

## ESTE ES MI CUERPO Y YO DECIDO QUIEN LO TOCA

*Decisiones sobre mi sexualidad*

### OBJETIVOS

---

- Identificar qué límites que establecemos en nuestro cuerpo respecto el contacto con otras personas

### MATERIAL

---

- Silueta de una mujer u hombre por delante y por detrás (ANEXO 01)
- Colores

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

1. Se ofrece al o la joven una silueta de hombre o mujer por delante y por detrás en función del sexo con el que se identifica el/la joven.
2. Se le pide que escoja tres colores y que colore todo el cuerpo en base a tres criterios diferentes:
  - **Color 1:** “Partes del cuerpo que solo yo puedo tocar o persona/s de mucha confianza”
  - **Color 2:** “Partes del cuerpo que pueden ser tocadas por personas que conozco y que siento cercanas a mí”
  - **Color 3:** “Partes del cuerpo que no me incomoda que sean tocadas por personas tanto conocidas o desconocidas”

### ROL DE LA PERSONA REFERENTE DE LA ACTIVIDAD

---

1. Asegurarse de que la/el joven ha entendido bien los criterios con los que debe colorear.
2. Acompañar a la /el joven en el proceso de toma de consciencia de aquellas partes de nuestro cuerpo que consideramos más “públicas” y aquellas que no lo son.
3. Acompañar a la/el joven en la reflexión respecto qué son para ella /él “personas conocidas” y que siente cercanas, ¿son personas con las que se siente en confianza?, ¿cuándo confiamos en las personas?
4. Es importante no juzgar a la /el joven. La dinámica se llama “Es mi cuerpo y yo decido quien lo toca” y por tanto sus decisiones no pueden ser juzgadas.
5. El trabajo de la persona referente es acompañar a la/el joven a interrogarse sobre las relaciones existentes entre el cuerpo y los sentimientos y emociones.

### NOTA

Adaptación de: Elvira, N. i Varela, B. [Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic.](#) APFCIB, ICD, 2015.

**ANEXO 01: Este es mi cuerpo, yo decido**



