a tener un embarazo que no deseo o una infección.
10. No voy a usar el preservativo porque no se siente igual	El placer está en todo el cuerpo no solo en los genitales y es preferible prevenir.
12. El sexo es muy bonito, te estás perdiendo de disfrutarlo, después te vas a arrepentir.	Si es muy bonito pero debo ser responsable con mi vida y con mi salud y solo lo haré cuando esté lista y protegida.
13. La virginidad no existe, ya no está de moda.	Esa es una decisión personal que tú debes respetar.

3. El facilitador o facilitadora pide a los participantes que se pongan en círculo. Luego solicita dos voluntarios. El un voluntario será el gato y el otro voluntario será el ratón.
4. El gato tendrá que estar afuera y será quien invite al ratón que está adentro, a "vivir todos los placeres en libertad".
5. El ratón dirá dos respuestas y empezará a dudar y dejarse convencer.
6. El grupo no dejará que le convenzan al ratón y le dará más argumentos para que conteste con más seguridad y con asertividad.
7. Hacer lo mismo dos veces más para que haya más participación de otras personas.
8. Al finalizar, generar una discusión sobre cómo se sintieron cuando hacían su negociación y los resultados.
9. Pedirles que practiquen estas habilidades de negociación y prevención de riesgos para cuando las necesiten.

5. SESIÓN 3: MI PLAN DE VIDA Y MI SEXUALIDAD



Objetivo: Visualizar como las decisiones sobre la sexualidad pueden cambiar o apoyar los propios planes de vida.



Materiales y recursos:

- Fotocopias con las 4 historias de vida.
- Hoja de papel con el plan de vida de cada uno.
- Plan de vida elaborado el primer día que deberá traer cada participante.
- Hoja en blanco para añadir elementos al plan de vida o modificarlo.



Tiempo: 60 Minutos

Pasos para el facilitador o facilitadora:

1. El facilitador o facilitadora colocará la siguiente frase en la pizarra o papelote:
 2. Preguntará a los y las participantes
 - ¿Esa frase es la guía de su vida?
 - ¿Las personas que se casan son felices para siempre?
 - ¿De qué depende la felicidad?
 3. Permitirá que los participantes expresen sus pensamientos respecto a cada pregunta.
 4. A continuación les dividirá en 4 grupos. A cada grupo le entregará una de las historias de vida y les pedirá que las analicen de acuerdo con estas preguntas:

- ¿Hizo el o ella (protagonista de la historia) un "Plan de Vida" cuando estuvo en su adolescencia?
 - ¿Cómo manejó su sexualidad esta persona?
 - ¿Las decisiones que tomó sobre su sexualidad tuvieron alguna consecuencia en el rumbo de su vida?
 - ¿Cómo se relaciona la sexualidad con el Plan de Vida?
5. Se iniciará la plenaria sobre las 4 preguntas. Cada grupo leerá a todos la historia que le tocó y expondrá las respuestas que elaboró.
 6. Una vez terminada la plenaria, el facilitador o facilitadora pedirá a cada uno/a que revise su propio Plan de Vida, y analice cómo deberá manejar su sexualidad para que contribuya a realizar su plan de vida y no lo cambie o afecte negativamente.

6. HISTORIAS DE VIDA VS. PLANES DE VIDA

Historia de Elena

Elena era una niña de 7 años, muy bonita e inteligente. Su mamá era soltera y tenía varios hijos. Un día la trajo de vacaciones a la casa de sus tíos en la comuna San Carlos y como a Elena le gustaba mucho jugar con sus primos y primas, su madre decidió dejarle ahí por un tiempo. Pasó un año, luego dos y finalmente su madre sólo le venía a visitar en Navidad.

Elena creció cuidando a sus primos más pequeños, cocinando para alimentarles y para llevarle el almuerzo a su tío que trabajaba sembrando papas, habas y criando ganado. Su tía pasaba mucho tiempo fuera de la casa lavando la ropa de todos y vendiendo huevos, hierbas o cuyes.

Elena a veces iba a la escuela, pero estaba muy lejos y ella prefería reemplazarle a su tía en la casa y hacer todas las tareas bien, para que sus tíos estén contentos. Quería y admiraba mucho a su tía, y pensaba que un día sería como ella; pero Elena extrañaba el cariño de su mamá.

Uno de sus primos, Anibal que tenía 17 años y era el mayor, le trataba con cariño desde pequeña. Pero, cuando ella tenía poco más de 13 años, su primo empezó a mirarle de una manera que le ponía nerviosa. Ella se sonrojaba y no sabía qué hacer. Cuando él se acercaba ella sentía un escalofrío y unas cosas raras entre el estómago y el pecho.

Como todos dormían en el mismo cuarto, una noche Anibal esperó que todos se duerman, y se pasó a la cama de Elena, le acariciaba y le tocaba todo su cuerpo. Al día siguiente le dijo que le espera detrás de la zanja cuando todos se vayan a trabajar. Elena fue una, dos y muchas veces, le gustaba tanto estar con él, se sentía muy querida pero también se sentía culpable y tenía miedo de que se enteren sus tíos.

Luego de unos meses, Elena cumplió los 14 años y apareció embarazada. Con mucha presión sus tíos le obligaron a decir quién era el padre, y cuando lo supieron, les obligaron a casarse inmediatamente. Tuvieron uno, dos, tres, cuatro hijos. Vivían con los padres de Anibal. Anibal terminó el colegio y salía mucho a trabajar en el pueblo y en las sementeras o haciendas cercanas. Pero también buscaba otras mujeres, se emborrachaba y llegaba a la casa malhumorado y violento.

Elena pasaba todo el día cuidando a sus hijos, a sus primos y a sus tíos, cocinando y lavando para todos y sobre todo esperando que Anibal llegue cada tarde para sentirse amada y segura. Pero muchas veces él le insultaba y le pegaba.

Pasaron varios años así y ella se dio cuenta de que sus menstruaciones cada vez duraban más y sangraba mucho, demasiado. Luego tuvo unos dolores del vientre muy fuertes y en contra de su voluntad tuvieron que llevarle al hospital del pueblo. Ella no quería que la examinaran, tenía vergüenza. El médico que le examinó, dijo que Elena tenía cáncer al cuello del útero, causado por el Papiloma Virus, que era una ITS que seguramente le transmitió su esposo Anibal hace varios años. Dijo también que si hubiese acudido al inicio de su enfermedad al médico, habría podido curarse. Un año después Elena murió cuando sólo tenía 27 años, y sus pequeños hijos ahora viven con Anibal, su nueva esposa y sus nuevos hijos.

Historia de Miriam

Miriam era una niña muy delgada pero muy bonita, tenía sus mejillas rojas como un tomate. Vivía en un pequeño poblado en el páramo de Chimborazo con su mamá, su papá y su abuela, pero cuando ella tenía 9 años, su padre murió. Ella siempre recordaba todos los consejos y proyectos de su padre. Su madre que era muy amorosa, tenía una pequeña tienda en el pueblo y vivían de lo que vendía. Pronto Miriam creció, terminó la escuela con muy buenas calificaciones y fue al colegio. Antes de terminar el colegio, ella decidió que quería ser profesora bilingüe. Su madre le apoyó y le matriculó en el Instituto Normal Superior de un pueblo que estaba a dos horas de viaje. Como el Instituto era un internado, solamente se veían los fines de semana, pero pasaban muy juntas.

En sus prácticas como profesora, Miriam conoció a Lucho, un profesor muy inteligente y amable. Él le empezó a visitar en su casa los fines de semana y se hicieron enamorados. Pero un día todo se dificultó, porque Miriam se graduó de maestra y debía pasar un año como profesora en una escuelita muy lejos en el monte. Él estaba loco por ella y no quería separarse. Desesperado por que se quede, le propuso que se casen, le pidió que tenga relaciones con él y hasta que tengan un hijo para que no se vaya.

Miriam no aceptó, le dijo que ella quería cumplir su sueño de ser profesora, además ella pensaba que solo debía tener relaciones sexuales cuando se haya casado. Le dijo que lo amaba y que esperaba que fuese a visitarle alguna vez al pequeño poblado en el monte.

Pasó un año. Lucho visitó a Miriam dos veces en el monte y esperaba con ansias el momento en que ella regresara. A su regreso, volvió a pedirle que se casen. Miriam le dijo que sí, pero luego de por lo menos un año, cuando ella haya trabajado y acumulado suficientes ahorros para tener su casa. Luego de dos años se casaron y tuvieron tres hijos. A Lucho le ascendieron, ahora es rector del colegio del pueblo, y Miriam es directora de la Escuela Bilingüe. Son fieles, felices, a veces tienen dificultades económicas, pero se respetan mucho y están planeando cómo orientar a sus hijos de 18, 16 y 14 años para que planifiquen su futuro.

Historia de Elías

Elías era un niño afroecuatoriano que vivía en un pequeño poblado de una zona tropical del país. Iba a la escuela y tenía muy buenas calificaciones y una letra que todos admiraban. Pero más que la escuela le gustaba ayudar a su padre en las labores del campo, en los cultivos de frejol, tomate, maíz, papaya y jugar con sus amigos en el río. Pronto creció y terminó la escuela. En su pueblo no había colegio, así que tuvo que dedicarse a las labores agrícolas con su padre. Cuando cumplió 18 años pensó que podría ir a la capital para estudiar el colegio; habló con sus padres y ellos le apoyaron. Una vez ahí, tuvo que encontrar un trabajo para mantenerse y se matriculó en un colegio nocturno. Trabajaba muy duro todo el día, y cuando todos sus compañeros se iban a descansar, él iba al colegio hasta las 10 de la noche y luego tenía que hacer sus deberes.

Pasaron los años y terminó el colegio, se graduó con muy buenas calificaciones. Se dio cuenta de que había cumplido su meta, pero que con eso no era suficiente y se matriculó en la universidad. Así, continuaba su vida trabajando en el día y estudiando en la noche, hasta que se graduó de arquitecto. Era el orgullo de su familia que vivía lejos, en ese cálido poblado.

Elías se enamoró durante estos años varias veces, pero nunca formalizó una relación. Igual que con otras chicas, empezó a relacionarse con su vecina María que le coqueteaba mucho y a pesar de que Elías no sentía nada por ella, tuvieron varios encuentros sexuales. No tomaron precauciones y como es natural, pronto ella se quedó embarazada.

Cuando la familia de María se enteró, le exigieron a Elías que se case. Elías estaba muy preocupado por esa situación, sin embargo dijo no, yo no amo a María y no voy a tener un buen matrimonio. Yo asumo todas las responsabilidades de la crianza y mantención de mi hijo, pero no me caso. Efectivamente, Elías es un excelente padre, todos los días está con su hijo, lava su ropa, le lleva a la escuela, paga sus alimentos, su educación, salen todos los fines de semana a pasear y hacer deporte, siempre le da mucho amor y cuidados. Elías le tiene mucha consideración a María, le apoya cuando lo necesita y son buenos amigos. Elías es muy feliz con su hijo y trabaja para darle una buena educación que le sirva para el futuro.

Historia de Manuel

Manuel nació en la provincia de Imbabura. Sus padres criaban ovejas y varias veces al año les cortaban la lana para hilar y toda su gran familia hacía hermosos tejidos. Él alternaba entre la escuela y el cuidado de las ovejas. Le gustaba mucho jugar con las ovejas y a veces se subía en una grande y cabalgaba sobre ella, pero esta se enfermaba y sus padres le castigaban. Luego de terminar la escuela fue al Colegio técnico, donde aprendió también a perfeccionar los tejidos que hacían sus tíos y tías. Uno de sus tíos era quien iba a otros países a vender los tapices, sacos, ponchos y otras hermosas cosas que hacían con la lana.

Un día su tío le dijo que ya era hora de que vaya con él a vender la mercadería en Colombia y Venezuela. Manuel no quería irse porque justo Alicia, la chica que a él tanto le gustaba, había aceptado ser su enamorada y él estaba muy feliz porque quería casarse con ella lo más pronto. De todas maneras se tuvo que ir con su tío a vender las artesanías y no alcanzó a casarse. Fue a Colombia, Venezuela y un día hasta se fue a Holanda y Alemania. En Holanda las chicas les admiraban y era fácil conquistarlas. Sin embargo, su tío que había viajado mucho, le enseñó a cuidarse de enfermedades de transmisión sexual y embarazos. Siempre que Manuel salía con una chica europea, su tío le recordaba protegerse.

Aunque Manuel viajaba mucho y conocía varias mujeres muy hermosas, cada vez que regresaba quería ver a su Alicia. Un día supo que alguien abusó sexualmente de Alicia y que estaba embarazada. Manuel se puso muy triste y pensó que ahora debía buscar otra mujer para que sea su esposa. Pasaron unos años, y un día que caminaba por el parque de su pueblo, un pequeño niño jugaba con una pelota y le lanzó un pase. Manuel pateó la pelota y cuando miró al niño, era el hijo de Alicia, quien estaba ahí cuidándolo. En ese momento, se dio cuenta de que aún la amaba y que había sido un error alejarse a causa de lo que le sucedió. Pronto se casaron, Manuel continúa viajando para vender sus artesanías, pero es muy fiel a su esposa y siempre le demuestra su amor para que olvide por completo su mala experiencia inicial cuando fue abusada sexualmente. Planificaron muy bien como será su familia, tuvieron un hijo más y les dan mucho amor a sus dos hijos.



7. Lectura de apoyo

Ejercitando nuestra sexualidad responsablemente y con asertividad

Todos y todas en la adolescencia sentimos curiosidad por conocer en qué consisten las relaciones sexuales. Las mujeres tienen expectativas, dudas y los varones sienten ansiedad por experimentar las "relaciones sexuales", por ello es necesario que dispongan de una orientación suficiente para que los y las adolescentes ejerzan su sexualidad de manera responsable.

En las unidades anteriores se ha podido visualizar que la sexualidad involucra a todo nuestro ser, la sentimos y vivimos a través de nuestro cuerpo, pero abarca nuestros pensamientos, sentimientos, ideales, valores, nuestros proyectos actuales y futuros. Involucra también a nuestra familia y comunidad, que son el medio donde vivimos y nos realizamos como personas.

Podemos tener un inicio de nuestra sexualidad en un ambiente favorecedor, es decir con libertad, tranquilidad, amor, respeto, responsabilidad y cuidado mutuo. En este caso se convertirá en una experiencia grata, placentera que nos enriquecerá y nos hará crecer como personas. Sin embargo existen muchas situaciones en la sociedad que limitan estas condiciones y llevan a los y las adolescentes a tener relaciones sexuales riesgosas que pueden conducir a infecciones de transmisión sexual VIH-SIDA y un embarazo no deseado, convirtiendo al ejercicio de la sexualidad en una experiencia negativa.

Las estadísticas indican que las ITS, VIH-SIDA y los embarazos no deseados actualmente son cada vez más frecuentes en los y las adolescentes, debido a que están iniciando su vida sexual más temprano y por su juventud, muy pocos han desarrollado las habilidades para protegerse adecuadamente. Por eso resulta muy importante insistir en el desarrollo de prácticas saludables de auto cuidado y de cuidado mutuo. Pero sobre todo es importante que los y las adolescentes visualicen las implicaciones que tiene la sexualidad en su proyecto de vida, con el fin de que la asuman con la responsabilidad que merece.

Iniciar tempranamente las relaciones sexuales dentro o fuera del matrimonio, expone a los adolescentes a contraer matrimonios obligados que generalmente no duran o la posibilidad de que la adolescente quede embarazada y tenga que asumir una maternidad precoz. La maternidad y la paternidad deben ser actos de absoluta conciencia, voluntad y responsabilidad.

Es vital que los y las adolescentes estén muy conscientes de que cualquier relación sexual puede generar un embarazo, más aún si no manejan adecuadamente los medios para prevenirlo, por lo que se debe promover la responsabilidad en la "sexualidad genital". La presencia de un hijo/hija en la vida personal de un o una adolescente implica generalmente un cambio drástico en los planes de vida y peor aún, el manejo de una responsabilidad para la que no se está preparado. Situaciones de este tipo, contribuyen a incrementar la pobreza en los y las adolescentes que generalmente no cuentan con los recursos para sustentar la crianza de un hijo o hija.

Como se puede advertir en las historias de vida de esta Unidad, las decisiones que tomamos en un momento, como tener o no relaciones sexuales tienen consecuencias en nuestra propia vida, que no siempre pueden ser positivas.

La vivencia de la sexualidad debe ser libre de imposiciones, sin violencia y con plena conciencia de las consecuencias que traen nuestras decisiones. La presión del grupo sobre los

adolescentes, que se traduce luego en presión sobre la pareja (usualmente sobre las mujeres) para tener relaciones sexuales, es algo que deben aprender a manejar. El grupo debe ser un espacio para dialogar, compartir experiencias, diversión y aprendizaje, pero no debe ser quien determine las decisiones personales.

Por ejemplo, muchas adolescente mujeres se han iniciado sexualmente debido a las presiones que sus enamorados han ejercido sobre ellas, este hecho, entre otros, evidencia que la posibilidad de vivir una sexualidad libre estará siempre amenazada. Es muy importante, trabajar este tema, cotejándolo con los valores de cada comunidad, como la reciprocidad o la complementariedad.

Se requiere también entender que la sexualidad y las relaciones de pareja son responsabilidad de dos personas, es decir no es un asunto del hombre o solo de la mujer, es un asunto de dos, y por lo tanto juntos deben desarrollar las habilidades de autocuidado y cuidado mutuo. Aquí se evidencia el principio de la complementariedad para fortalecer el hecho de vivir una sexualidad de manera responsable.

En la adolescencia todos y todas tenemos una serie de dudas como “¿hasta dónde quiero llegar cuando nos estamos besando y acariciando?”, ¿quiero “hacer el amor”?, ¿me podré mantener en abstinencia?, ¿quiero esperar o prefiero hacerlo pronto?, ¿qué será mejor para mí?, etc. De este modo se puede entender como tomar decisiones sobre la sexualidad genital no es fácil ni debe ser precipitado. Esta decisión se debe tomar con conciencia de los riesgos y para eso es necesario que la decisión sea¹³:

- **Libre:** porque no estará sujeta a presiones de amigas(os), de padres, de la pareja, mandatos sociales (presiones sociales), y tendrá un sentido positivo para la vida.
- **Sana:** porque se debe procurar que no existan riesgos para la salud física, emocional, espiritual y mental, ni de la pareja, y más bien les permitirá desarrollarse.
- **Responsable:** porque se analizarán las ventajas y desventajas de la decisión, se reconocerán los riesgos y se optará por la forma de prevención y protección más segura, agradable y placentera para uno misma/o y la pareja.

Para tomar decisiones sobre la propia sexualidad son importantes las siguientes recomendaciones:

- Claridad en la decisión que se quiere tomar: puesto que el o la adolescente, puede diferenciar si lo que está en juego son sus deseos o si va a hacer algo por presión. Todo esto va a permitir que decida realmente lo que quiere.
- Contar con la información necesaria que para tomar una decisión. La información deberá ser clara, sencilla (no basada en falsas creencias). Además debe venir de fuentes confiables de información, es necesario recurrir a personas adultas de confianza (familiares, profesionales, docentes, etc.), a alguna persona del centro de salud que haya recibido capacitación sobre sexualidad, etc.
- Saber cuáles son los sentimientos sobre tomar una decisión u otra, para ello quizá sea necesario preguntarse "¿con cuál decisión me voy a sentir mejor? Esto le va a ayudar a tener más claridad sobre lo que realmente desea, a fin de que se decida por lo que es mejor para el bienestar y tranquilidad personal.

¹³ Vega Alvarado, Marianella, & Alvarado Cantero, Carlos (2005), "LA SEXUALIDAD Y LA SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA DE LAS Y LOS ADOLESCENTES CON ÉNFASIS EN PREVENCIÓN DE VIH/SIDA" MÓDULO DE CAPACITACIÓN PARA ADOLESCENTES MULTIPLICADORES EN SALUD. PAIA - Programa Atención Integral a la Adolescencia. Departamento de Salud de las Personas, Caja Costarricense de Seguro Social.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA



I. DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN

Estas dinámicas tienen como objetivo:

- Agudizar los sentidos, aumentar la atención de los participantes
- Quitar el estrés y la rutina
- Que el joven se sienta parte del grupo

El lazarillo

OBJETIVO: Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.

MATERIALES: Pañuelos o vendas para tapar los ojos.

DESARROLLO: *El paseo no es una carrera de obstáculos para el ciego, sin ocasión de experiencias. Seamos imaginativos (por ej.: ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle sólo un rato, hacerle recorrer objetos durante el trayecto). Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba.*

La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que sepan quien les conduce. Durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después de los cual hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes hacían de ciegos). Luego se comparten en plenario los sentimientos.

El cuadro ciego

OBJETIVO: Ayudar a crear un clima de confianza y soltura.

MATERIALES: Una cuerda (bastante larga) unida en sus puntas.

DESARROLLO: *Cuatro participantes voluntarios (o escogidos al azar) se vendan los ojos; se les entrega la cuerda a los cuatro y se les da la consigna de formar un cuadrado con la cuerda. Los demás gritan desde afuera instrucciones incorrectas y contrarias.*

Luego se comparte la experiencia vivida

Se puede repetir con otros participantes hasta completar a todos los que se encuentran allí. El animador debe cuidar que las indicaciones no se "pasen de tono"

El regalo de la alegría

OBJETIVO: Promover un clima de confianza persona, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo. Dar y recibir crea un ambiente positivo en el grupo.

MATERIAL: Papel y esfero

DESARROLLO:

- 1.- Se forman equipos de 6 a 8 personas.
- 2.- El animador forma los subgrupos y reparte papel.
- 3.- Luego, hace una breve presentación: Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos más preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían, quizás, un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo.
- 4.- El animador invita a los participante a que escriba cada uno un mensaje de ese tipo a cada compañero de su subgrupo, mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a si mismo.
- 5.- El animador presenta sugerencias, procurando animar a todos a que envíen un mensaje a cada miembro de su subgrupo, incluso a aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía.

Respecto al mensaje les dirán:

- que sea muy concreto, por ejemplo: Me gusta como ríes cuando...; y no, por ejemplo, "Me gusta tu actitud", cosas que es demasiado general.
 - que el mensaje sea específico y orientado a la persona que va.
 - que cada uno envíe mensaje a todos, aunque alguno no le conozca a fondo; en todos podrá encontrar algo positivo.
 - procura decir a cada uno algo que hayas observado en el grupo, sus mejores momentos, sus éxitos; y haz siempre la presentación de tu mensaje de un modo persona: "A mi me gusta en tí...", "Yo veo que tú...".
 - dí al otro lo que tú encuentres en él o ella que te hace ser mas feliz.
- 6.- Los participantes pueden, si quieren, firmar.
 - 7.- Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se da a cada uno sus mensajes.
 - 8.- Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.

El nudo humano

OBJETIVO: Integrar grupos numerosos y lograr un contacto físico que libera.

DESARROLLO: Deben colocarse en círculo y nos tomamos de las manos, empezar a hacer un nudo pasando por debajo de las manos unidas de otros. Nadie debe soltarse la mano. Después deben comenzar a desenredarse sin soltarse hasta que se forme nuevamente un círculo perfecto.

El viento y el árbol

OBJETIVO: Favorecer la confianza en el grupo y en uno mismo.

DESARROLLO: Se forman pequeños grupos. La persona que esta en el centro permanecerá rígida y con los ojos cerrados. Los demás la empujarán suavemente de un lado para otro con las manos. Al final del ejercicio es importante que la persona comparta como se sintió.

Juguemos a los espejos

OBJETIVO: Mejorar el control muscular y alentar la integración libre.

DESARROLLO: El joven y el animador se colocan frente a frente. Uno conduce con movimientos muy lentos; el otro se limita a reflejarlos como si fuera un espejo. Este juego estimula las habilidades físicas y la coordinación. También podemos hacerlo formando parejas. Uno de ellos debe ser el joven real y el otro el reflejo.

La enredadera

OBJETIVO: Favorecer el roce físico para una mayor confianza entre los participantes. Abrir el camino a dinámicas de reflexión.

DESARROLLO: Situados en círculo, los participantes deben obedecer órdenes caprichosas del animador sin abandonar el lugar que ocupan: tocar algo de cierto color, juntar la cabeza con la del compañero de la izquierda, pisar el pie del compañero de la izquierda, etc... Cada movimiento realizado debe mantenerse hasta que la postura sea complicada. Entonces, sin perder el equilibrio, todos a la vez deben golpear con una mano el centro del círculo.

Los submarinos

OBJETIVO: Fomentar la confianza entre los participantes de un mismo equipo

DESARROLLO: Se forman equipos de 3 a 6 integrantes, los que deben tomarse de la cintura o del hombro. Todos los integrantes del equipo deben estar "vendados" (sin ver) excepto el último. El juego se trata de que los equipos tomados de la cintura y sin ver deben moverse por el terreno del juego sólo guiados por las instrucciones del último de la fila (aprisa, a la derecha, paren! etc.). El objetivo de cada submarino es chocar a los otros submarinos y tratando de no ser chocados.

Caramelo

OBJETIVO: Desenvoltura de los participantes

DESARROLLO: El animador debe traer caramelos y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El animador también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que han agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:

- * Rojo = expectativas para el momento.
- * Verde = algo sobre tu familia.
- * Azul = hobbies favoritos...

Los detectives

OBJETIVO: Presentar a los participantes de esta manera predispone el clima para trabajos posteriores.

DESARROLLO: Cada participante elabora una ficha con algunos datos sobre su persona: hobbies, programas favoritos de televisión, libro que más le gusta, qué le gustaría ser de

mayor...; se introducen todas las fichas en una bolsa. Cada participante extrae una ficha y comprueba que no es la suya (si lo fuera la devuelve y toma otra). Después, se deja que cada participante se entreviste con otros participantes (sin mostrarle la ficha) hasta dar con el que corresponde a su ficha. Al final anota el nombre en el reverso. En grupo, cada uno expone el resultado de la prueba y se comprueba si ha acertado.

El pulso

OBJETIVO: Integrar a alguien en el grupo. Hacer desaparecer los sentimientos de apatía de un miembro del grupo.

DESARROLLO:

1. El animador ordena a dos elementos que necesitan la integración en el grupo, que intenten ganar el pulso. Apoyados en los codos, los antebrazos levantados, entrelazan las manos en sentido opuesto para hacer fuerza uno contra otro.
2. Los codos deben quedar bien alineados entre sí. Ambos participantes intentan bajar el brazo del otro hasta la superficie plana de la mesa en que se apoyan.
3. Las otras personas del grupo asisten al ejercicio en calidad de observadores para hacer posteriores comentarios.
4. El ejercicio proseguirá en la medida en que haya personas del grupo que necesiten una mayor integración en el.
5. Siguen los comentarios y observaciones acerca del ejercicio.

La persona más...

OBJETIVO: Aumentar la atención y la observación de los participantes.

DESARROLLO: Se distribuye en una hoja las siguientes consignas a cada participante. (Se tiene 4 minutos para contestar.)

Comienza por conseguir el nombre y la firma de la persona que está más cerca de ti. *Consigue la firma o nombre de la persona con la más bella sonrisa. Ahora consigue el nombre o la firma de la persona con los ojos más bellos. No te pierdas la oportunidad de conseguir el nombre de la persona con el cabello más corto. Cuenta hasta diez y consigue la firma de la persona que pese más. Busca la firma de una persona que tenga alguna prenda azul. Has que firme la persona que a tu juicio sea más simpática. Ahora consigue el nombre o la firma de la persona que pese menos. Ahora pon tu firma y grita ya terminé.*

Al final se hace un plenario, para ver el ganador de cada consigna. La pueden modificar y con su ingenio puede ser más divertida.

2. DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN “ROMPEHIELO”

Estas dinámicas son apropiadas, como su nombre lo indica, para romper el hielo y las tensiones del primer momento de los grupos nuevos. Ellas permiten que todos los participantes sean tomados en cuenta y se presenten.

Ellas favorecen un primer conocimiento de las personas, sus valores e inquietudes; permiten formarse una idea más clara de quienes participan en el grupo.

- **EL BINGO DE PRESENTACION**

El animador entrega a cada participante una ficha y les pide que anoten su nombre y la devuelven al animador. Luego se entrega un cartón en blanco en donde el animador invita a los presentes a anotar el nombre de sus compañeros, a medida que el animador los va leyendo, de las fichas entregadas por el grupo. Cada uno los anota en el espacio que desee.

Cuando todos tienen listo su cartón, el animador explica cómo se juega: a medida que se van diciendo los nombres de los participantes hacen una marca en el cartón, donde aparece ese nombre. La persona que complete primero una fila, recibe diez puntos.

El ejercicio se puede realizar varias veces.

- **LA PELOTA PREGUNTONA**

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

- **LA PALABRA CLAVE:**

Realizar ocho tarjetas por equipo; cada una tiene una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre.

El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre; cada uno comenta el significado que, le atribuye.

Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un grito alusivo.

En plenario cada equipo se presenta: dicen el nombre de sus integrantes y el grito.

- **PARTES DEL CUERPO**

El animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo.

Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta. Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente.

El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

- **PEDRO LLAMA A PABLO**

El objetivo de esta dinámica es lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.

Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Pedro llama a María", María responde "María llama a Juan", Juan dice "Juan llama a Pablo", etc.

El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.

¡Conozcámonos!

Estas dinámicas son una ayuda para la realización de las reuniones de los equipos de Infancia Misionera. Somos conscientes de la necesidad de creatividad en las formas de transmitir e incrementar el espíritu misionero, especialmente cuando se trata de niños.

3. PRESENTACION Y CONOCIMIENTO

Puede hacerse esta dinámica en una reunión general de los equipos de Infancia Misionera.

Objetivo: Lograr un mayor acercamiento entre los miembros de Infancia Misionera y permitir que cada niño se dé a conocer.

Cada uno elegirá al compañero que menos conozca y ambos dialogarán: ¿Cómo se llama? ¿Qué le gusta hacer? ¿Por qué es miembro de Infancia Misionera? ¿Se sienten misioneros? (Durante 10 minutos) Cada dúo elegirá a otro dúo y dialogarán sobre las mismas preguntas; después cada cuarteto busca otro cuarteto y dialogan.

Se elige a uno que presente a sus compañeros. Puede ampliarse la presentación.

- **LA CANASTA DE FRUTAS**

El animador invita a los presentes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designa a cada uno con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas. Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: el animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de una fruta, las personas que han recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparece la palabra "canasta", todos cambian de asiento. La persona que en cada cambio queda de pie se presenta. La dinámica se realiza varias veces, hasta que todos se hayan presentado.

- **EL NÁUFRAGO**

El animador previamente busca qué condiciones poner: que no queden del mismo grupo o ciudad, tanto hombre y/o mujeres, tanto adultos y/o jóvenes, alguien con anteojos, etc.

Dice que en caso de un naufragio se deben formar botes salvavidas con tales condiciones expuestas anteriormente y que en los botes se deben: aprender los nombres de los naufragos,

dónde nacieron, a qué grupo o institución pertenecen, qué nombre le ponen al bote, como se trata de un naufragio se pregunta qué salvaría cada náufrago y en grupo en general.

Simula un mar agitado logrando de que los participantes se muevan simulando un mar agitado y da la orden de formar botes.

Se forman los botes y trabajan en aprender nombres. Presentación de los botes en plenario.

- **BARBEROS**

Esta dinámica es para grupos grandes. Cada persona escribe en una hoja grande o papel oficio su nombre y algunos detalles de sí (edad, gustos, frases, etc... lo que quieran). Se le coloca delante del pecho.

Todos se pasean por la sala procurando relacionarse con los demás al leer lo escrito por el otro. Se coloca una música de fondo adecuada.

Breve resonancia acerca de cómo ven al grupo ahora, quienes concordaron en nombre, gustos, etc.

- **LA NOTICIA**

El animador puede motivar el ejercicio diciendo: "A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias".

Explica la forma de realizar el ejercicio: los participantes deben anotar en la hoja las tres noticias más felices de su vida (quince minutos).

En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace el Animador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

- **CONFIDENCIAS**

El animador entrega el material de trabajo y explica la forma de realizar el ejercicio. Se divide la hoja de papel. En el lado derecho se anota como título: el momento más feliz e en el lado izquierdo: el momento más triste.

Cada persona anota en su hoja el momento más feliz y el más triste de su vida.

Plenario: las personas dan a conocer sus respuestas. Primero comentan el momento más triste. Para seguir cierto orden, se participa de izquierda a derecha del animador.

- **LOS CURIOSOS**

El animador forma los equipos de trabajo (cinco integrantes y un secretario). Luego explica la primera parte del ejercicio: los equipos deben confeccionar un cuestionario con aquellas preguntas que quisieran hacer al resto del grupo.

Los equipos preparan su cuestionario (veinte minutos).

Una vez que todos hayan terminado, los secretarios visitan a los otros equipos para dar a conocer su trabajo y agregar aquellas preguntas que les sugirieron.

En el siguiente paso cada equipo responde al cuestionario que su secretaria confeccionó (sesenta minutos).

• **DIFERENTES COMPORTAMIENTOS**

El animador explica que se trata de buscar actitudes que unen y aquellas que desunen a un grupo. Se anotan en dos franjas de papel.

Se forman espontáneamente equipos e inician el trabajo. Cada equipo debe buscar cinco actitudes que unan y cinco que desunen.

En plenario los equipos presentan y comentan sus respuestas sobre las actitudes que desunen, luego hacen lo mismo con las actitudes que unen.

Evaluación de la experiencia. ¿Cuál de estas actitudes se da más en el grupo? (positiva y negativa). ¿Cuál de ellas se da menos? (positiva y negativa) ¿Qué podemos hacer para crecer en integración.

• **TEMORES Y ESPERANZAS**

En una hoja de papel cada persona libremente escribe sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de una situación que debe afrontar en su vida o en el grupo.

Luego el conductor de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el tablero.

Luego de anotadas las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.

• **POR CUALIDADES**

Oportunidad: para personas que se conocen poco.

Objetivo: romper el hielo. Decirse las cualidades.

Motivación: para una mayor integración grupal será provechoso el que cada miembro del grupo procure conocer y hacer resaltar las cualidades de sus compañeros.

En una papeleta cada uno escribe el nombre de una de las personas del grupo (lo ha sacado a la suerte). Al lado del nombre escribe una cualidad bien característica de la persona.

Se colocan en la pared estas papeletas y por turno van pasando de modo que cada persona debe añadir alguna cualidad a la escrita en cada uno, o si le encuentra la misma, subrayarla.

Resonancia: el coordinador hará resaltar si somos propensos a ver el lado bueno de los demás o no.

• EL AMIGO SECRETO

El animador motiva el ejercicio haciendo notar que es importante actuar con sinceridad y evitar hacer bromas pesadas; de esta manera favorecerá la integración del grupo.

Luego explica la dinámica.

Cada persona debe sacar una ficha con el nombre de un compañero y guardarla en secreto. A esta persona debe brindarle su amistad durante el tiempo de la experiencia (un mes, si el grupo se reúne semanalmente) sin que éste lo descubra.

Estas muestras de amistad pueden ser: tarjetas con mensaje, regalos, algún servicio, etc. Al final del tiempo, cada persona descubre a su amigo secreto. Se puede hacer de esta manera: el grupo se sienta en círculo: el animador pide un voluntario para iniciar la identificación. Le cubre la vista y lo ubica a su lado el amigo secreto. El animador interroga al voluntario sobre la identidad de su amigo según las pistas que ha recibido. Después lo invita a descubrirse la vista y conocer a su amigo. Puede haber un intercambio de regalos.

• VOLUNTARIOS PARA FORMAR UN GRUPO

Oportunidad: para cuando se va a explicar la formación de grupos. El mínimo de participantes puede ser pequeño o grande.

Objetivo: mostrar la importancia de preparar el terreno antes de formar grupos, despertando interés, motivando, creando inquietudes, etc.

Sin mayor motivación, pedir que salgan al frente (al escenario o al medio del círculo) 8 personas.

Preguntar a algunas personas del resto por qué no salieron. Preguntar a los voluntarios por qué salieron. (Las respuestas suelen ser: por colaborar, porque los empujaron los vecinos, por gustarles el riesgo, etc.).

Mostrar la diversidad de objetivos, motivaciones y temores. Para formar un grupo es necesario preparar el terreno durante un buen tiempo (intereses, motivaciones, inquietudes, etc.) y luego hacer una invitación clara a participar en X grupo que busca tales objetivos. Entonces sí la gente viene sabiendo a qué y la seriedad del grupo se asegura mejor.



Visión Mundial
World Vision

Visión Mundial Ecuador
Av. Gaspar de Villarroel E3-62
entre Jorge Drom y Londres
Quito.

Casilla: 17-03-40
PBX: (593 2) 225 3475
Fax: (593 2) 227 0331
E-mail: ecuador@wvi.org
www.worldvision.org.ec