

Descubriendo los límites

Jugamos haciendo masajes

DESCRIPCIÓN

A través de conectarnos con el cuerpo y compartir con las demás, exploraremos y expresaremos nuestros límites haciendo masajes.

OBJETIVOS

- Conocer el propio cuerpo como método de autocuidado.
- Celebrar la diversidad corporal.
- Dar herramientas de autoescucha y autocuidado, y de cuidado y escucha de los y las demás.
- Dar herramientas para reconocer nuestros límites, como expresarlos y como respetar los límites de los y las demás.
- Priorizar el placer como base del autocuidado.

PERSONAS DESTINATARIAS

Ciclo medio y ciclo superior: de 8 a 12 años

DURACION

1 hora.

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las participantes puedan distribuirse en parejas o en grupos pequeños.

MATERIAL

Altavoces por si queremos poner música.

CONCEPTOS CLAVE

- Placer
- Cuerpo
- Autocuidado
- Límites
- Autoconocimiento
- Experimentación
- Comunicación
- Diversidad corporal

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	15 min.
Trabajo en parejas o grupos pequeños	20 - 30 min.
Puesta en común y reflexión	20 min.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducimos la actividad explicando que hablaremos sobre sexualidad y aprovechamos para ampliar el concepto. Explicamos que este concepto incluye muchas cosas: nuestro cuerpo, los cambios, las emociones, lo que sentimos, los gustos, lo que nos hace sentir bien, lo que nos gusta y lo que no. Además, la sexualidad incluye como decir todas estas cosas a las personas con las que compartimos la vida.

Explicamos que nuestro cuerpo es mágico y qué si somos conscientes y nos conectamos con él, podemos ver como nos avisa de muchas cosas. Si ponemos atención, nos damos cuenta qué nos avisa cuando tenemos sueño, cuando tenemos hambre, cuando nos hacemos pipi... y nos avisa también de las cosas que nos hacen sentir bien y de las cosas que no.

Continuamos proponiendo hacer un ejercicio en parejas o en grupos pequeños (si son impares). Es importante que las parejas las hagan ellos y ellas y que busquen alguien con quien estén cómodas. Si alguien no quiere realizar la actividad es importante respetar su decisión. Es contraproducente hacer un ejercicio con alguien que no está cómodo o hacer algo que no apetezca.

Material elaborado por:



El ejercicio consiste en hacerse masajes unas a otras teniendo en cuenta dos cosas: **asegurarse de que lo que hacemos le gusta a la otra persona** y que **si alguna cosa no nos gusta, que lo digamos**. Podemos dar orientaciones de cómo hacer los masajes y así ampliar el imaginario de las partes del cuerpo que pueden entrar en juego, por ejemplo: podemos hacernos masajes en la cabeza, en los brazos, en la espalda, en las piernas, podemos acariciar o presionar con los dedos, con las palmas de las manos, con los codos...

Podemos invitarles a que cierren los ojos (explicamos que cuando cerramos los ojos, normalmente nos es más fácil conectar con nuestro cuerpo y así poder saber que nos está diciendo), si nos apetece podemos poner música de fondo, que sea tranquila. Dejaremos unos 20-25 minutos para que exploren entre ellos y ellas.

Una vez acabada la actividad pondremos en común las cosas que han sucedido durante el juego, lanzaremos algunas preguntas, por ejemplo: *¿Cómo sabemos que la otra persona se lo estaba pasando bien? ¿Cómo podemos saber que a alguien le gusta lo que estamos haciendo? ¿Hay alguna cosa que a alguien no le haya gustado? ¿Cómo lo ha dicho o qué ha hecho? ¿Alguien se ha dado cuenta de que estaba haciendo algo que no le gustaba a la otra persona? ¿Cómo?*

Pondremos en común estas preguntas para poder ver que respuestas salen. Es posible que nos digan que sabemos que las personas se lo están pasando bien porque sonríen, porque no dicen nada, porque no dicen lo contrario... Es importante que explicitemos que existe un lenguaje no verbal que también nos dice muchas cosas (podemos aprovechar para hablar de la gestualidad, de la expresión corporal, la expresión facial) pero que no siempre nos podemos fiar únicamente de él, y que la mejor manera de saber si alguien se lo está pasando bien: es preguntárselo. Explicaremos la importancia de la comunicación como herramienta para asegurarnos de que todas nos lo estamos pasando bien. Puede ser que en la pregunta: *¿Hay alguien que no le ha gustado alguna cosa?* Haya una respuesta afirmativa. Y que cuando preguntemos si se lo han comunicado a la otra persona, nos encontremos con una respuesta negativa. Nos podemos encontrar con respuestas como: "no he dicho nada porque la persona que me hacia el masaje lo estaba intentado hacer muy bien y me sabia mal decírselo". Es importante recoger esta sensación de no querer herir a las otras personas, pero remarcaremos la importancia de poder decir lo que nos apetece y lo que no. Explicaremos que la otra persona también agradecerá que le digamos lo que nos gusta y lo que no porque así lo podrá hacer mucho mejor.

Material elaborado por:



Aprovecharemos también para hablar de como a veces nos podemos encontrar que alguien nos lo dice a nosotras, explicitaremos que es importante que todas expresemos lo que nos gusta i lo que no, para pasarlo mejor y para cuidar este cuerpo que nos dice tantas cosas. De esta manera, también tendremos que entender que a veces nos pueden decir cosas que no gustan a las otras personas y lo tendremos que respetar, porque su cuerpo también le está diciendo cosas y también nos gusta cuidar los cuerpos de las demás.

Para cerrar preguntaremos como se han dado cuenta de lo que les gustaba y como se han dado cuenta de lo que no. Podemos preguntar en que parte del cuerpo lo notaban, pondremos énfasis en que las sensaciones y sensibilidades diferentes para cada persona. Y acabaremos remarcando que cada cuerpo nos dice cosas diferentes y que es muy importante saber escucharlo para poder cuidarlo.

POSIBLES ADAPTACIONES

Para criaturas de ciclo superior, podemos incluir el concepto de **límites** para poner palabras a las sensaciones que nuestro cuerpo nos dice que no quiere, que no le gustan, que no le apetecen. Explicaremos que los límites son personales, que cada persona tiene unos concretos y que no son estáticos, pueden variar dependiendo del día, del momento. Hay días que nos pueden apetecer unas cosas y otros días otras. Pero siempre es importante escuchar lo que nos dice el cuerpo y poderlo decir a las demás.

MAS INFORMACIÓN

- “Sentir que sí, sentir que no”. Autoría institucional: Barcelona. Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI. Any de publicació: 2018.
Vídeo:
<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb365f1a4d301669acc55cd0237?search=simple&text=sentir+que+s%C3%AD+sentir+que+no>
- “Placeres que abren mundos”. Autoría PARDO, Teo; CUNDINES ANTELO, Sandra. Autoría institucional: SIDA STUDI (España). Año de publicación: 2020.
Disponibile en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD56736.pdf>
- “Placeres que abren mundos”. Autoría PARDO, Teo; CUNDINES ANTELO, Sandra. Autoría institucional: SIDA STUDI (España). Año de publicación: 2020.
Disponibile en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59703.pdf>