

DES-ENREDANDO LA SEXUALIDAD

Guía para facilitadores y facilitadoras



¡Cógela suave!



DES-ENREDANDO LA SEXUALIDAD

Guía para facilitadores y facilitadoras



¡cógela suave!



Des-enredando la sexualidad - Guía para facilitadores y facilitadoras

Publicación de PLAN

“Promoviendo los Derechos Sexuales y Reproductivos y Reduciendo la Vulnerabilidad al VIH Entre Adolescentes”

“Promoción de Estilos de Vida Saludables, Derechos Sexuales y Reproductivos y Prevención del VIH/Sida en las Escuelas”



Plan Internacional Programa Colombia

ROLAND ANGERER

Director

ELIANA RESTREPO CHEBAIR

Gerente Nacional de Programas

PIEDAD E. OSORIO ARANGO

Asesora Nacional de Salud

SHIRLEY NAVARRO PÉREZ

Gerente Unidad Programas Cartagena

EIDER DÍAZ

Gerente Unidad Programas Atlántico / Bolívar

IDIS ALFARO PONCE

DURLEY TORRES PÉREZ

Coordinadoras de proyecto

ELIANA MARTÍNEZ RAMÍREZ

Facilitadora de proyecto

JOSÉ ENRIQUE SUÁREZ CARDOZO

LUIS FERNANDO CALVO GAVIRIA

Auxiliares Administrativos del proyecto

•

PIEDAD E. OSORIO ARANGO

Coordinación General

MARYLUZ MEJÍA GÓMEZ

Asesoría conceptual y temática

LUZ MARINA LEÓN MONTENEGRO

Adaptación, diseño educativo y pedagógico

NANCY VILLESAS

SANDRA PEÑA

Asesoría Imagen Corporativa

•

SERVICIOS CREATIVOS

Diseño y consultoría editorial

HILDA MARÍA GÓMEZ DUQUE

Dirección de arte, conceptualización y coordinación

CONSTANZA PADILLA RAMOS

Corrección de estilo

MARIO URAZÁN RONCANCIO

Ilustración

DARÍO CASTILLO HERNÁNDEZ

ROBERT LÓPEZ GUERRERO

Tráfico de archivos

CTP - PANAMERICANA FORMAS E IMPRESOS S.A.

Impresión

•

ISBN 958 - 97891 - 0 - 2

Primera impresión, 2.000 ejemplares

Bogotá D.C., Colombia. Junio 2006

•

Se permite la libre reproducción de este material sin fines de lucro citando su fuente.

Plan Internacional Programa Colombia T +(571) 345 4099 Oficina Nacional F +(571) 345 7025

Carrera 11 #71-40 Oficina 10-02 Edificio Valparaíso Bogotá - Colombia - Sur América

www.ycualestuplan.org

Instituciones participantes en el Proyecto:

Distrito de Cartagena, Escuelas comunitarias:

El Nazareno (El Rabi), Los Robles, El Saber, 7 de Diciembre y El Redentor.

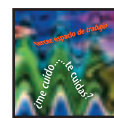
Arjona (Bolívar): Institución Educativa Técnico Agro-industrial República de Colombia; Institución Educativa Técnico Industrial Don Bosco e Institución Educativa Benjamín Herrera.

Sabanagrande (Atlántico): Institución Educativa Técnica Comercial de Sabanagrande INSTECO.

Agradecimientos a los siguientes autores por permitarnos tomar de sus cuentos, poesías y mensajes amorosos, notas para la reflexión y el disfrute: Fernando Savater, Octavio Paz, Eduardo Galeano, Jairo Aníbal Niño, Mario Benedetti, Pablo Neruda, Florens Thomas, Vladdo, Quino, Yolanda Reyes, Alicia Fernández, Robert Fisher, Jaime Lopera, Marta Inés Bernal, Rosa María Badillo. A Colciencias por su hermoso cuento.

Índice de íconos

Portadillas - Espacios de trabajo



Colores de los Espacios de trabajo



Desde el corazón



Desde las razones



Otras pistas para profundizar



Ideas para fortalecer el trabajo



Notas de Diario



Encuentros

CONTENIDO

Presentación 5

Cógela suave 7

Primera Parte: Luces para emprender el viaje 9

1. **¿Por qué educar para la sexualidad?** 10

2. **¿Para qué se diseñó esta guía?** 11

3. **¿Desde dónde se propone el trabajo educativo?** 11

4. **¿Cómo se desarrolla el proceso educativo?** 12

5. **¿Qué implica ser facilitador o facilitadora?** 15

6. **¿Qué necesitan el facilitador o facilitadora para educar?** 16

7. **¿Quiénes son los facilitadores y facilitadoras** 16

8. **¿Qué estructura tiene esta guía?** 17

9. **Contenidos** 20

10. **¿Cómo se planea el trabajo?** 21

11. **¿Qué ruta educativa se propone?** 23

Segunda Parte : Bitácora de un sueño 29

Primer Espacio de trabajo: Una mirada a la sexualidad 31

Algunas definiciones 33

Enseñanzas culturales sobre sexualidad 34

En torno a las relaciones sexuales 35

Taller 1. Cuerpo y emociones 37

Taller 2. Cuerpo y sexualidad 40

Taller 3. Cambios que nos cambian 43





Segundo Espacio de trabajo: De corazón a corazón _____ 49

1. **¿Sabías qué es género?** _____ 51
2. **Por qué es importante entender el trabajo de género** _____ 53
 - Taller 1: Vivencias de lo masculino y lo femenino 54
 - Taller 2: De generación en generación 56
 - Taller 3: Entre el amor y la agresión 58



Tercer Espacio de trabajo: ¿Me cuido... te cuidas? _____ 63

1. **¿Cómo asumir la salud sexual y reproductiva (SSR) de los y las adolescentes?** ____ 65
2. **¿Qué aspectos de la salud se contemplan en la salud sexual y reproductiva SSR?** _____ 67
 - 2.1. **Anticoncepción para hombres y mujeres** 67
 - 2.2. **Embarazo en la adolescencia** 68
 - 2.3. **Las infecciones de transmisión sexual ITS, VIH-SIDA** 71
 - 2.4. **Violencia de género sexual, contra la infancia** 73
 - Taller 1: Cuidado y protección 76
 - Taller 2: Imaginarios de maternidad y paternidad 79
 - Taller 3: El VIH-SIDA ronda nuestra vida 82
 - Taller 4: Desde los símbolos del maltrato 85
 - Taller 5: ¿Piensas antes de actuar? 88



Cuarto Espacio de trabajo: ¡Estás en tu derecho! _____ 93

1. **Aproximación a los derechos sexuales y reproductivos** _____ 94
 - Taller 1: Cuerpo y derechos 98
 - Taller 2: Así vivimos los derechos 101
 - Taller 3: Mi pareja y los derechos 103

Anexos _____ 105

Glosario _____ 129

Bibliografía _____ 130

Despertar la magia de la vida



Queridos amigos y queridas amigas:

Quizá nuestra tarea más noble - como garantes de derechos de la niñez - sea re-pensar nuestro actuar para que los niños, las niñas, los y las adolescentes vivan y se desarrollen en ambientes propicios para lograr la felicidad. Creemos que desde la palabra, los abrazos, las caricias, el amor, la comprensión y tolerancia logramos aceptarlos y amarlos por lo que son, y lo que representan para sí mismos, para sus familias y la sociedad.

El compromiso de Plan Internacional es trabajar por lograr mejoras duraderas en la calidad de la vida de los niños, las niñas, los y las adolescentes marginados. Estamos convencidos, que es posible construir un mundo en el que la niñez pueda desarrollar su potencial en sociedades donde se respeten los derechos y la dignidad de las personas.

En la costa Atlántica hemos realizado, desde el 2004, procesos orientados a promover y facilitar el ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos. Una serie de acciones formativas, comunicativas y de gestión buscan fortalecer la capacidad para tomar decisiones con responsabilidad. Esto incluye tanto a los y las adolescentes que los ejercen, como a las instituciones llamadas a garantizar sus derechos.

Aplicamos una línea de base participativa y definimos intervenciones prioritarias. Se hizo evidente la importancia de la educación sexual como herramienta para permitir a los niños, niñas, adolescentes y adultos re-pensar los significados y los significantes de conceptos biológicos y culturales que se han construido y tejido sobre el cuerpo, el afecto, la sexualidad, las relaciones de género, los derechos y la salud sexual y reproductiva. Desde esta reflexión y aprendizaje se pueden lograr cambios en las formas como se viven y experimentan estos aspectos fundamentales de la vida humana.

Plan considera que la educación en el corto, mediano y largo plazo es una estrategia de desarrollo humano que genera cambios duraderos y permanentes. Por ello, con el aporte de maestros, trabajadores de la salud, niños, niñas y adolescentes de Cartagena, Arjona y Sabanagrande, acompañados de funcionarios de nuestra institución y de expertos en pedagogía, sexualidad, derechos y salud, se elaboraron materiales educativos dirigidos a niños, niñas, adolescentes y adultos que en su papel de educadores tienen como responsabilidad facilitar su desarrollo.

Ponemos tres materiales educativos a su disposición: "Re-descubriendo mi sexualidad" para niños y niñas; ¿Dónde habita mi sexualidad? para adolescentes y "Des-enredando mi sexualidad" para facilitadores. Estos, pretenden despertar en cada niño, en cada niña, en cada adolescente, en cada adulto su capacidad de asombrarse, de dinamizar su potencial humano para transformarse y transformar la realidad. Esperamos que se conviertan en constructores y constructoras de nuevos lenguajes, miradas y prácticas sobre el cuerpo, la sexualidad, los derechos, el amor, la afectividad y el erotismo, para que de esta manera se dignifique la vida y las relaciones humanas que se establecen cotidianamente.

Estamos seguros que este material educativo le ayuda a Usted para volverse un guía que oriente a muchos y muchas en este camino de formación y transformación para despertar la magia de la vida.

**Roland Angerer
Director**



¡Cógela suave!



Esta guía consta de dos partes: La primera parte “LUCES PARA EMPRENDER EL VIAJE”, desarrolla los elementos que sustentan el enfoque educativo y pedagógico, la estructura metodológica, los recorridos educativos que harán los niños, niñas los y las adolescentes, los facilitadores y las facilitadoras; la segunda parte “BITÁCORA DE UN SUEÑO” propone los elementos teóricos y metodológicos que los acompañan para desarrollar el proceso de reflexión y formación en los temas de Sexualidad, Género, Salud sexual y reproductiva y Derechos sexuales y reproductivos.

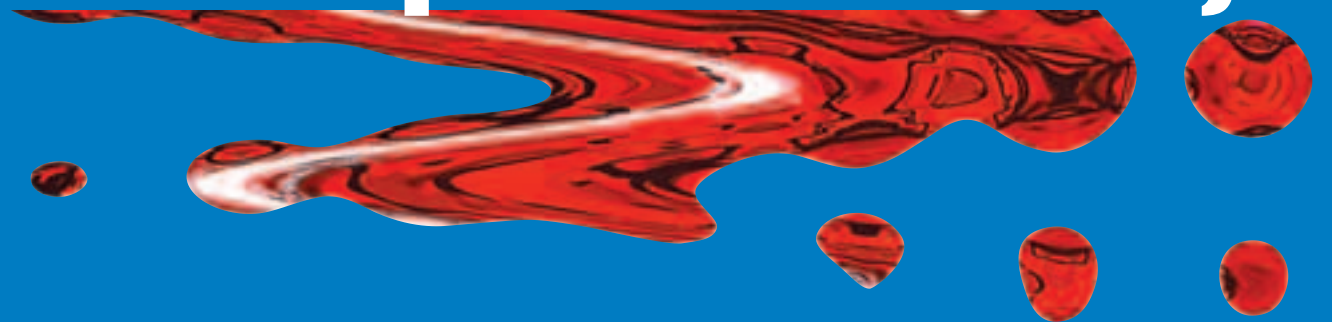
Propone algunas pistas para adentrarse en el corazón y en el cuerpo de los niños, niñas, adolescentes, adultos y adultas que hacen parte de los espacios de encuentro y reflexión en torno a los imaginarios culturales que se han construido sobre el cuerpo, la sexualidad, las formas de relacionarse y de ser hombres y mujeres.

Estos espacios son pretextos para que quienes participan puedan expresarse, descubrirse y entenderse, y de esta manera lograr que todos y todas se aproximen a una vivencia de la sexualidad cada vez más libre, responsable, gratificante y sin riesgos; a una mirada más equitativa sobre las relaciones de género; a una vivencia más coherente entre la información que se recibe y las prácticas que se asumen en la vida cotidiana.

Para comprender la guía sugerimos leer las preguntas y las explicaciones que se presentan a continuación. Esperamos que durante este ejercicio las preguntas y reflexiones iniciales se vayan transformando y enriqueciendo. Todos los espacios suscitan preguntas; las respuestas se van construyendo entre facilitadores, facilitadoras, niños, niñas y adolescentes.

Primera Parte

Luces para emprender el viaje





1. ¿POR QUÉ EDUCAR PARA LA SEXUALIDAD?

En primer lugar nos gustaría compartir con ustedes la idea de que la actividad educativa no se circunscribe únicamente al escenario escolar, ésta se presenta, de manera consciente o inconsciente, en todos los espacios donde la vida y las relaciones humanas transcurren; por ello todos y todas nos convertimos en educadores y educadoras de niños, niñas y adolescentes.

En segundo lugar nos proponemos explicar de manera amplia y muy general, por qué es necesario educar para la comprensión y vivencia integrales de la sexualidad. Somos conscientes de que la sexualidad es el tema más tratado por la humanidad, pues es un aspecto muy importante para la vida de las personas ya que fundamenta la construcción de su identidad y su capacidad de relacionarse.

Para iniciar les proponemos las siguientes reflexiones:

- La mayor parte de las actividades que desarrolla el ser humano se adquieren mediante la educación, por tanto, la sexualidad como actividad consciente en el hombre y la mujer, es una vivencia educable.
- La educación comienza desde antes del nacimiento, cuando se activan los sentidos y a través de ellos experimentamos el placer y el displacer, aprendemos las nociones afectivas, sexuales y eróticas, es decir que desde el nacimiento puedo aprender quién soy, qué tanto me quieren, me aman, me aceptan como niño o niña. Durante el aprendizaje de la sexualidad se aprenden también las características de género.
- La educación sexual es ante todo un aprendizaje social que se adquiere en los procesos de socialización, a través de la familia, la escuela, el barrio, el grupo de amigos y amigas, los medios de comunicación; por ello, la educación sexual inicialmente no es intencional y su aprendizaje está influenciado por el modelo cultural que determina, entre otros aprendizajes sociales, las costumbres, conductas, contenidos, valores y mitos. Por ello es

necesario desarrollar procesos educativos y pedagógicos que problematicen estas miradas y generen construcciones más coherentes con los derechos humanos y la equidad entre los géneros.

- En Colombia la educación sexual es prioritaria para abordar los temas de la salud sexual y reproductiva, y así mismo, es uno de los derechos fundamentales que tiene toda persona: *Tener acceso a todo tipo de información, educación y servicios confidenciales de alta calidad sobre sexualidad y salud sexual.*

Desde esta perspectiva, la educación sexual nos convoca a entender que:

1. La sexualidad se aprende desde el cuerpo en la medida que éste es el escenario donde ella se expresa; desde la recuperación de experiencias, la reflexión permanente, la comprensión de sentimientos y emociones y el reconocimiento de que “el otro, surge como un legítimo otro, en convivencia con uno” (*Humberto Maturana, 1998*); es decir, la sexualidad se educa en el ejercicio de los derechos.
2. La educación debe ser un aprendizaje para la vida, para el desarrollo de capacidades y habilidades críticas y reflexivas, que lleven a la toma de decisiones libres y autónomas, es decir, que las personas puedan decidir la forma y los fines de la vivencia y el ejercicio de su sexualidad. Desde la infancia, los seres humanos podemos y debemos aprender a vivir la sexualidad de manera responsable y gratificante.
3. La educación sexual va más allá de la información sobre aspectos biológicos, métodos, infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA; aunque es necesario abordar estos temas, ellos no son suficientes para comprender el papel que juega la sexualidad en la vida y el desarrollo de los seres humanos.
4. El trabajo educativo, formal y no formal, debe superar el énfasis que se hace sobre los aspectos negativos de la sexualidad (la enfermedad, la muerte, los embarazos no deseados o no planeados) y reflexionar sobre ella como una experiencia de vida.

2. ¿PARA QUÉ SE DISEÑÓ ESTA GUÍA?

Esta guía propone los siguientes objetivos:

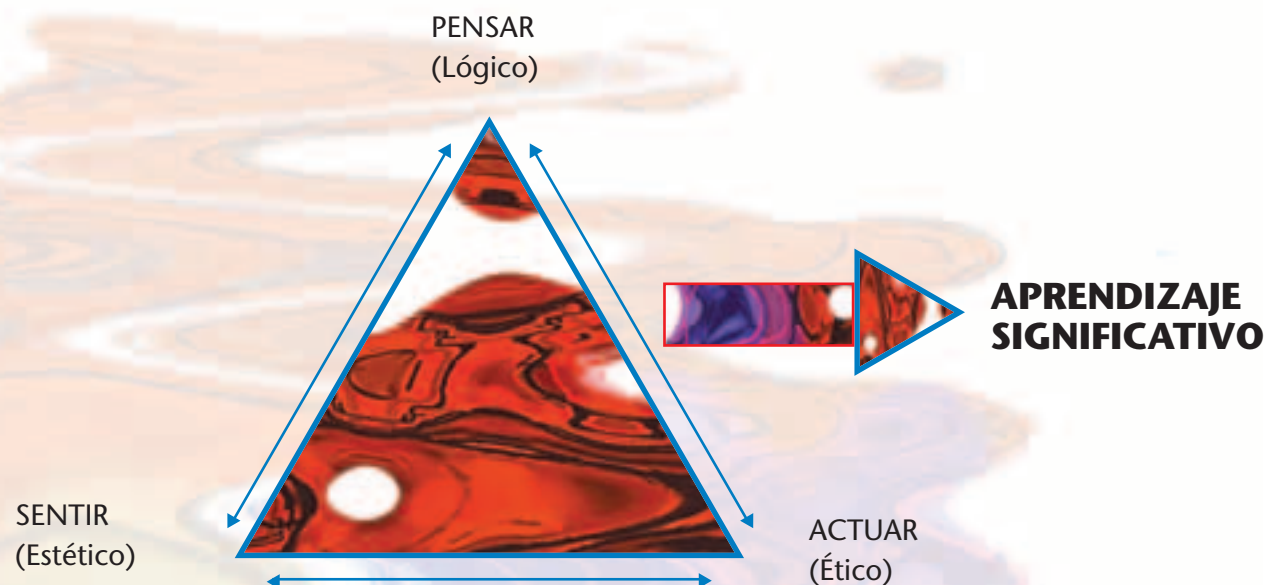
1. Promover el conocimiento, la comprensión y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos por parte de niños, niñas, adolescentes y adultos.
2. Aportar elementos metodológicos y conceptuales que permitan a los participantes del proyecto generar espacios de conversación informada sobre sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, género, salud sexual y reproductiva.
3. Fortalecer el enfoque de derechos y género en todos los procesos educativos que se generen por parte de instituciones públicas, privadas y comunitarias en los distintos escenarios locales (escuela, familia, instituciones de salud y protección).
4. Promover metodologías vivenciales y participativas, que partiendo de la corporalidad y experiencia personal de los participantes, permita una comprensión integral sobre sexualidad, derechos y género.

3. ¿DESDE DÓNDE SE PROPONE EL TRABAJO EDUCATIVO?

Existen diversos enfoques y metodologías que se han implementado para el trabajo en educación sexual con niños, niñas y adolescentes; este material propone una manera de trabajar, la cual puede ser enriquecida y transformada de acuerdo con las posibilidades y habilidades de cada cual; con los contextos en los que se desarrolle; y con la dinámica grupal que se proponga.

La base para la formación de niños, niñas y adolescentes partirá de entender que la construcción del conocimiento implica una vivencia corpórea que integra lo racional, lo emocional y lo ético, y que para lograr aprendizajes significativos es necesario trabajar simultáneamente con el pensar, el sentir y el actuar. Por ello es necesario e importante que como facilitadores y facilitadoras comprendamos el papel que juegan el cuerpo y las emociones en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Gráfica 1



Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

Desde esta perspectiva educativa proponemos tres estrategias de trabajo:

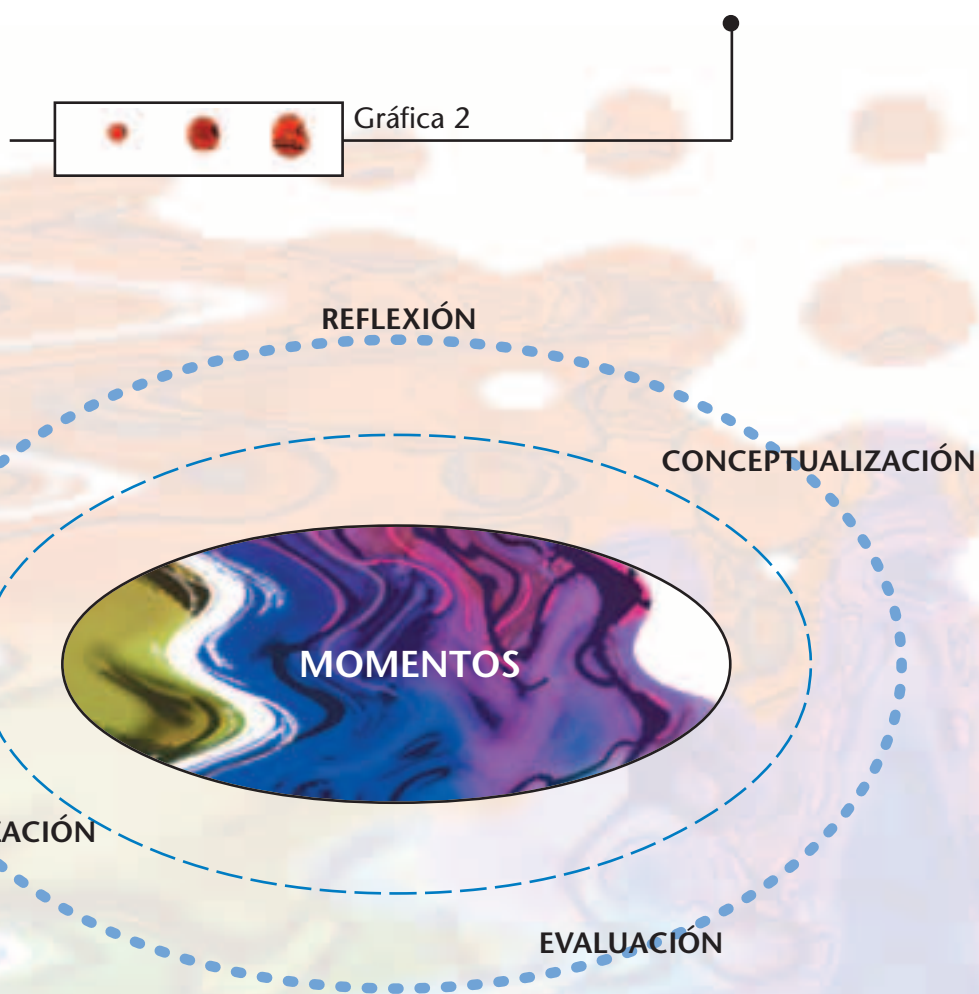
- A) APRENDER DESDE LO LÚDICO:** asumimos que lo que se educa es un cuerpo y unas emociones, es decir que una comprensión integral de la sexualidad pasa por una comprensión emotiva, racional y ética de uno mismo, del cuerpo y de las relaciones que establecemos con los otros y las otras. El juego y el arte comprometen totalmente el cuerpo y las emociones. Por esto, haciendo uso de estrategias lúdicas, plásticas y expresivas, se buscará desarrollar procesos creativos, reflexivos, que ayuden al crecimiento personal y colectivo y a una comprensión más íntegra del cuerpo y de la sexualidad.
- B) APRENDER EN CONTEXTO:** el análisis y comprensión de los contextos socio-culturales donde se aprende la sexualidad, permite a niños, niñas y adolescentes cambiar su manera de asumirse como hombres y mujeres en sus relaciones sociales y afectivas. Por ejemplo, en la escuela es imperativo que maestros y maestras sean capaces de leer las desigualdades de género que todos y todas reproducen. Este es el primer paso para cambiar las relaciones inequitativas entre los géneros.
- C) APRENDER A TRAVÉS DEL DIÁLOGO:** el diálogo como reconocimiento del otro o de la otra, de la diferencia y la diversidad de pensamientos y vivencias en cuanto a la sexualidad, es la base de las transformaciones para una educación participativa, incluyente, democrática en donde todos y todas son aprendientes y enseñantes.¹

¹ Términos utilizados por la psicopedagoga argentina Alicia Fernández para referirse a que en el proceso de educación todos y todas aprendemos y enseñamos simultáneamente, es decir, que no existe quien sabe y quien aprende.

4. ¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROCESO EDUCATIVO?

Las estrategias planteadas anteriormente se desarrollan en el “taller educativo”, entendido éste como un espacio que favorece la construcción del conocimiento, el encuentro de saberes y vivencias, la participación y el reconocimiento de la diferencia. En el desarrollo del taller convergen las posibilidades lúdicas, artísticas, expresivas y creativas con las que cuenta cada participante.

El taller propone cuatro momentos: sensibilización, reflexión, conceptualización y evaluación, que se interrelacionan permanentemente y generan de manera gradual condiciones para la autorreflexión, el conocimiento de sí mismos y de sí mismas, la construcción individual y colectiva de conocimientos.



Veamos las actividades, los procesos y vivencias que se pueden lograr en cada uno de los momentos:

MOMENTO 1

SENSIBILIZACIÓN

Es el punto de partida del proceso educativo y el primer acto comunicativo que establecemos con niños, niñas y adolescentes. La sensibilización se inicia con un trabajo vivencial que invita a explorar lo corporal, lo emocional y lo actitudinal. Aunque es el primer momento, éste proceso se desarrolla de distintas maneras durante todo el taller.

¿QUÉ SE PUEDE UTILIZAR?

Las actividades lúdicas y artísticas desencadenan distintos comportamientos, actitudes y sentimientos, en la medida que permiten problematizar la vivencia, visibilizar los potenciales y dificultades que tienen los participantes frente al manejo del cuerpo, el trabajo grupal, la capacidad creadora y reflexiva.

¿QUÉ SE PUEDE LOGRAR?

Las actividades de sensibilización generan condiciones anímicas y emocionales necesarias para los procesos de aprendizajes tales como: despertar las particularidades; crear climas cálidos de trabajo que permitan la integración y el conocimiento del grupo; disponer al grupo para la producción y creación; movilizar y liberar la energía para disminuir las tensiones individuales y colectivas; lograr niveles de verbalización, visualización y expresión de sentimientos; fortalecer el desarrollo de habilidades comunicativas.

De acuerdo con su habilidad personal y su experiencia puede utilizar juegos que conozca; puede iniciar con la lectura de un cuento o un poema; con una canción o una película; con ejercicios de danza, aeróbicos, de exploración corporal y espacial, de contacto; puede trabajar con pintura, técnicas de relajación y visualización, entre otras estrategias.

En la utilización de este tipo de actividades es recomendable que tenga presente para qué las propone. Cada una de las estrategias que se utilizan son un pretexto para aprender, observar y reflexionar sobre las actitudes que asume el grupo frente al cuerpo, las relaciones, las formas de liderazgo, de trabajo, la disponibilidad anímica para hacer los ejercicios, el nivel de participación, etc.

El juego y el arte ayudan a reconocer el propio cuerpo, el de los otros y las otras; a liberar los bloqueos corporales y emocionales causados por la inhibición, la vergüenza, el temor a hacer el ridículo; mejorar las relaciones grupales (integración, comunicación); optimizar la percepción que tienen de sí mismas y de sí mismos en cuanto a sus posibilidades y limitaciones; y desarrollar sus habilidades comunicativas.

MOMENTO 2

REFLEXIÓN

Está presente durante todo el proceso, es el puente que articula el trabajo emocional con el racional. La reflexión permite hacer conciencia de sí mismos y sí mismas.

¿QUÉ SE PUEDE UTILIZAR?

Las preguntas que susciten análisis, la reflexión de los elementos simbólicos que tienen los juegos y que están en relación con la vida (valores en uso, formas de relacionarse, resolución de conflictos, etc.). Explicitar o evidenciar comportamientos y sentimientos que surgen durante el proceso (agresión, solidaridad, apatía, entre otros).

¿QUÉ SE PUEDE LOGRAR?

La socialización de sentimientos, la autorreflexión, la resignificación del juego como elemento que desencadena aprendizajes y vivencias emotivas importantes; se recupera la importancia de las preguntas para el proceso de aprendizaje.

La forma de educar está determinada por nuestra manera particular de ser, pero usted puede arriesgarse, ensayar, improvisar. Permítase explorar desde sí mismo, desde sí misma; existen distintas maneras de jugar, algunos lo hacen desde las palabras, desde las preguntas, desde sus propias vivencias (anécdotas), o desde la danza, el teatro, etc.

MOMENTO 3

CONCEPTUALIZACIÓN

En este espacio se pone en juego la exploración y construcción de los conceptos, por ello se parte del conocimiento, los imaginarios, las inquietudes que tienen los y las participantes sobre el tema (sexualidad, género, derechos sexuales y reproductivos, salud sexual y reproductiva).

¿QUÉ SE PUEDE UTILIZAR?

Distintas estrategias didácticas que inviten a la participación, la formulación de preguntas, técnicas de trabajo grupal (foros, simposios, mesas redondas, etc.), el análisis de casos, la exposición, la investigación cotidiana sobre aspectos relacionados con los temas. La explicación de los temas fortalece o amplía los conocimientos. Se trabaja de lo simple a lo complejo, de lo concreto a lo abstracto, de lo general a lo particular.

¿QUÉ SE PUEDE LOGRAR?

La construcción colectiva del conocimiento amplía la visión que se tiene frente a la sexualidad, al cuerpo, favorece la expresión de diferentes opiniones, se re-conceptualizan las ideas que sobre los diferentes temas tienen niños, niñas, y adolescentes.

La conceptualización es una construcción colectiva de saberes; desde nuestra propuesta educativa todos los participantes del proceso están aprendiendo y enseñando durante cada una de las interacciones.

MOMENTO 4

EVALUACIÓN

La evaluación es la síntesis del proceso de aprendizaje en la medida que permite establecer qué tanto se logró incidir en la manera de pensar, de ser y de comportarse frente a los temas desarrollados. En esta etapa es importante que el facilitador y facilitadora se auto-evalúen en relación con su propia vivencia, las estrategias utilizadas, los contenidos desarrollados, etc.

¿QUÉ SE PUEDE UTILIZAR?

Preguntas sobre qué aprendieron y cómo se sintieron. Elaboración de cartas, historietas, producción de afiches, carteles, grafiti, mensajes, entre otras estrategias.



¿QUÉ SE PUEDE LOGRAR?

La apropiación de los conceptos, el empoderamiento de niñas, niños y adolescentes, y la capacidad de comunicar a otros y otras los aprendizajes.

5. ¿QUÉ IMPLICA SER FACILITADOR O FACILITADORA?

Facilitador y facilitadora son quienes propician el encuentro de conocimientos y experiencias diversas a través de estrategias de trabajo innovadoras, apasionantes. Son enseñantes y aprendientes a la vez, por tanto, cuando educan lo hacen desde su historia personal y pedagógica, desde su experiencia vital.

Los facilitadores y facilitadoras son personas interesadas en contribuir con el proceso formativo de niños, niñas y adolescentes para una vivencia integral, responsable y gratificante de la sexualidad pero, sobre todo, tienen una actitud abierta para aprender e innovar y están dispuestos y dispuestas a des-aprender.

Desde esta perspectiva necesitamos “conversadores en sexualidad”: niños, niñas, adolescentes, adultos y adultas que sean capaces de desatar conversaciones sobre sexualidad que interesen a todos y todas. Cualquier escenario, cualquier excusa, cualquier actividad escolar o barrial debería contar con personas capaces de desatar y guiar conversaciones.²

² Para ilustrar este tipo de experiencias se puede consultar en Internet la experiencia chilena de las Jornadas de Conversación sobre Afectividad y Sexualidad, JOCAS. <http://www.contacto.uchile.cl/jocus/jocus.htm>



6. ¿QUÉ NECESITAN EL FACILITADOR Y LA FACILITADORA PARA EDUCAR?

Para lograr ese diálogo interhumano entre aprendientes y enseñantes es necesario que:

- Tengan una actitud amplia y tranquila frente a las inquietudes de los y las participantes.
- Eviten la censura y los juicios moralistas sobre las diferentes miradas que tienen niños, niñas y adolescentes acerca de la sexualidad.
- Entiendan que la sexualidad en el ser humano es una experiencia vital. Los y las adolescentes viven la sexualidad como el aprendizaje y el descubrimiento más apasionante y significativo de la vida.
- Partan de los sentimientos, conocimientos, opiniones, creencias y expectativas que tengan los y las participantes sobre el aspecto que se propongan desarrollar.
- Generen procesos participativos, creativos y reflexivos.
- Propicien el desarrollo de habilidades comunicativas como escuchar y ser escuchado o escuchada, el trabajo en grupo, los procesos de negociación y concertación.
- Brinden un tratamiento a niños, niñas y adolescentes de tal manera que fortalezcan su autoestima y promuevan relaciones equitativas de género.
- Puedan ponerse en el lugar de niños, niñas y adolescentes: esto significa identificarse y entender las vivencias que experimentan para poder acompañarlos y acompañarlas.
- Tengan relaciones de empatía y amorosas con niños, niñas y adolescentes, para poder comunicar y comunicarse con ellos y ellas.

- Animen cada espacio desde una perspectiva vivencial que integre lo racional, emocional y actitudinal.
- Asuman el cuerpo y las emociones como los ejes del trabajo en cada uno de los espacios que participen.
- Hagan del conocer y aprender experiencias apasionantes, divertidas y significativas.
- Busquen que la vivencia de cada ejercicio lleve a los participantes (incluidos ustedes) a asumir compromisos concretos que ayuden a fortalecer y cambiar la realidad que viven en la familia, con los amigos y amigas, los vecinos y vecinas, etc.

7. ¿QUIÉNES SON LOS FACILITADORES Y FACILITADORAS?

Los facilitadores y facilitadoras son docentes, líderes comunitarios, profesionales del sector de la salud, de instituciones de protección, agentes comunitarios de salud, profesionales de ONG que desarrollan acciones para la promoción y el desarrollo humano y comunitario. En general, todas aquellas personas interesadas en la felicidad de niños, niñas y adolescentes de las comunidades.

8. ¿QUÉ ESTRUCTURA TIENE ESTA GUÍA?

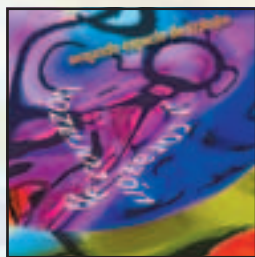
Teniendo en cuenta que la sexualidad es uno de los aspectos más complejos del ser humano, no pretendemos agotar en este material su comprensión, ni la forma de trabajar, nos interesa aportar algunos elementos conceptuales y estrategias que promuevan espacios en los que se converse y reflexione críticamente sobre las formas en que culturalmente hemos aprendido el sentido y el significado de la sexualidad, el amor, la conquista, el ser hombres y mujeres.

La guía se estructura de la siguiente manera:

A. Cuatro espacios de trabajo



- **Primer espacio** *Una mirada a la sexualidad*, hace referencia a explicaciones sobre la sexualidad, los aspectos que deben tenerse en cuenta para abordarla, la manera como hombres y mujeres la aprenden social y culturalmente.



- **Segundo espacio** *De corazón a corazón*, recoge aspectos relacionados con la construcción cultural del género y la importancia de trabajar desde una perspectiva que conduzca a relaciones más equitativas entre hombres y mujeres.



- **Tercer espacio** *¿Me cuida... te cuidas?* aborda los aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva entre adolescentes, la anticoncepción, infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA, violencia de género, violencia sexual.



- **El cuarto espacio** *¡Estás en tu derecho!* desarrolla elementos relacionados con los derechos sexuales y reproductivos.

Los espacios pueden ser recreados y enriquecidos revisando otros materiales, otras experiencias y formas de trabajo. Cada espacio es una oportunidad para aprender y profundizar, un pretexto para acercarse a su propia vivencia de la sexualidad y la de niños, niñas y adolescentes.

Cada espacio desarrolla algunos talleres claves para la comprensión del tema, pero pueden plantear y crear otros que consideren necesarios y oportunos, dada la problemática y las necesidades del grupo; también pueden establecer el énfasis de trabajo, por ejemplo los casos de maltrato y abuso infantil. Un mismo taller puede ser utilizado para acercarse a distintos problemas.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

B. Talleres

Los talleres abordan algunas de las problemáticas que se identificaron en la línea de base, tales como los vacíos de información o la desinformación que tienen niños, niñas y adolescentes sobre sexualidad, VIH-SIDA, métodos de protección, maltrato, abuso sexual, derechos y relaciones de género; igualmente proponen reflexiones sobre la presión de grupo, las relaciones sexuales a temprana edad, el embarazo en adolescentes.

Cada taller le dice al facilitador y a la facilitadora qué y cómo puede trabajar. En ellos se encuentran:

- Los objetivos.
- El material que se requiere.
- El tiempo estimado (de dos a cuatro horas) que se va ajustando de acuerdo con cada una de las realidades y posibilidades.
- La ruta del proceso, que propone dos grandes momentos, el primero, **desde el corazón**, que hace referencia a procesos vivenciales y las reflexiones que suscitan, y el segundo **desde las razones**, que tiene que ver con los procesos de argumentar, explicar, ampliar conceptos y concluir.

Cada momento sugiere diferentes ejercicios que facilitan el desarrollo gradual de la vivencia. En el taller se retoman las preguntas e inquietudes que traen los niños, niñas y adolescentes como resultado de los ejercicios que han trabajado con anterioridad en sus respectivos materiales.

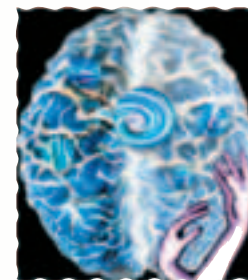
El tiempo para la realización de cada uno de los talleres se programará de acuerdo con las posibilidades del contexto en el que se va a trabajar con el material. Al final de cada taller se sugieren tres aspectos que apoyan el trabajo del facilitador y la facilitadora:

Ideas para fortalecer el trabajo, que ayudan a profundizar en los mensajes que comparte con su grupo, a ampliar sus propios procesos de reflexión y su mirada frente al trabajo que está realizando.

Notas de diario. Como resultado del trabajo educativo con los niños, niñas y adolescentes es importante ir registrando las experiencias desde lo pedagógico y lo humano; los aspectos que vamos observando en cada uno de los grupos al desarrollar las diferentes temáticas. Las notas de diario son como los secretos que vamos escribiendo sobre lo que sentimos y observamos de nosotros mismos, nosotras mismas y los participantes del proceso.



Desde el corazón



Desde las razones



Otras pistas para profundizar



Ideas para fortalecer el trabajo



Notas de Diario



Encuentros

Este ejercicio de observar y registrar nos permite ir evaluando los avances o dificultades que tengamos durante el proceso, e ir identificando en qué aspectos se debe cambiar o profundizar. Los siguientes, son algunos aspectos que se pueden observar, además de los que usted considere pertinentes.

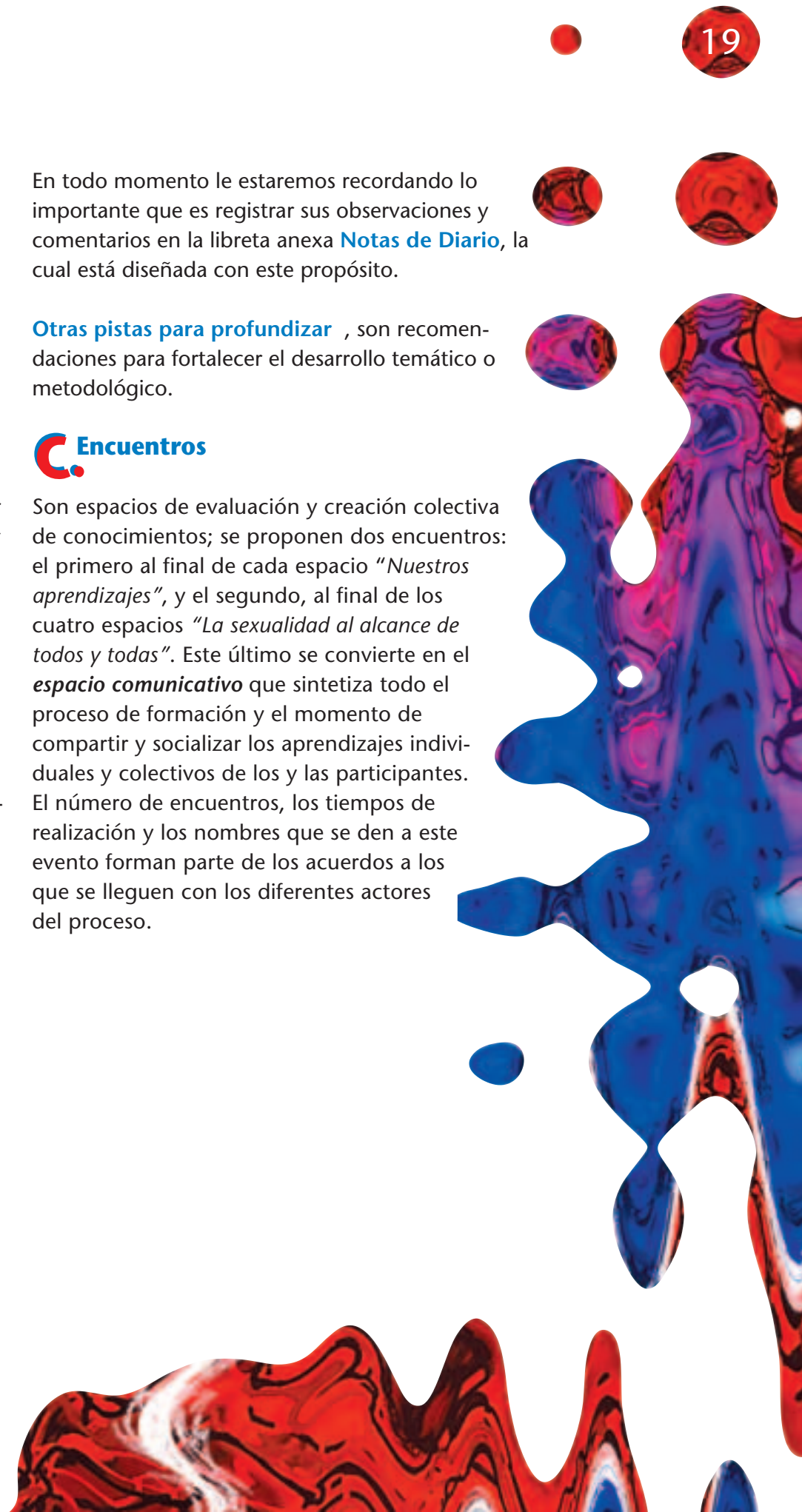
1. **Trabajo corporal:** bloqueos, inhibición, timidez, pena, miedo de trabajar con el cuerpo de los otros, dificultad para moverse, gusto o disgusto por actividades relacionadas con pintar, jugar, bailar, etc.
2. **Trabajo grupal:** capacidad para compartir, negociar o concertar ideas, forma de distribuirse el trabajo, dificultades para entender y seguir instrucciones, tipo de relaciones que se dan entre niños/niñas, niñas/niñas, niños/niños.
3. **Participación:** quienes participan más: ¿los niños? ¿las niñas? ¿En qué actividades participan más los niños? ¿En qué actividades participan más las niñas?
4. **Actitudes del grupo:** motivación, apatía, aceptación de las actividades, con qué estrategia fluyen y se sienten mejor, capacidad creativa.
5. ¿Qué otras temáticas deben abordarse para fortalecer el conocimiento de los niños, niñas y adolescentes sobre sexualidad?
6. En cuanto a su propias vivencias:
 - La calidad de su relación con el grupo (amorosa, distante, agresiva, autoritaria, etc.).
 - ¿Qué comportamientos del grupo la o lo sacan de casillas?
 - ¿Qué sentimientos tuvo cuando realizó el taller (satisfacción, alegría, pasión, frustración)?
 - ¿Qué preguntas, dudas y reflexiones se planteó?
 - ¿En qué aspectos de su trabajo necesita refuerzos: temas de formación, apoyo de profesionales especializados en alguna de las temáticas que están en esta guía u otros de su interés?

En todo momento le estaremos recordando lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa **Notas de Diario**, la cual está diseñada con este propósito.

Otras pistas para profundizar, son recomendaciones para fortalecer el desarrollo temático o metodológico.

Encuentros

Son espacios de evaluación y creación colectiva de conocimientos; se proponen dos encuentros: el primero al final de cada espacio "*Nuestros aprendizajes*", y el segundo, al final de los cuatro espacios "*La sexualidad al alcance de todos y todas*". Este último se convierte en el **espacio comunicativo** que sintetiza todo el proceso de formación y el momento de compartir y socializar los aprendizajes individuales y colectivos de los y las participantes. El número de encuentros, los tiempos de realización y los nombres que se den a este evento forman parte de los acuerdos a los que se lleguen con los diferentes actores del proceso.



9. CONTENIDOS

En el siguiente esquema ilustramos el número de talleres y los contenidos que se trabajan.

ESPACIO DE TRABAJO	TALLERES	CONTENIDOS
PRIMER ESPACIO		
	Primer taller: Cuerpo y emociones _____ Segundo taller: Cuerpo y sexualidad _____ Tercer taller: Cambios que nos cambian _____ Primer encuentro _____	El cuerpo y su dimensión integral. Construcción del concepto de sexualidad. Anatomía y fisiología de los órganos genitales masculinos y femeninos. Ciclo menstrual. Cambios físicos, afectivos y sociales de adolescentes. Evaluación parcial.
SEGUNDO ESPACIO		
	Primer taller: Vivencias de lo masculino y lo femenino _____ Segundo taller: De generación en generación _____ Tercer taller: Entre el amor y la agresión _____ Primer encuentro _____	¿Qué se entiende por género? Percepciones de lo masculino y lo femenino. Los roles del hombre y de la mujer. La vivencia afectiva en la familia. Evaluación parcial.
TERCER ESPACIO		
	Primer taller: Cuidado y protección _____ Segundo taller: Imaginarios de maternidad y paternidad _____ Tercer taller: El VIH-SIDA ronda nuestras vidas _____ Cuarto taller: Desde los símbolos del maltrato _____ Quinto taller: ¿Piensas antes de actuar? _____ Primer encuentro _____	¿Qué entienden por salud sexual y reproductiva? El sentido de la protección y la anticoncepción para hombres y mujeres. Embarazo, menstruación, aborto. Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH-SIDA. La importancia del uso del condón. Violencia de género y sexual. Maltrato infantil, abuso. Presión de grupo. Percepción de los riesgos. Evaluación parcial.
CUARTO ESPACIO		
	Primer taller: Cuerpo y derechos _____ Segundo taller: Así vivimos nuestros derechos _____ Tercer taller: Mi pareja y los derechos _____ Primer encuentro _____ Segundo encuentro _____	Definición de derechos y características. Derechos humanos. Derechos sexuales y reproductivos. Evaluación parcial. Evaluación final.

10. ¿CÓMO SE PLANEA EL TRABAJO?

Para lograr un buen desarrollo de los diferentes procesos que se generan, puede tener en cuenta lo siguiente:

- **Con respecto a lo operativo**

1. Reunirse con el equipo de PLAN para planear, compartir sus avances e inquietudes, evaluar los procesos y hacer los ajustes pertinentes.
2. Realizar reuniones con los grupos de niños, niñas y adolescentes para explicar la propuesta de trabajo y los requisitos para trabajar en el taller.
3. Acordar con los grupos el día, el lugar y la hora para trabajar.
4. Proponer una reunión con el grupo de facilitadores o facilitadoras para evaluar sus procesos, compartir sus inquietudes y aprendizajes.
5. Preparar las actividades de evaluación concertados (encuentros).
6. Coordinar con el equipo de PLAN la entrega del material que se requiere para los talleres (marcadores, papeles, vinilos, pinceles, etc.), y los refrigerios, en caso de que sea necesario.

Para todos los talleres los y las participantes deben traer ropa y zapatos cómodos, el material educativo, el cuaderno de anotaciones, los ejercicios desarrollados y los trabajos de investigación que se requieran.

- **Con respecto a la auto-reflexión**

El material para niños y niñas, *Re-descubriendo mi sexualidad*, y el de adolescentes *¿Dónde habita mi sexualidad?* forman parte del paquete educativo con el que el facilitador y la facilitadora cuentan para el proceso de formación; en la medida en que son aprendientes, su práctica se inicia con los siguientes pasos:

1. Leer y desarrollar los ejercicios propuestos en el material de niños, niñas y adolescentes, según el grupo con el que van a trabajar.
2. Registrar en su cuaderno las reflexiones y aprendizajes que le plantean los ejercicios. Proponer recomendaciones para mejorarlos, si es necesario.
3. Leer los elementos conceptuales que le propone esta guía para su comprensión y adaptación.

- **Preparación del taller**

Las vivencias educativas están orientadas para que niños, niñas y adolescentes puedan comprender de manera emotiva y racional los diferentes conceptos que se abordan en esta guía, y para que el facilitador o facilitadora se re-encuentren con su alma de niño, de niña, de adolescente y puedan fluir desde su vitalidad. Para la preparación del taller tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Elabore una agenda de trabajo teniendo en cuenta los objetivos, el tiempo, las actividades y los recursos que se describen para cada taller.
2. Prepare los materiales que sean necesarios.
3. Revise las actividades preliminares que se proponen para algunos talleres.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras



4. Prepare las explicaciones teóricas para cada tema de acuerdo con sus habilidades (cartelera, acetatos, fichas, etc.).
 5. Revise qué actividades del [Anexo 2 \(página 106\)](#).
 6. Si lo considera necesario, investigue y profundice sobre aspectos que complementen y amplíen la información que se presenta en esta guía.
 7. Recuérdele al grupo con anterioridad al taller las actividades de investigación que se proponen para algunos talleres y el desarrollo de los ejercicios.
- **Proceso educativo**
 1. Al inicio de cada taller destine un espacio para hacer una pequeña introducción frente al tema que va a trabajar.
 2. Retome las inquietudes y aprendizajes de niños, niñas y adolescentes, y las del mismo facilitador o facilitadora en relación con los ejercicios que desarrollaron con su material; es importante compartir el material que hayan creado (cuentos, dibujos, etc.).
 3. Recuerde a niños, niñas y adolescentes que guarden en su carpeta el material que vayan elaborando.
 4. Tenga en cuenta que para realizar un trabajo en grupo, el número ideal de participantes es seis.
5. Todos los actores del proceso tienen un cuaderno o libreta de anotaciones, que opera como un diario de este recorrido educativo.
 6. Recuerde que la **observación** es un elemento clave para el desarrollo del proceso, por lo tanto debe registrar las observaciones más importantes del grupo, al final de cada taller.
 7. Así mismo, debe tener en cuenta su propia vivencia (empatía con el grupo, nivel de tolerancia, etc.), y evaluar su manejo del tiempo y del grupo, la pertinencia de las actividades y el método que utilizó.
 8. Promueva diferentes acciones creativas con las “Notas para el alma” que se encuentran en el material de los adolescentes.

Es importante observar en los grupos:

- Actitud frente a los temas desarrollados.
- Capacidad para trabajar en equipo (conflicto grupal, relaciones de género).
- Manejo corporal individual y colectivo.
- Capacidad creadora.
- Nivel de compromiso, participación y motivación.
- Nivel de involucramiento emocional, aceptación o rechazo de las actividades.

11. ¿QUÉ RUTA EDUCATIVA SE PROPONE?

TRABAJO INDIVIDUAL

1. El material les propone a niños, niñas y adolescentes un proceso de sensibilización y aproximación a los diferentes temas, a través de ejercicios que invitan a pensarse a sí mismos y a sí mismas.
2. Una vez que han trabajado individualmente se reúnen con compañeros y compañeras que estén en el mismo proceso e intercambian puntos de vista y comparten su producción (dibujos, cuentos, etc.).

PROCESO DE FORMACIÓN

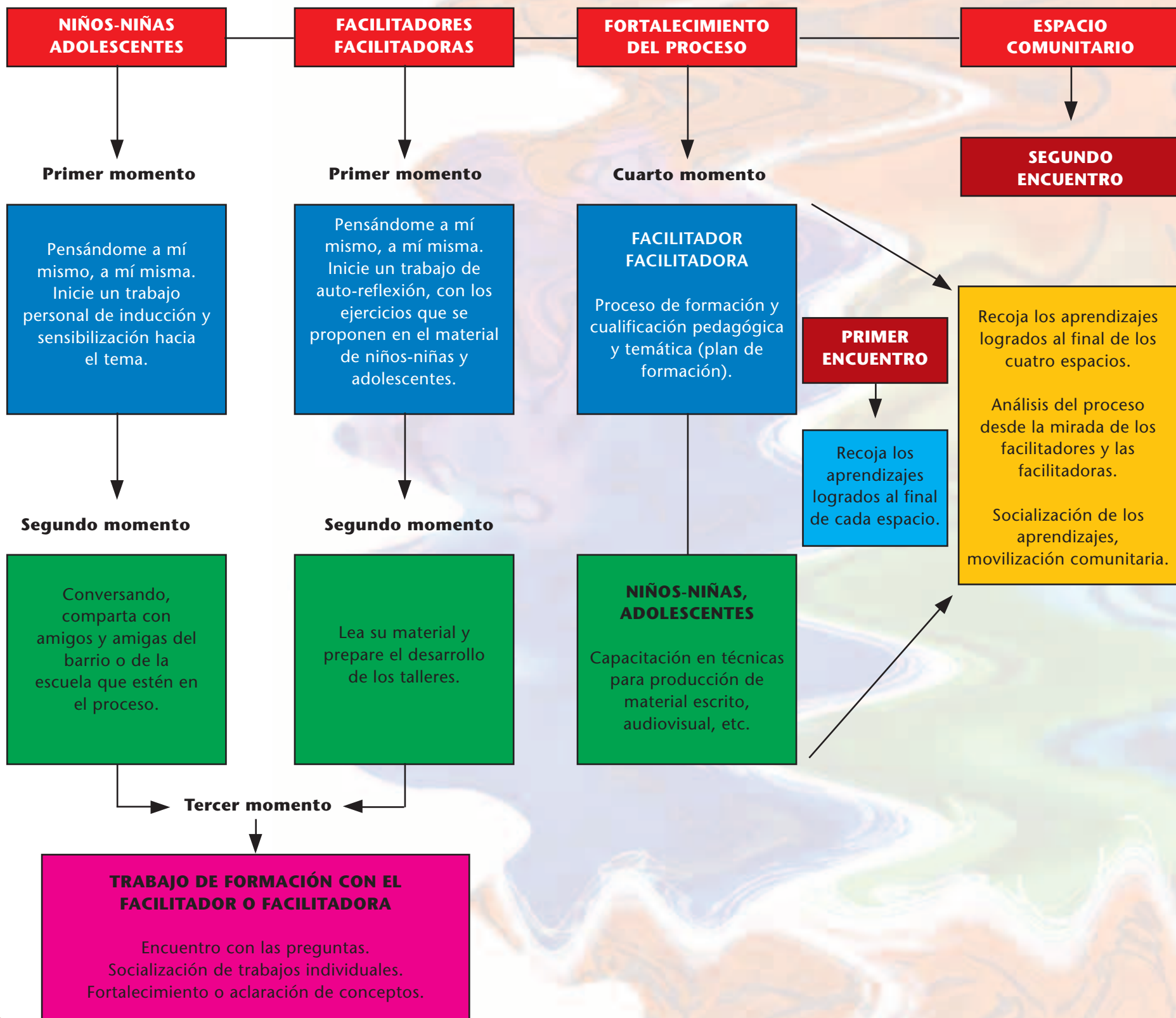
1. Los grupos se encuentran con el facilitador o facilitadora y allí comparten las preguntas, conclusiones y el material que producen de manera individual (cartas, dibujos, escritos, etc.).
2. Se trabajan los elementos conceptuales y metodológicos propuestos en esta guía.
3. Se fortalecen los facilitadores y facilitadoras mediante planes de formación, de acuerdo con sus necesidades.

ESPACIO COMUNICATIVO

Como síntesis de los anteriores procesos (autorreflexión, formación) los grupos ya están preparados o con más argumentos y herramientas para aproximarse al trabajo comunitario. Para ello se pueden realizar conversatorios, festivales, semilleros de sexualidad, jornadas, cine-foros. Este espacio es una oportunidad para desplegar la capacidad creativa de niños, niñas, adolescentes, adultos y adultas que participan del proceso y sería parte del trabajo que se desarrollaría en el segundo encuentro.

A continuación presentamos la ruta general del proceso educativo y el recorrido que hacen los niños, niñas y adolescentes, el cual debe revisar constantemente para hacer seguimiento al desarrollo de los ejercicios en cada uno de los talleres.

RUTA GENERAL DEL PROCESO EDUCATIVO



RECORRIDO EDUCATIVO PARA ADOLESCENTES

PRIMER ESPACIO DE TRABAJO: UNA MIRADA A LA SEXUALIDAD

Primer paso	Segundo paso	Tercer paso
Trabajo individual		Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 1: Desde la palabra		Taller 1: Cuerpo y emociones
Ejercicio 2: Para pensar y cambiar	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 2: Cuerpo y sexualidad
Ejercicio 3: Puros embustes		Taller 3: Cambios que nos cambian
Ejercicio 4: Por ahí dicen que...		
Ejercicio 5: Mis cambios		

SEGUNDO ESPACIO DE TRABAJO: DE CORAZÓN A CORAZÓN

Primer paso	Segundo paso	Tercer paso
Trabajo individual		Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 6: Podemos ser...	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Vivencias de lo masculino y lo femenino
Ejercicio 7: Imágenes de crianza		Taller 2: De generación en generación
Ejercicio 8: ¿Cómo vivimos el amor?		Taller 3: Entre el amor y la agresión

TERCER ESPACIO DE TRABAJO: ¿ME CUIDO... TE CUIDAS?

Primer paso	Segundo paso	Tercer paso
Trabajo individual		Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 9: Pin uno, pin dos...	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Cuidado y protección
Ejercicio 10: Sólo sé que		
Ejercicio 11: En búsqueda de anticonceptivos		
Ejercicio 12: Algo parecido se te puede ocurrir		
Ejercicio 13: Soy vulnerable cuando...		Taller 3: El VIH-SIDA ronda nuestra vida
Ejercicio 14: Se puede aprender sin dolor		
Ejercicio 15: Apostémosle a conversar		Taller 4: Desde los símbolos del maltrato
Ejercicio 16: Mis relaciones de grupo		
Ejercicio 17: Mi derecho a la protección		
Ejercicio 18: Te apuesto lo que quieras	Taller 5: ¿Piensas antes de actuar?	

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

(Continuación recorrido educativo para adolescentes)

CUARTO ESPACIO DE TRABAJO: ¡ESTÁS EN TU DERECHO!

Primer paso Trabajo individual	Segundo paso	Tercer paso Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 19: Aprendiendo los derechos	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Cuerpo y derechos
Ejercicio 20: ¿Eres libre?		Taller 2: Así vivimos los derechos
Ejercicio 21: Derechos por todas partes		Taller 3: Mi pareja y los derechos
Ejercicio 22: Esto es entre tú y yo		

RECORRIDO EDUCATIVO PARA NIÑOS-NIÑAS

PRIMER ESPACIO DE TRABAJO: UNA MIRADA A LA SEXUALIDAD

Primer paso Trabajo individual	Segundo paso	Tercer paso Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 1: ¿Dónde puede estar?	Encuentro con el grupo amigos y amigas	Taller 1: Cuerpo y emociones
Ejercicio 2: ¿De dónde vendrán las emociones?		Taller 2: Cuerpo y sexualidad
Ejercicio 3: ¿Qué pasó con mi cuerpo y mis emociones?		Taller 3: Cambios que nos cambian

SEGUNDO ESPACIO DE TRABAJO: DE CORAZÓN A CORAZÓN

Primer paso Trabajo individual	Segundo paso	Tercer paso Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 4: Mis gustos y dis-gustos	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Vivencias de lo masculino y lo femenino
Ejercicio 5: Podemos ser		Taller 2: De generación en generación
Ejercicio 6: ¿Quién puede hacerlo?		Taller 3: Entre el amor y la agresión
Ejercicio 7: Mi vida familiar		

(Continuación recorrido educativo para niños - niñas)

TERCER ESPACIO DE TRABAJO: ¿ME CUIDO... TE CUIDAS?

Primer paso Trabajo individual	Segundo paso	Tercer paso Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 8: Me cuido mucho... poquito... nada	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Cuidado y protección: <ul style="list-style-type: none"> • Por la edad de los niños y niñas se trabajará con los contenidos que desarrolla el material específicamente dirigido a este grupo. • Trabaje sobre las sugerencias de cuidado Pág. 34-35, (material de niños) explore lo que ellos y ellas piensan. • Retome el ejercicio 8, enfatice en los hábitos higiénicos, de alimentación, promueva estrategias de loncheras nutritivas. • En el tema de anticoncepción, parta de preguntas sobre este aspecto, amplíe la información desde las inquietudes. • Reflexione sobre el sentido del embarazo, sobre la magia del cuerpo, el origen de la vida en los seres humanos. • Trabaje la conversación entre Wendy y Daniel, Pág. 37, (material de niños) explore sobre las inquietudes generadas.
Ejercicio 9: ¿Qué podemos hacer?		Taller 3: El VIH ronda nuestra vida. Maneje el tema con los contenidos de la cartilla específicamente dirigidos a este grupo. Explore las inquietudes.
Ejercicio 10: Mi vida en grupo Ejercicio 11: Apostémosle a conversar Ejercicio 12: Me merezco... no me merezco Ejercicio 13: Mi derecho a la protección		Taller 4: Desde los símbolos del maltrato. Este taller se trabaja en dos sesiones: la primera se desarrolla como está planteado en la guía del facilitador. En la segunda, se retoman los ejercicios 10, 11, 12 y 13 del material de niños y niñas. En el tema de abuso, enfatice en los aspectos que debe tener en cuenta, pág. 42, (material de niños) para evitar situaciones de abuso. Puede apoyarse con alguien que maneje este tema.
Ejercicio 14: Me presionan... yo decido		Taller 5: ¿Piensas antes de actuar? Trabaje el ejercicio 1 propuesto para este taller (ver guía del facilitador). Retome el ejercicio 14 del material de niños y niñas y trabaje sobre las respuestas de éste.

CUARTO ESPACIO DE TRABAJO: ¡ESTÁS EN TU DERECHO!

Primer paso Trabajo individual	Segundo paso	Tercer paso Encuentro con el facilitador o facilitadora
Ejercicio 15: A qué tengo derecho Ejercicio 16: Derechos en acción Ejercicio 17: ¿Cómo nos va con el afecto?	Encuentro con el grupo de amigos y amigas	Taller 1: Cuerpo y derechos Taller 2: Así vivimos los derechos



Segunda Parte

Bitácora de un sueño





Plan

Puedes ser parte de él

The background is a complex, abstract composition of vibrant colors including purple, blue, green, and red. The colors are distorted and wavy, creating a sense of movement and depth. The overall effect is reminiscent of a liquid surface or a digital glitch.

primer espacio de trabajo

a una mirada
a la sexualidad

PARA PENSAR Y CONVERSAR

“El amor es también cuando me basta abrir los brazos para que yo encuentre la medida de todo, de la ternura, de la sin razón, de lo imposible, por fin posible, es cuando me basta seguir tu huella en mi piel para entender que el momento se torna eterno, cuando nos decidimos a vivir el presente, el instante, el ya”.

Florence Thomas

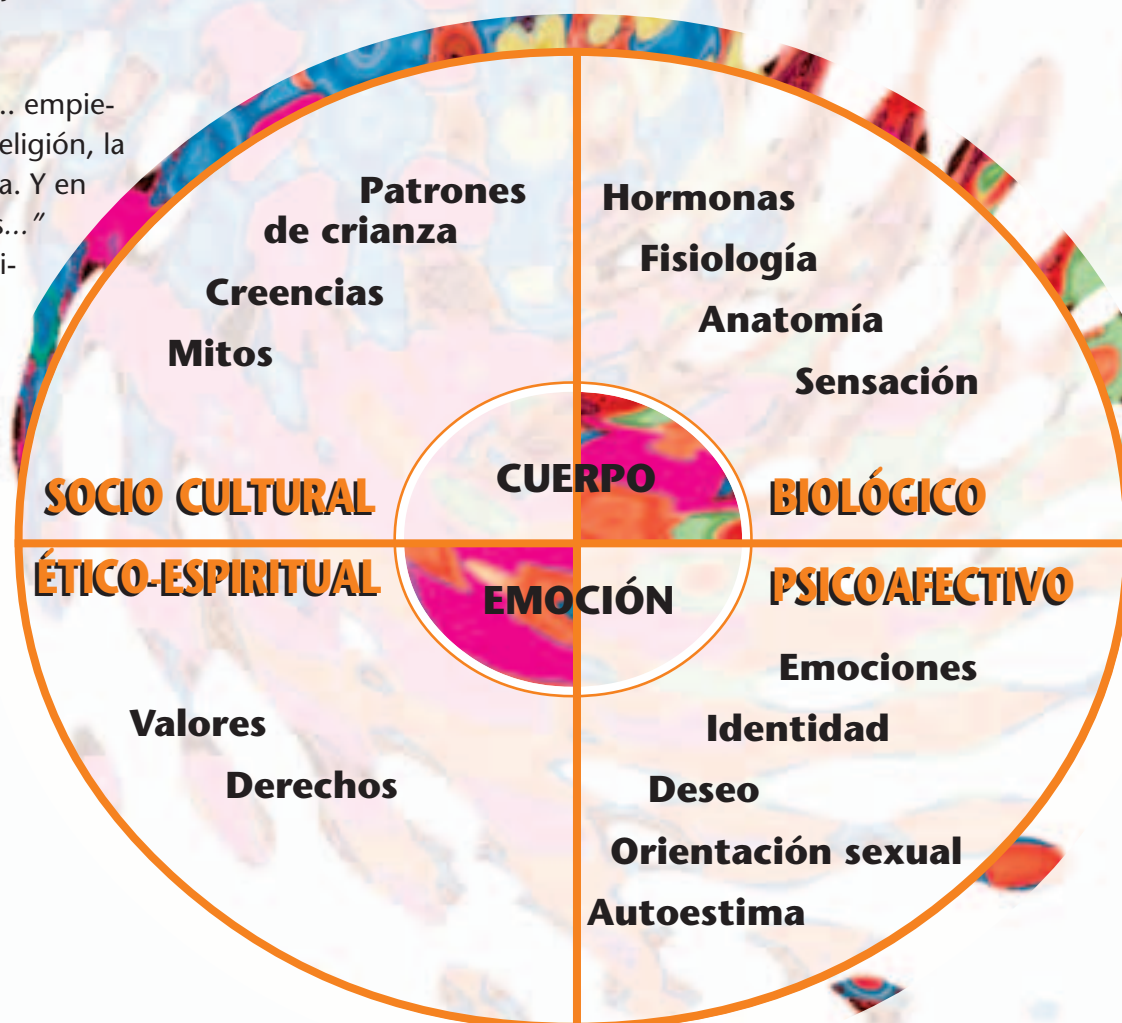
Las reflexiones sobre nuestras ideas de cuerpo y sexualidad son el primer espacio de esta guía y a partir de ellas vamos comprendiendo la razón de ser de los otros espacios (género, derechos sexuales y reproductivos, salud sexual y reproductiva). La sexualidad, como experiencia vital, nos convoca a entenderla desde su verdadera esencia, desde las múltiples posibilidades que nos ofrece en el encuentro amoroso, fraterno, tierno, erótico y lúdico entre hombres y mujeres. Este espacio está pensado para que los enseñantes-aprendientes (niños y niñas, adolescentes, adultos, adultas) que participan de esta experiencia se aproximen a los conceptos y vivencias de la sexualidad de una manera tranquila y natural.

La sexualidad es una condición humana que históricamente se ha juzgado, mitificado, restringido y sobre la que se ha especulado o legislado, pero sobre la cual sabemos poco y no necesariamente porque no se haya investigado. El reconocimiento de la unicidad de los seres humanos implica que cada persona explica, vive y asume emocionalmente su sexualidad de una manera única, particular y diferente; en consecuencia no se puede hablar de “la sexualidad” sino de sexualidades y, por tanto, de cuerpos, sexos, géneros y orientaciones sexuales.

1. ALGUNAS DEFINICIONES

1. La sexualidad es una condición biológica, psicológica, cultural, histórica y ética constitutiva del ser humano. Compromete sus aspectos emocionales, cognitivos y comunicativos, tanto para su desarrollo en el plano individual como en el social, lo que la convierte a la vez en un elemento que personaliza y humaniza, pues reconoce la importancia de establecer relaciones con otros, en diferentes grados de intimidad psicológica y física. Todas estas relaciones se enmarcan en los principios de dignidad, respeto, autonomía, libertad y responsabilidad.
2. Está presente en todos los momentos de nuestra existencia, desde antes de nacer hasta cuando morimos. Los seres humanos, además de tener cuerpo y sexo –hecho común con los demás animales–, poseemos capacidades intelectuales y emocionales que nos diferencian de ellos.
3. Se construye en la cultura, en lo social. “La sexualidad... empieza en la fisiología,³ atraviesa los tupidos campos de la religión, la psicología, la economía, la política, para llegar a la ética. Y en cada uno de estos territorios se le adhieren significados...” (José Antonio Marina, 2002), por tanto tiene particularidades y dinámicas cambiantes. Estos determinantes necesitan ser reconocidos cuando se pretende realizar proyectos educativos que modifiquen las prácticas, las creencias y comportamientos que se han estructurado como aprendizajes de la sexualidad.

La sexualidad es uno de los temas humanos más complejo y apasionante. De su comprensión y de la forma como la trabajemos depende que logremos darle la verdadera dimensión e importancia que tiene para la vida y el desarrollo del ser humano. A través del siguiente esquema señalamos las múltiples posibilidades desde donde se hace necesario trabajar en los procesos educativos con niños, niñas y adolescentes y en los procesos re-educativos con adultos y adultas.



- La sexualidad se manifiesta en lo público y en lo privado: el ejercicio de la sexualidad libre, responsable, placentera y sin riesgos, permite a las personas relacionarse de múltiples y diferentes formas.
- La sexualidad, como construcción social que facilita la posibilidad de relacionarse, requiere ser pensada en un marco de derechos.

³ Funciones de los órganos.

2. ENSEÑANZAS CULTURALES SOBRE SEXUALIDAD

En la medida de que la sexualidad es una construcción socio-cultural, los hombres y mujeres vamos introyectando y aprendiendo una manera particular de ser y comportarnos. Estos son algunos de los aspectos que aprendemos como producto de nuestras experiencias culturales:

La identidad sexual femenina

Hace referencia a los patrones que en un entorno social y cultural determinado se promueven tales como “deber ser y comportarse”. Para las mujeres, desafortunadamente, la construcción de su identidad sexual ha estado marcada por la preservación de la virginidad y por la maternidad como única función de la sexualidad; es decir, la reproducción como única función natural. Aspectos como la eroticidad, la sensualidad y la seducción han sido prohibidos y negados para ella. La manifestación sexual de las mujeres se considera morbosa, indebida, pecaminosa, es decir, su sexualidad siempre está “al servicio de algo o alguien”, pero no para su propia identidad, goce, desarrollo o satisfacción.

La identidad sexual masculina

Se refiere a la manera de ser hombre en un medio socio-cultural particular. Infortunadamente a los hombres se les enseña a interpretar su sexualidad en función de lo que pasa con la genitalidad, ya que se privilegia la penetración por encima de cualquier otra práctica erótica; con ello, el cuerpo de sus posibles parejas sexuales se convierte en un objeto.

La sexualidad masculina es permitida, aprobada y obligada por la cultura, los hombres aprenden a valorar la masculinidad en función de las relaciones de poder, y en este sentido la identidad sexual masculina se ha construido sobre referentes de valor, promulgados social y culturalmente debe ser: competitiva; violenta; fuente de poder del hombre sobre la mujer, por tanto homofóbica;⁴ una práctica obligatoria (de lo contrario se cuestiona la masculinidad);

mutilada, ya que se centra en los órganos genitales y en el coito como principales fuentes de satisfacción; irresponsable, por cuanto no debe responder por sus consecuencias. Elementos retomados del análisis de Hernández 1995; Shepard 1996).

Un componente característico de la sexualidad masculina se refiere a la primera experiencia o a los ritos de iniciación. Se ha observado que, a diferencia de las mujeres sobre cuyos cuerpos y prácticas sexuales se hace un control social, es muy frecuente que a los varones se les festeje el inicio de la sexualidad o incluso se les presione (al margen de sus propias expectativas, demandas y deseos) para que adquieran experiencias sexuales.

Esta situación provoca que, en muchas ocasiones, los varones no vean la sexualidad como una necesidad sino como una obligación que deben cumplir socialmente, lo que los lleva a separar, con cierta facilidad, el afecto de la cotidianidad (Castro, 1998). Ello, en la práctica, genera desfases y desencuentros cuando se relacionan con mujeres que tienen otras expectativas; muchas veces, incluso, los hombres tienden a presumir sobre experiencias ficticias con el propósito de ser aceptados socialmente por sus grupos de pares (Hernández, 1995).

⁴ Sentimiento de odio o rechazo a la homosexualidad o a las orientaciones sexuales diferentes a la de uno mismo.

3. EN TORNO A LAS RELACIONES SEXUALES

Toda relación sexual es un encuentro de unicidades, de diferencias vitales, por tanto quienes participan en ella deben tener la posibilidad de decidir sobre el deseo, el placer, el erotismo y el intercambio genital en igualdad de condiciones. Toda relación es un espacio de poder y éste puede ejercerse verticalmente (dominación-dependencia), u horizontalmente (equidad en la toma de decisiones). Esta equidad es una condición necesaria para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

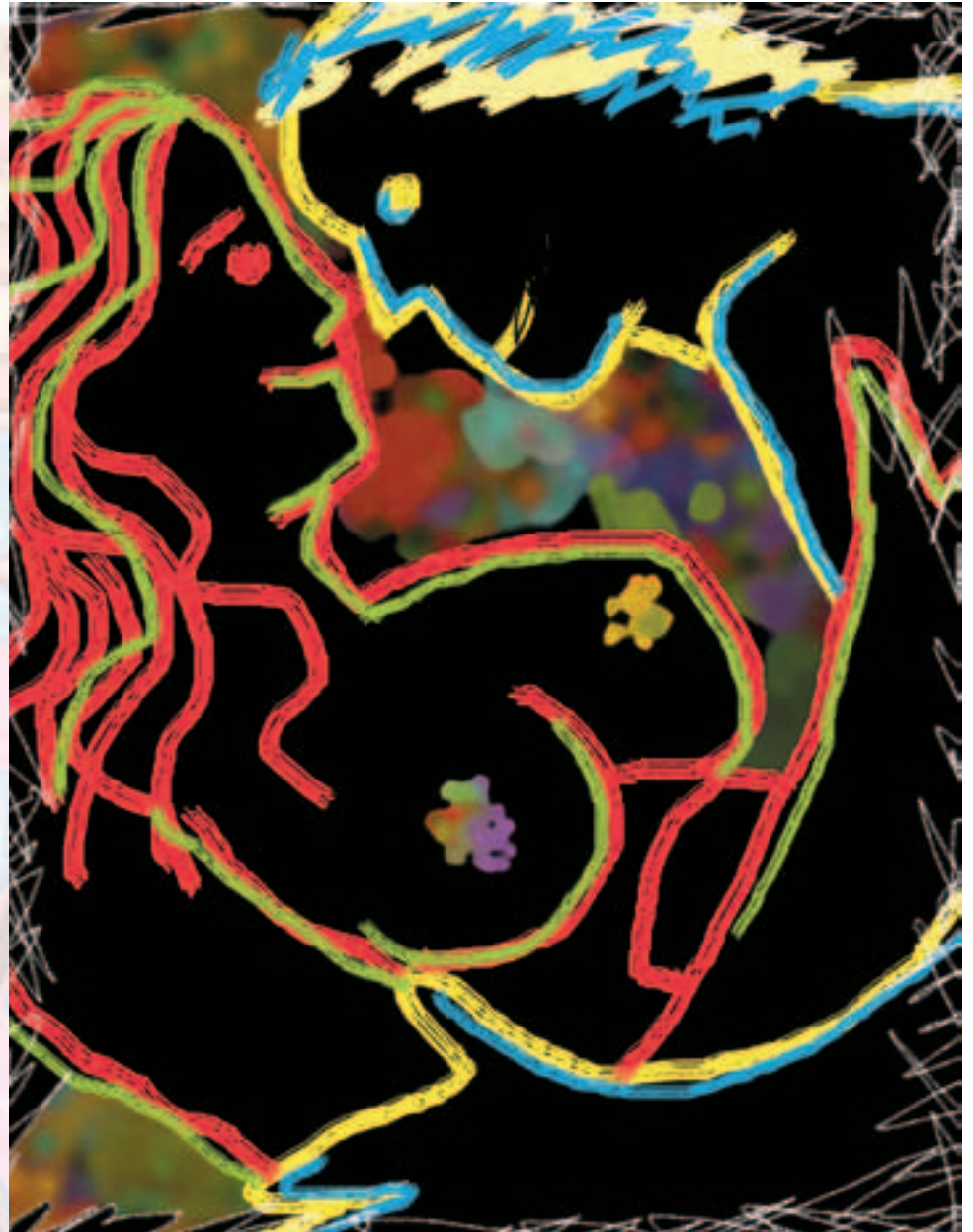
Toda relación sexual es a su vez un espacio de negociación en el que quienes participan a partir de su mismicidad y el reconocimiento del otro, la otra, asumen la posibilidad de un punto de encuentro en el que el placer de cada uno, de cada una es posible de acuerdo con sus necesidades particulares, pero también del reconocimiento de que todo intercambio altera a quienes participan y al medio sociocultural en el que se encuentran.

Todo acto de encuentro con el otro o la otra es un espacio posible de convivencia solidaria y democrática, sin embargo para algunos y algunas dicha posibilidad se transgrede convirtiéndose en un espacio de desencuentro, generalmente de gran vulneración física, emocional y social.

En la sexualidad un individuo se auto-reconoce en su cuerpo, sexo, género, orientación sexual y expresiones de comportamiento sexual; la ausencia de auto-reconocimiento imposibilita el hetero-reconocimiento⁵ y, por tanto, afecta sus interrelaciones e interdependencias con los demás sujetos.

Para quien no toma conciencia, ni vive y asume su cuerpo ni las emociones que éste le genera, las relaciones sexuales pueden ser vividas como un espacio de violencia (vulneración, estigma, exclusión o discriminación). Si no se reconoce en su cuerpo como una expresión de sí mismo o de sí misma y sus posibilidades como sujeto de derechos; si no es capaz de reconocer los límites suyos y del otro o la otra, o los efectos de su interacción en los demás y el medio, no está en capacidad de decidir como sujeto sino que se convierte en objeto de violencia y de vulneración de sus derechos.

⁵ Reconocimiento del otro y de la otra.



“Nuestro cuerpo... es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrir el acceso a la totalidad del ser... porque cuerpo y espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad”. (Therese Bertherat, 1980, pág. 13).

VIVENCIAS EDUCATIVAS⁶

taller 1. CUERPO Y EMOCIONES

Actividades preliminares

En esta actividad trabajamos sobre el sentido del cuerpo como una unidad sistémica y dinámica. Previo al inicio de este ejercicio es necesario que:

- Elabore con espuma u otro material, en tamaño mediano, los siguientes órganos: corazón, cerebro, estómago, pulmones, genitales masculinos y femeninos. Se recomienda que los órganos tengan colores.
- Organice los grupos de trabajo de la siguiente manera: tome grupos de tarjetas de distintos colores y utilice cada color para escribir los nombres de los órganos con los que se va a trabajar. Ejemplo: 5 o 6 tarjetas –de acuerdo con el número de participantes por grupo– son rojas y tienen la palabra pulmón, 5 o 6 tarjetas son verdes y tienen la palabra corazón, etc.
- Prepare una explicación general sobre los órganos, señalando su inter-dependencia y dinámica. ([Ver Anexo 1, página 106](#))

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 1: ¿Dónde puede estar?	16	Taller 1 Cuerpo y emociones
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 1: Desde la palabra	21	

Objetivos

- Reconocer que el cuerpo es un espacio donde ocurren procesos vitales de manera integrada (emocionales, cognitivos y socio-culturales).
- Explorar los conceptos sobre sexualidad que manejan los niños, niñas y adolescentes.

Materiales

Tarjetas de cartulina blanca, lápices o esferos, lanas de color, cinta de enmascarar, marcadores, papelógrafo y papel para papelógrafo.

Tiempo

Tres horas

⁶ La mayoría de las actividades que se proponen en ésta guía fueron diseñadas y validadas con grupos de 6° a 8° grado, preadolescentes (9-12) y adolescentes (12-18) de instituciones educativas que formaban parte del proyecto “Apostémosle a una vivencia sana de la sexualidad”, desarrollado por la Fundación Los Pisingos, en Bogotá, 2001-2004.

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Inicie con una ronda o juego que usted conozca y que genere integración, conocimiento del grupo y reflexiones frente a la vivencia del cuerpo.
- Organice los grupos de acuerdo con las tarjetas de colores, con los nombres de los órganos; a cada grupo se le entrega el órgano que le correspondió, una hoja de papel periódico y marcadores. El grupo elige un monitor o monitora y trabaja sobre la función que tiene ese órgano, con qué otro órgano se relaciona y qué papel cumple en la sexualidad. Cada grupo guarda la cartelera para presentarla más adelante.
- Con el fin de que se visibilicen todos los órganos y su integración, se propone a cada grupo, recree corporalmente el movimiento del órgano que está trabajando. Deje un tiempo para que el grupo ensaye. Para la puesta en escena, cada grupo con su órgano y su movimiento, trabaja de manera lúdica el concepto de unidad e interdependencia que existe en el cuerpo.
- Cuando todo esté listo solicite a los y las participantes que se ubiquen de manera circular. El monitor o monitora del grupo se pone el órgano en el pecho; los demás miembros del grupo van unidos a él o ella a través de lanas.
- Utilizando música de la región (porro, cumbia, fandango) el grupo debe avanzar, siempre conservando el círculo y el movimiento de cada órgano; puede dar instrucciones para que avancen hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Terminado este ejercicio pregunte al grupo sus apreciaciones sobre el mismo y cómo se sintieron.

Ejercicio 2

- Retome el trabajo que desarrollaron en la cartelera; cada grupo lo presenta.
- Fortalezca, amplíe o aclare las dudas que presenten los grupos.
- Para articular el trabajo vivencial con la explicación teórica de cómo el cuerpo es una estructura dinámica con una red de relaciones complejas e interdependientes, trabaje de la siguiente manera: de acuerdo con las orientaciones que encuentra en el [Anexo 1, pág. 106](#), elabore ese mismo diagrama en el papelógrafo. El diagrama lo va construyendo a partir de las preguntas y respuestas que le plantea al grupo. Por ejemplo, ¿sí salen a correr ¿en dónde empieza el proceso de la respiración? ¿qué partes del cuerpo intervienen? ¿por dónde va pasando el aire? Si tienen hambre y ven un delicioso mango: ¿qué sienten? ¿dónde empieza el proceso de la digestión? Si ven a un niño o una niña atractiva, linda ¿qué sienten? ¿en dónde empieza esa sensación? Con esas preguntas y respuestas se van armando rutas y conexiones necesarias para que los participantes entiendan el sentido del ejercicio y cómo la sexualidad no está solamente en los genitales; si bien se ubica en esa parte del cuerpo, necesita de otros órganos y funciones.



Desde las razones

Para la construcción colectiva del concepto de sexualidad, vamos a partir de las ideas que tienen los niños, niñas y adolescentes, trabajando de la siguiente manera:

- Retome los grupos de trabajo que organizó para la primera parte del ejercicio, entregue a cada grupo cuatro tarjetas y solicite que discutan qué es para ellos y ellas *sexualidad*; cuando logren tener las respuestas, recomiende que escriban en cada tarjeta UNA sola idea. Cada grupo nombra un monitor o monitora.
- Cuando terminen solicite al monitor o monitora de cada grupo que lea las ideas que escribieron en la tarjetas y las peguen con cinta en el papelógrafo o en el tablero.

- Con todas las tarjetas sobre el papelógrafo, y con la participación del grupo organice de manera vertical las tarjetas que tienen ideas parecidas o afines.

- Proceda a leer las tarjetas de cada columna, pregúntele al grupo a ¿qué aspectos de la sexualidad creen que les corresponde esas ideas, si el grupo no logra identificar el aspecto, o tienen mucha duda, propóngalo usted (las ideas que desarrollaron los grupos en las tarjetas pueden hacer referencia a aspectos relacionados con lo biológico, relaciones sexuales, valores, prevención, expresión de sentimientos, etc.).
- Cuando el grupo identifique el nombre del aspecto al cual hacen referencia las ideas de las tarjetas, que están organizadas en columnas, escriba en una cartulina el nombre y ubíquelo al comienzo de la columna, así:

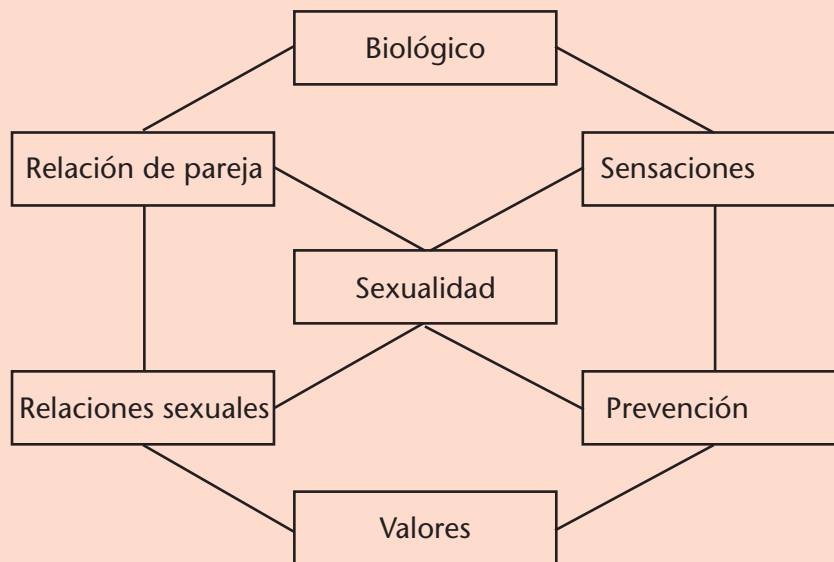
BIOLÓGICO

PREVENCIÓN

taller 1 . CUERPO Y EMOCIONES

(Continuación Desde las razones)

- Para ilustrar de manera didáctica que en la sexualidad intervienen diferentes aspectos, e insistir en la necesidad e importancia de vivirla de una manera integrada superando la idea de que sexualidad es solamente genitalidad, elabore el siguiente esquema. Para articular cada aspecto utilice lanas de colores, si no consigue la lana use marcadores de colores.



Esquema 1

- Desde la imagen que acaba de terminar con las lanas y los nombres, pregúntele al grupo, ¿qué pasaría si a una vivencia de la sexualidad le faltara la prevención, las sensaciones, los valores (didácticamente va quitando las tarjetas que tienen esas palabras, el grupo va visualizando que la figura va quedando incompleta). De acuerdo a las respuestas amplíe y fortalezca las ideas que los niños y niñas tienen sobre la sexualidad, a través de los aspectos conceptuales que se encuentran al comienzo de este espacio y en “ideas para fortalecer el trabajo”.

Ideas para fortalecer el trabajo

- La sexualidad no se refiere solamente a relaciones sexuales, enfermedades o genitalidad.
- En la vivencia de la sexualidad intervienen, de manera integrada, lo biológico, lo afectivo, lo valorativo y lo espiritual. Si se vive desde una sola dimensión se tiene una experiencia empobrecida o reducida de lo que es la sexualidad como experiencia vital.
- La sexualidad y el cuerpo son construcciones socioculturales que se aprenden desde la familia, la escuela y la relación con amigos y amigas.
- La imagen corpórea, erótica y sexuada de nuestro cuerpo la construimos en la relación primigenia madre-padre; las vivencias que experimentamos en el terreno sensorial, emocional y afectivo son los predecesores de nuestras nociones de sexualidad.
- El cuerpo es una unidad armónica indisoluble; las funciones y necesidades que experimenta contribuyen al equilibrio y sobrevivencia del individuo y como especie.
- La sexualidad no surge con la adolescencia sino desde antes del nacimiento y se expresa de diferentes maneras, de acuerdo con cada etapa del desarrollo psicoafectivo y sexual.
- De acuerdo con el grupo que le corresponda, lea las páginas 34 y 35 del material para niños y niñas, y la página 43 del material para adolescentes; explíqueles los aspectos necesarios para el cuidado de sí mismas y de sí mismos.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

taller 2. CUERPO Y SEXUALIDAD

Actividades preliminares

- Prepare los dibujos de los órganos genitales masculinos y femeninos, internos y externos (esto puede hacerlo, buscando imágenes en textos, enciclopedias, etc.).
- Lea la información sobre la anatomía y fisiología de los órganos genitales masculinos y femeninos (**ver Anexo 3, páginas 107-113**).
- Para el trabajo que abordará en el Ejercicio 1 le sugerimos que lea el cuadro resumen sobre el desarrollo psicoafectivo y sexual, que se encuentra en el **Anexo 5, páginas 116-117**, a fin de que pueda orientar la reflexión durante este ejercicio.
- Fotocopie la información relacionada con la fisiología y anatomía de los órganos sexuales femeninos y masculinos, como apoyo para el trabajo con plastilina.
- Con las instrucciones del **Anexo 4, páginas 114-115** elabore seis tarjetas.

Objetivos

- Comprender que los sentimientos y expresiones del afecto y la sexualidad varían a medida que crecemos.
- Fortalecer los conocimientos sobre anatomía y fisiología de los sistemas reproductivos femenino y masculino.

Materiales

Papel bond tamaño carta, lápices o esferos, plastilina de colores, fotocopias sobre la información acerca de los genitales masculinos y femeninos, papelógrafo, marcadores, cartulina en octavos, hojas de papel cuadriculado (para el trabajo sobre ciclo menstrual).

Tiempo

4 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 2: ¿De dónde vendrán las emociones?	16	Taller 2 Cuerpo y sexualidad
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 2: Para pensar y cambiar	21	
	Ejercicio 3: Puros embustes	22	
	Ejercicio 4: Por ahí dicen que...	24	

RUTA DEL PROCESO



Desde el corazón

Ejercicio 1

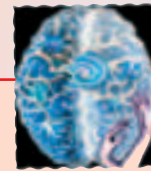
- Inicie con un trabajo de calentamiento físico y de reconocimiento corporal. Para ello utilice el juego del gusano (página 107) ambientado con música (fandango, puya).
- Con este tipo de ejercicios puede reflexionar sobre la vivencia del cuerpo; ejemplifique las cosas que observa como vergüenza, inhibición, la actitud frente a la cercanía del cuerpo entre hombres, entre mujeres, entre mujeres y hombres y viceversa, cómo asumen el movimiento de caderas o pélvico, etc.
- Entregue a cada participante una hoja de papel bond, y en el tablero o en el papelógrafo dibuje el Esquema 1 para explicar el trabajo que van a hacer.
- Cada participante dibuja en la hoja de papel bond este esquema y lo completa.

Preguntas	Infancia	Adolescencia
Actividades más significativas (juegos, juguetes, etc.)		
Expresiones de afecto (cuáles, con quién) Expresiones sexuales (cuáles, con quién)		

- Cuando se termine el ejercicio, organice grupos para que compartan la información que tiene cada integrante y elaboren una cartelera en la que se resuman las cosas comunes a la infancia y la adolescencia.
- Cada grupo debe presentar el trabajo.
- En el papelógrafo o tablero dibuje el siguiente cuadro y allí escriba los aspectos comunes a todos los grupos. Haga las reflexiones que sean necesarias.

(Continuación Ejercicio 1)

Vivencias de la infancia	Vivencias de la adolescencia



Desde las razones

Ejercicio 2

- Para el trabajo de modelado con plastilina, explíquelo al grupo que este ejercicio los debe conectar con su propio cuerpo y llevarlos a imaginar su complejidad.
- Haga la lectura del texto Un espermatozoide enamorado (ver Anexo 6, página 118).
- Organice seis grupos y a cada uno entréguele las tarjetas con las instrucciones para el trabajo, las cuales preparó con anterioridad, la información y las imágenes de los genitales masculinos y femeninos, y los bloques de plastilina de distintos colores, las hojas de papel cuadriculado, para el grupo que trabaje el ciclo menstrual.
- Cuando cada grupo presente su trabajo, usted deberá hacer las precisiones que considere necesarias, de acuerdo con los contenidos leídos previamente.
- Observe la actitud de niños y niñas frente a este ejercicio (generalmente las niñas no desean exponer su trabajo, por temor a las burlas, la vergüenza, o la pena que tienen para hablar de este aspecto); si se presenta esta dificultad retómela en la reflexión final.

Los espermatozoides permanecen vivos en el cuerpo de la mujer 72 horas (tres días), y el óvulo 24 horas (un día).

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Es importante enfatizarle a las niñas la importancia de no sentir vergüenza ni pena por sus genitales. Nuestro cuerpo, incluyendo los genitales, es una obra perfecta, por lo que debemos conocer y valorar cada uno de sus órganos.
- Los niños y niñas deben conocer y comprender el funcionamiento del ciclo menstrual como un proceso dinámico, vital
- Es importante desmitificar las ideas que se tienen sobre la menstruación como algo sucio, que produce asco y que incapacita.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

SOBRE LA MASTURBACIÓN

- La masturbación es una forma de autoexploración y conocimiento del cuerpo. Es una práctica que no produce daño para la salud física ni mental.
- Es la primera expresión de curiosidad sexual y la primera experiencia de placer sexual.
- El semen, como todo material orgánico, se descompone produciendo olores fuertes. Por eso es importante la buena higiene personal.

SOBRE LA MENSTRUACIÓN

- La menstruación no es una enfermedad, es un proceso normal y natural que indica que nuestro cuerpo está sano.
- El ciclo menstrual es un estado de renovación permanente de nuestro cuerpo.
- Durante la menstruación se pueden realizar deportes, caminar, pasear, comer todo tipo de comidas.
- Durante la menstruación nos podemos bañar; en este periodo es muy importante mantenerse aseadas.
- El sangrado menstrual no es algo sucio. La sangre proviene de los vasos que cubren el endometrio o capa interna del útero, contiene minerales y otros nutrientes destinados a alimentar el óvulo en caso de ser fecundado.
- La sangre, al entrar en contacto con el aire, se descompone generando un olor fuerte. Por eso es importante la buena higiene personal.
- Tener relaciones sexuales durante la menstruación no tiene riesgos para la salud de ninguno, sin embargo esta es una decisión que debe tomarse en pareja.
- Existe una mínima posibilidad de quedar embarazadas si tenemos relaciones sexuales durante el periodo menstrual.

Antes de la menstruación algunas mujeres experimentan cambios físicos y emocionales tales como hipersensibilidad de los senos, dolor en el abdomen o cólicos menstruales, aumento del flujo vaginal, depresión, mal humor e irritabilidad.

Es importante que durante la menstruación, las niñas cuiden de su higiene corporal, consuman una alimentación balanceada y continúen practicando los deportes habituales.

taller 3. CAMBIOS QUE NOS CAMBIAN

Actividades preliminares

- Esta actividad es de mucha exigencia emocional y operativa. Previo a su desarrollo, se diluye la pintura con agua, en botellas desechables, se preparan los vasos desechables, los pinceles (uno o dos por participante), un pliego de papel kraft, de 1,60 de largo, para cada asistente, trapos para limpiar la pintura. Se requiere un lugar amplio, con mucha ventilación.
- Se aconseja trabajarlo entre dos facilitadores o facilitadoras.
- En las páginas 65, 66 y 67 encuentra algunos aspectos relacionados con los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan niños y niñas para que pueda explicarles que lo que sienten es normal y forma parte del proceso de crecimiento; no olvide que lo emocional y lo social es tan importante como lo físico.

Objetivos

- Que los niños y niñas conozcan y comprendan los cambios que experimentan en la transición hacia la adolescencia
- Facilitar la vivencia positiva del conflicto, consigo mismos, con la familia, los amigos y amigas.

Materiales

Papel kraft, cinta de enmascarar, vinilos de todos los colores, 40 pinceles (15 del número 8, 15 del número 10, y 10 del número 9), marcadores, 4 paquetes de vasos desechables, grabadora, música para la relajación, papelógrafo y papel para usarlo, 4 baldes de agua.

Tiempo

4 horas

RECUERDE

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 3: ¿Qué pasó con mi cuerpo y mis emociones?	21	Taller 3 Cambios que nos cambian
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 5: Mis cambios	26	

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón

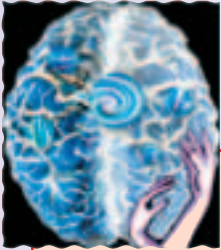


Ejercicio 1

- Inicie con una actividad lúdica: carro chocón, el nudo humano (ver Anexo 2, página 106).
- Si trabaja con el ejercicio del nudo humano reflexione sobre el sentido de resolver problemas o dificultades en la vida (nudos); muéstreles cómo lograron desbaratar el nudo, qué actitudes asumió el grupo (cooperación, desinterés, qué tipo de liderazgo asumieron), qué propuestas hicieron (por ahí no, súbbase, bájese, quédese quieto, quieta, etc.).
- Si desarrolla la actividad del carro chocón reflexione sobre el significado de las normas, las ventajas de pensar antes de actuar, los peligros (en el tránsito) que genera el incumplimiento de las normas; homologue este ejemplo con la vida y reflexione sobre lo que pasa si actuamos de manera compulsiva, sin pensar.
- Entregue a cada participante una hoja de papel kraft y un marcador; propóngales que pinten la silueta de su cuerpo con ayuda de un compañero o compañera; recomiéndeles que lo hagan con cuidado para no dañar la ropa.
- Cuando todos y todas tengan las siluetas, pida que la dividan con una línea vertical y que se acuesten sobre ella; con ayuda de la música vaya aquietando al grupo y disponiéndolo para el ejercicio, trate de que con los cuerpos formen un círculo, con la cabeza al centro y los pies hacia fuera. Pídales que cierren los ojos.
- Inicie un trabajo de relajación por 20 minutos así: con los niños y niñas estimule el recuerdo de experiencias tristes, alegres, juguetes favoritos, juegos, amigos y amigas. Con los y las adolescentes proponga vivencias sobre los cambios, sentimientos, miedos y esperanzas. Cuando concluya esta actividad propóngale a los dos grupos que piensen con qué colores pintarían esos recuerdos; pídale que abran los ojos. El trabajo, en lo posible, debe hacerse en silencio.
- Terminada la relajación, se inicia el trabajo de pintura; al lado derecho de la silueta trabajan los sentimientos que tienen de la infancia, en el izquierdo los sentimientos que tienen de la adolescencia. Estimule el trabajo de pintura abstracto (ej: manchas, figuras sin formas convencionales como caritas, corazones).
- Durante el ejercicio se debe estimular el trabajo en silencio y que permitan fluir, a partir del color, sus sentimientos de ira, dolor, alegría, pasión, soledad, confusión, etc.
- Cuando terminen de colorear la silueta, se organiza una especie de galería para exponer todos los trabajos. Todos y todas los deben observar, sin hacer comentarios ni burlarse.

Nota: con esta estrategia se puede trabajar la problemática de maltrato. La relajación se haría en torno a los sentimientos que experimentan cuando son maltratados o maltratadas, en la silueta pintan los objetos y las vivencias sobre el maltrato.

taller 3. CAMBIOS QUE NOS CAMBIAN



Desde las razones

Ejercicio 2

- Se realiza una plenaria con los niños y las niñas que deseen compartir su trabajo. En ese momento sugiera a los participantes respeto, solidaridad y consideración con los relatos que surjan; el facilitador o facilitadora deben prepararse para apoyar afectivamente a los niños y las niñas que se sientan muy conmovidos con su trabajo.
- Pregunte cómo se sintieron, haga las reflexiones que sean necesarias para recoger todas las emociones y sentimientos y reconciliar a los niños y las niñas con los sentimientos que experimentan.
- Pida a los y las participantes que se sienten, formando un círculo. Mediante preguntas vaya identificando, con la participación del grupo, cuáles son los cambios que están experimentando en su físico, en su manera de ser, en su relación con padres y madres; haga énfasis en los cambios emocionales.
- Escriba en el papelógrafo o en el tablero esa información.
- Haga las reflexiones que sean necesarias; es importante validar el trabajo que hicieron, y la riqueza y fuerza expresivas que lograron a partir de los colores y las formas.
- De acuerdo con lo que investigó o leyó, explíqueles las razones por las cuales se presentan esos cambios.

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Poder liberar nuestros sentimientos de rabia, odio, ternura y amor nos ayuda a comprender mejor nuestra dimensión como seres humanos y a descubrir que somos una mezcla de muchos colores, posibilidades y limitaciones. Todos y todas experimentamos la vida de distintas maneras, por eso las siluetas son la expresión de esa riqueza y diversidad humanas.
- Los cambios, en general, son procesos complejos, y la adolescencia es tiempo para crecer, descubrir y aprender; pasamos de un cuerpo y unas emociones conocidas, a un cuerpo y unas emociones desconocidas.
- Nuestra vida está llena de duelos: crecer, dejar de ser niños y niñas para transitar hacia la adolescencia y la adultez.
- El cambio es parte de la vida y es necesario para madurar y crecer, es decir, los cambios son crisis de crecimiento.
- Conocer nuestro cuerpo y emociones nos permite asumir mejor las experiencias afectivas o sexuales que elijamos.



OTRAS PISTAS PARA PROFUNDIZAR

- Consultar los siguientes textos:
 - Francisco Cajiao Restrepo, *La piel del alma. Cuerpo, educación y cultura.*
 - Therese Bertherat, *El cuerpo tiene sus razones.*
 - Colección Proyecto Colombia, Fondo Mundial, módulo 3 Educación para la sexualidad.
 - *Hablemos de salud sexual con Mimo y Mima 1º, 4º, 5º*, Plan Internacional.
 - Serie Trabajando con hombres adolescentes, Sexualidad y salud reproductiva.
 - Robie H. Harris, *¡Es alucinante!*
- Ver y analizar la película *Descubrir el amor* de Ediciones Paulinas.
- Utilizar canciones como “Yo quiero ser bombero” de Alberto Cortés, “Todo cambia” de Mercedes Sosa, “Color esperanza” de Diego Torres. El estuche de Andrea Echeverri, Aterciopelados.
- Solicitar a Profamilia el folleto “¿Quién soy?”
- Consultar en Internet:
 - <http://www.contacto.uchile.cl/jocas/jocas.htm>
 - www.harimaguada.org/-intro.htm
 - www.theclitoris.com
 - www.psicologoinfantil.com/articuloadolescencia.htm



NOTAS DE DIARIO
No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

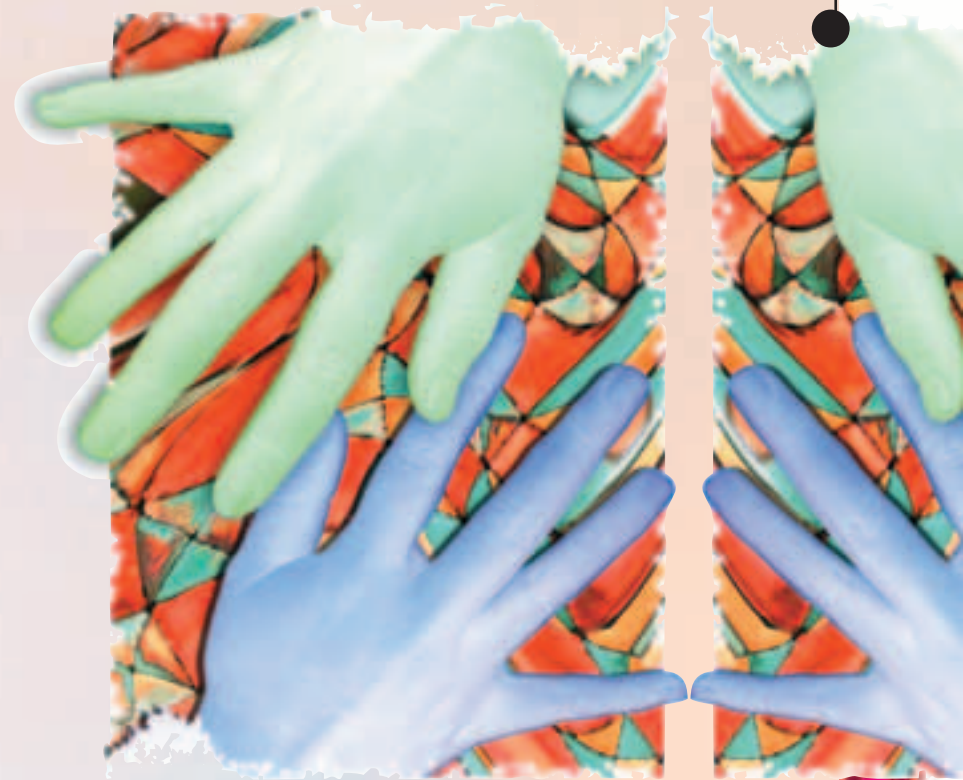
PRIMER ENCUENTRO: NUESTROS APRENDIZAJES

El encuentro está dedicado a una evaluación cualitativa, para la que se requiere organizar grupos en los que se expresen los aprendizajes logrados en cada uno de los talleres. Explore la capacidad creativa e imaginativa del grupo, promueva el desarrollo de elementos gráficos y simbólicos, la reflexión, la construcción colectiva de conocimientos.

Como estrategias se proponen:

- La geografía de la sexualidad y el deseo (dibujos del cuerpo masculino y femenino), señalar con colores o símbolos en qué partes del cuerpo se expresan el amor, el deseo, los sueños, el dolor, la pasión, el miedo, etc.
- Trabajar sobre símbolos y conceptos de sexualidad.
- Producción de mensajes relacionados con el cuidado, la protección, el amor a sí mismo y a sí misma.
- Construcción de relatos sobre los cambios que experimentan, utilizando cartas e historietas; fabricación de avisos anunciando los cambios que lograron (cómo eran antes y después de los talleres), los aprendizajes, las dudas, los compromisos.

Sugerencia: para enriquecer el trabajo en grupo, promueva siempre el trabajo individual; cada participante desarrolla la idea, el concepto y, posteriormente, lo integra al trabajo colectivo.





Un Plan para ser una voz reconocida

segundo espacio de trabajo

decoración y decoración

“
d

PARA PENSAR Y CONVERSAR

“de corazón a corazón” es un espacio que nos convoca a reflexionar y debatir sobre lo que necesitamos des-aprender respecto a la forma como culturalmente nos han enseñado a ser hombres o mujeres, bien sea como adultos y adultas, niños y niñas, y adolescentes. De alguna manera se ha deformado nuestra verdadera esencia y la relación dinámica entre lo femenino y lo masculino, en vez de asumirse como algo complementario, se ha concebido como lo que se opone y rivaliza.

Explorar y comprender el significado de expresiones como género y perspectiva de género, así como el contexto cultural y social en el que se desenvuelve nuestra vida cotidiana, son elementos fundamentales para la construcción de relaciones de género que sean cada vez más equitativas.

1. ¿SABÍAS QUÉ ES GÉNERO?

“...Género es un sistema de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo, que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia y en general de la sociedad, y que son diferentes de acuerdo con la “etiqueta” que se nos ponga: hombre o mujer. En casi todas las sociedades se le da diferente valoración a hombres y mujeres, siendo, por lo general, éstas devaluadas y aquellos sobrevalorados. Esto hace que las relaciones entre los hombres y las mujeres no sean equitativas, que involucren al poder y se expresen múltiples desigualdades en todos los ámbitos de la vida”.⁷

Con estos ejemplos ilustramos cómo se han expresado históricamente las inequidades entre hombres y mujeres.⁸

- Las mujeres eran consideradas menores de edad y carecían de derechos políticos, no podían votar y mucho menos ejercer cargos públicos.
- Las mujeres no podían acceder a la educación superior.
- Las mujeres ricas dependían de los hombres y los trabajos les estaban vedados; sólo tenían dos caminos: casarse o ser monjas.
- Las mujeres pobres trabajaban al lado de sus esposos, ejerciendo un sinnúmero de oficios.
- La sexualidad estaba dirigida y controlada por la Iglesia.
- La única sexualidad permitida era la del matrimonio.

⁷ Tomado del texto, “Hablemos de salud sexual. Manual para profesionales de atención primaria de la salud. Información, herramientas educativas y recursos Organización Panamericana de la Salud, OPS”, México, 1998.

⁸ *Op.Cit.*

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

Cuando hablamos de género hacemos referencia a una construcción socio-cultural, es decir que nuestra vivencia de género la aprendemos en los procesos de socialización primaria (la familia y la escuela) y secundaria (los amigos, amigas, vecinos, vecinas, los medios de comunicación). A continuación presentamos, brevemente, como se presenta esa construcción en cada uno de los escenarios:



La familia: es el primer escenario que nos pone en contacto con la cultura, mediante las prácticas de crianza, las costumbres, creencias y prejuicios de lo que significa ser hombre o mujer; la familia, junto con la escuela, moldea de manera consciente e inconsciente las vivencias del cuerpo, la sexualidad, el género y los derechos. Este aprendizaje se logra a través del lenguaje, las actitudes, las relaciones, los roles que se designan al niño o a la niña para el desempeño de las actividades cotidianas: las niñas lavan, cocinan, limpian, atienden a los otros, etc. Los niños descansan, ven televisión, se dejan atender. Si nace niña se le pondrá ropa de color rosado, si nace niño la ropa será de color azul; los niños juegan con carros y máquinas, las niñas con muñecas, chocoritos.

La escuela: allí se van reforzando los papeles masculinos y femeninos, a través de textos que presentan contenidos sexistas y machistas (para representar el cuerpo humano y los sistemas que lo integran solamente aparece la figura masculina; para ilustrar imágenes sobre labores domésticas, siempre aparecen las mujeres y las niñas; los ejemplos sobre actividades fuertes, arriesgadas, corresponden a imágenes masculinas, etc. Los comentarios y las actitudes que asumen los y las docentes con niños, niñas y adolescentes, las labores que asignan a hombres y mujeres, los discursos e imágenes que se utilizan para exaltar el hecho de que las mujeres son frágiles, dependientes, juiciosas y sumisas, y los hombres son fuertes, exitosos, activos; las mujeres no pueden jugar fútbol en el recreo y los hombres no pueden llorar, aunque el dolor sea grande.

Los medios de comunicación: cumplen un papel importante en la transmisión de valores de género, a través de los programas de dibujos animados, las telenovelas, los comerciales, y envían mensajes que generalmente degradan la condición femenina y sobrevaloran la fuerza como expresión de masculinidad.

2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER EL TRABAJO DE GÉNERO?

Como categoría de análisis social, la perspectiva de género busca reconocer las reales diferencias existentes entre hombres y mujeres y superar las desventajas que socialmente se han construido para unos y otras.

El trabajo desde una perspectiva de género propone:

- Nombrar como femenino lo femenino y como masculino lo masculino, no generalizar en lo masculino lo femenino, es decir, reconocer y nombrar la diferencia: él y ella, niño y niña, nosotros y nosotras.
- Posibilitar el desarrollo del lado masculino en las mujeres (fuerza, valentía) y del lado femenino en los hombres (ternura, amor).
- Superar las desigualdades entre lo femenino y lo masculino, cuando éstas vulneran los derechos humanos. Esta superación implica reconocer las reales diferencias y similitudes existentes desde lo biológico, así como reconocer que en tanto seres humanos, hombres y mujeres tiene iguales derechos.

Aunque se ha avanzado en la construcción de una visión más equitativa de género, aún vivimos en una sociedad donde los roles para hombres y mujeres están muy estereotipados y se transmiten de generación en generación. Por ello, consideramos que la educación juega un papel muy importante en la transformación de los significados y significantes que la cultura hace en la designación del ser masculino y femenino.

El desarrollo humano se refiere a la mayor calidad de vida que logren todas las personas en igualdad de condiciones, de disfrute y de satisfacción. Hombres y mujeres tienen capacidades biológicas diferentes y capacidades síquicas y sociales diversas lo que significa que las garantías físicas, y las oportunidades de aprendizaje, conocimiento, goce y creación, son potencialidades que corresponden por igual a hombres y mujeres.

Cuando las condiciones sociales posibiliten que lo femenino y lo masculino tengan la misma valoración y la misma posibilidad, el desarrollo de los atributos humanos será una realidad para mujeres y hombres y una oportunidad de calidad de vida para todos y todas.

La diferencia entre sexualidad y género⁹

- La sexualidad y el género son dos construcciones sociales íntimamente relacionadas, pero no son lo mismo, cambian a través del tiempo, de la cultura. Su origen es el mismo: el cuerpo sexuado de los seres humanos.
- La sexualidad se refiere a la manera en que la cultura marca las pautas para vivir los deseos y placeres eróticos, y el género la manera de vivir como hombre o mujer.
- El género es un término cultural que alude a la clasificación social entre lo masculino y lo femenino.
- Género es la categoría donde se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la feminidad y la masculinidad.

⁹ Tomado del texto ¡Hablemos de sexualidad! Manual para profesionales de atención primaria de la salud. Información, herramientas educativas y recursos. Organización Panamericana de la Salud OPS, México, 1998.

Hombres y mujeres podemos:

- Aprender los mismos contenidos, con los mismos métodos, si somos valorados y tratados como iguales en la escuela.
- Expresar del mismo modo la tristeza, la alegría, el dolor y la emoción, es decir que, contrario a lo que se dice, los hombres si pueden llorar y ser tiernos, sin el temor de ser tratados de "gallinas", "nenas", "homosexuales".
- Ejercer responsabilidades en la crianza de los hijos e hijas, aun asumiendo los roles diferentes de alimentación y lactancia.
- Ejercer los mismos trabajos y recibir remuneraciones iguales.

VIVENCIAS EDUCATIVAS

taller 1. VIVENCIAS DE LO MASCULINO Y LO FEMENINO

RECUERDE

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 4: Mis gustos y mis dis-gustos	29	Taller 1 Vivencias de lo masculino y lo femenino
	Ejercicio 5: Podemos ser...	29	
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 6: Podemos ser...	34	

Objetivo

- Promover relaciones equitativas entre los géneros (masculino-femenino)

Materiales

Octavos de cartulina, lápices de colores o plumones, lápices o esferos, hojas de papel bond, grabadora, la letra de la canción vallenata "La celosa" de Sergio Moya Molina.

Tiempo

2 horas

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Pregúntele al grupo qué entiende por género, o qué se imagina cuando escucha la palabra género; escriba en el tablero o en el papelógrafo las ideas que surjan. Estas ideas las puede retomar más adelante.
- Trabaje el vallenato "La celosa", analice qué plantea la canción para las mujeres y para los hombres.
- Entregue a cada participante un octavo de cartulina y lápices o esferos; pida que escriban por un lado las ventajas y desventajas de ser hombres y mujeres y por el otro lado que hagan un dibujo o una imagen que se refiera a lo masculino y a lo femenino. Debajo del dibujo escriban qué características tendría lo masculino y lo femenino.



Desde las razones

Ejercicio 2

- Organice grupos y solicíteles que compartan los ejercicios que acaban de trabajar de manera individual.
- Propóngales que elaboren una cartelera con las cosas comunes y que presenten sus conclusiones.
- En plenaria analice los estereotipos que tienen de lo masculino y lo femenino, las desventajas y ventajas; a través de estos análisis vaya desmitificando y aclarando las dudas sobre el tema de género, con los elementos conceptuales que encuentra en esta guía.



IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Para lograr que mujeres y hombres tengamos los mismos derechos, es necesario reconocer las actitudes y comportamientos que asumimos en el desempeño de nuestro rol, y comprometernos a construir en la práctica cotidiana una vivencia de género más equitativa.
- Las formas como se aprende la sexualidad masculina y femenina pueden generar o agudizar relaciones inequitativas de género. En muchas ocasiones la mujer adolescente que asume relaciones de pareja en condiciones de desventaja, vive la vulneración de sus derechos y pone en riesgo su salud, al verse sometida a tener relaciones sexuales sin desearlas, practicar sexo no protegido exponiéndose a infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, abortos, entre otras.

NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.



taller 2. DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN

Actividades preliminares

- Para el desarrollo de esta actividad, es necesario que cada niño, niña y adolescente haga una pequeña investigación sobre los roles que viven hombres y mujeres en la familia. Utilice la matriz número 1 propuesta en el [Anexo 7, página 119](#).
- Para profundizar sobre la información obtenida de las matrices 8 y 9 que se encuentran en el [Anexo 8, página 120](#), se sugiere trabajar en tres sesiones.
- Para el trabajo con la película “La monalisa” se sugiere que el facilitador la vea con anterioridad, esto le permite establecer el tipo de preguntas y las escenas que va a problematizar.
- La matriz número 1, es un insumo importante para este taller. Los niños, las niñas y adolescentes la deben trabajar con anterioridad al desarrollo del taller.

Objetivo

- Comprender como se reproducen los roles de género.

Materiales

Marcadores, papel para papelógrafo, 35 fotocopias de los [Anexos 8 y 9, páginas 120 y 121](#), o las que necesite de acuerdo con el número de participantes, ya que el trabajo es individual.

Tiempo

4 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 6: ¿Quién puede hacerlo?	30	Taller 2 De generación en generación
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 7: Imágenes de crianza	35	

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Ver y analizar la película “La Monalisa”. Utilice las preguntas y las escenas que tiene preparadas para este análisis.
- Pregunte a los participantes cómo les fue con el trabajo de investigación sobre los roles masculinos y femeninos en la familia (**Anexo 7**).
- Organice grupos de trabajo para compartir la información obtenida en la investigación (**Anexo 7 Roles en la familia**), explíqueles cómo elaborar manualmente un esquema gráfico (pastel o código de barras) en el que se evidencie cuáles miembros de la familia son los que más y los que menos realizan actividades.
- Haga una plenaria donde presenten este trabajo.
- Conclusiones.
- Pregunte si esos comportamientos se pueden modificar y cómo se puede lograr.

Ejercicio 2

- Entregue a cada participante los ejercicios del **Anexo 8, página 120** y **Anexo 9, página 121**; cuando los terminen, organice grupos de cinco personas para compartir información, analizarla y sacar conclusiones.
- Realice una plenaria.
- Al final de la sesión haga un análisis con todos los ejercicios y evidencie:
 - a) Si la mayoría de actividades las realizan mujeres, pregúnteles por qué creen que ocurre.
 - b) ¿Qué características tienen las actividades que realizan los hombres?
 - c) Los hombres pueden realizar las actividades de las mujeres. Justificar la respuesta positiva o negativa.
 - d) ¿Quiénes enseñaron que las mujeres realizan unas actividades y los hombres otras?
 - e) De la lista de actividades, ¿cuáles seguirían haciendo? ¿Por qué?
 - f) ¿Por qué a la mayoría de los hombres le cuesta expresar sus sentimientos?

taller 3. ENTRE EL AMOR Y LA AGRESIÓN

Actividades preliminares

- Prepare una cartelera con los símbolos y frente a ellos haga los dibujos (flores, hojas, etc. Los símbolos pueden cambiar si lo desea); en otra cartelera presente las convenciones que van a utilizar para evaluar las relaciones familiares.
- Recuerde a los participantes que lleven su fotografía (tamaño pequeño).
- Prepare los octavos de cartulina como lo muestra la imagen.



Objetivo

- Identificar los tipos de relaciones que se dan en la familia.
- Promover el diálogo y la negociación como alternativas de relación familiar y social.

Materiales

Octavos de cartulina, lápices, cartelera con los símbolos de la familia y convenciones para evaluar la relación familiar, como se señala en los esquemas, papel kraft, cinta de enmascarar, pegante, grabadora, música para relajación, música de Totó La Momposina y de Petrona Martínez. En caso de que no encuentre esta música, puede hacerlo con un tambor.

Tiempo

3 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Símbolos	Convenciones para evaluar la relación
Mamá: flor Papá: hoja Hermano: nube Hermana: estrella Abuela: sol Abuelo: pez Tía: luna Tío: caracol Primo: pájaro Prima: mar	Evaluación de la relación familiar Relación buena: expresan cariño, brindan apoyo, me hablan, me explican amorosamente las cosas. Relación regular: impredecible, muy variable, poca comunicación, son indiferentes. Relación mala: me tratan mal, no valoran lo que hago, no me toleran.

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 7: Mi vida familiar	30	Taller 3 Entre el amor y la agresión
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 8: ¿Cómo vivimos el amor?	36	

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón

Ejercicio 1

- Inicie con un trabajo de estiramiento corporal.
- Para generar climas cálidos y de confianza entre los participantes, organice un trabajo por parejas. Tomadas por las palmas de las manos, siguen el ritmo de la música: uno empuja al otro o a la otra, y el otro o la otra trata de no dejarse.
- Sugiera al grupo que se muevan por todo el salón siguiendo la música, cada dos o tres minutos va proponiendo que armen grupos de 3, luego de 5, luego de 8. Finalmente se les pide que se queden en grupos de 6.



- Cuando estén organizados los grupos les propone que traten de construir objetos que existen en la casa o en el colegio, utilizando el cuerpo de todos y todas.
- Cuando construyan el objeto, los demás grupos adivinan qué es. Finalmente el grupo explica qué contruyó.

Ejercicio 2

- Pida a los participantes que se sienten formando un círculo y que hagan ejercicios de respiración; explíqueles que van a hacer un ejercicio de visualización que requiere cerrar los ojos, dejarse llevar por la música y oír el relato que usted haga en diez minutos.
- Mientras los y las participantes mantienen los ojos cerrados, pídale que inicien un trabajo de reconocimiento corporal, desde la cabeza hasta los pies o viceversa; dígales que elijan un lugar tranquilo, donde estén solos y donde van a pensar en la familia: trabaje la imagen de la mamá, pensar en cómo es ella, cómo son su piel y sus ojos, su manera de ser (tierna, cariñosa, hostil, etc.); posteriormente pueden traer la imagen del papá con los mismos elementos. Sugiera que traigan a su memoria a un familiar cercano con el que se sientan bien; pueden pedirle a ese familiar que les dé un abrazo. Este ejercicio se debe hacer pausadamente, dando tiempo al recorrido mental que se propone; luego puede pedirles que abran lentamente los ojos.

- Cuando finalice la visualización, explique a los grupos que ahora trabajarán individualmente el mapa afectivo de la familia, a través de símbolos; el ejercicio debe hacerse en silencio.
- A cada participante se le entrega el octavo de cartulina que preparó con anticipación. Utilizando las carteleras de símbolos y convenciones, que deben estar ubicadas en un lugar visible, explique el procedimiento:
 1. En el centro se dispone la fotografía.
 2. En algunas partes del primer círculo pinte los símbolos de los familiares con los que vive y evalúe de acuerdo con las convenciones que están en la cartelera.
 3. En el segundo círculo pinte los familiares con los que no vive, pero que tienen una relación cercana, y evalúe de acuerdo con las convenciones que están en la cartelera.
 4. Si algunos niños o niñas tienen madrastra o padrastro, pueden crear para ellas y ellos el símbolo que deseen.



Desde las razones

Ejercicio 3

La socialización de la información de cada mapa permite a los participantes compartir su experiencia familiar y comprender la diversidad de sentimientos que experimentan.

- Facilite la organización en grupos para compartir la información de los mapas familiares. Cada grupo elige un monitor o monitora
- Dibuje en el tablero o papelógrafo el cuadro de análisis que se propone y explique la manera como lo van a trabajar:
 - a) Entregue a cada grupo una hoja de papel bond y solicítele que haga el cuadro de análisis que está en el papelógrafo.
 - b) Teniendo en cuenta el mapa de cada uno de los integrantes del grupo, el monitor o monitora pregunta a cada participante cómo evaluó la relación, en el orden como está en el cuadro.
 - c) El monitor o monitora espera la respuesta de todos y todas y cuenta el número de niños y niñas de su grupo que tienen una relación Buena, Regular o Mala con cada uno de los familiares. Escriba el número en la respectiva casilla.
- Cuando hayan terminado, pregúntele a cada grupo por los totales y escríbalos en las respectivas casillas del cuadro del papelógrafo; con esta información puede evaluar qué porcentaje de niños y niñas tiene una relación buena, regular o mala con cada uno de sus familiares.
- Reflexione con el grupo acerca de con quiénes tienen mejores y peores relaciones (figuras masculinas o femeninas).
- Si desea profundizar, pregúntele al grupo, de acuerdo con la evaluación que hicieron, qué sentimientos les genera la relación con el papá, con la mamá, etc.

Familiar	Evaluación		
	B	R	M
Papá			
Mamá			
Hermano			
Hermana			
Tía			
Tío			
Abuela			
Abuelo			
Primo			
Prima			

Cuadro de análisis grupal para dibujar en el papelógrafo o tablero

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- El conflicto, como parte de la vida, se vive en todas las relaciones y en todos los espacios; sin embargo, cuando están de por medio los vínculos de poder, quien los usa, lesiona los derechos del otro, generalmente los más vulnerables son los niños, niñas, adolescentes y mujeres.
- La familia es el primer escenario donde se aprenden sentimientos y valores; la forma en que nos percibimos como niños y niñas; la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y nosotras mismas y con los otros y las otras. Por eso es fundamental trabajar para que en la familia las relaciones entre géneros sean equitativas.
- En todas las familias hay dificultades y se resuelven de maneras distintas, por ello es importante promover el diálogo, la concertación y otras estrategias no violentas para resolver conflictos.
- Es normal que la relación con los padres y las madres esté mediada, tanto por la agresión como por el amor, ya que estos sentimientos son parte de la condición humana.
- Todo ser humano tiene derecho a expresar sus sentimientos. Desde la infancia aprendemos las formas de relacionarnos a través del afecto, la ternura y la hostilidad, de acuerdo con nuestras características de género.

taller 3. ENTRE EL AMOR Y LA AGRESIÓN



OTRAS PISTAS PARA PROFUNDIZAR

1. Identificar algunas canciones (vallenatos, rancheras, boleros, tangos) en las que se pueda analizar la postura machista frente a la afectividad.
2. Proponerle a niños, niñas y adolescentes que traigan canciones que les gusten (reggeton) o videos musicales para analizar sus contenidos y mensajes.
3. Si es docente, trabaje con su grupo de estudiantes, identificando actitudes machistas o sexistas en las relaciones que se establecen en los salones de clase.
4. Puede realizar un trabajo individual en el que usted como facilitador o facilitadora, como padre o madre, o como líder, evalúe qué actitudes cree que refuerzan comportamientos machistas o de discriminación.
5. Con el fin de ampliar la perspectiva sobre la vivencia del amor y el conflicto, explore el tipo de relaciones que se viven en el grupo o en el salón de clase.
6. Analice la película "Billy Eliott".

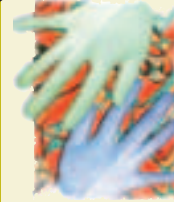


NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

ENCUENTRO

PRIMER ENCUENTRO: NUESTROS APRENDIZAJES



El encuentro está dedicado a una evaluación cualitativa, para la que se requiere organizar grupos en los que se expresen los aprendizajes logrados en cada uno de los talleres. Explore la capacidad creativa e imaginativa del grupo, promueva el desarrollo de elementos gráficos y simbólicos, la reflexión, la construcción colectiva de conocimientos.

Las siguientes son algunas estrategias posibles:

- a) Mapas de diversidad, es decir, cuerpos de hombres y mujeres donde se especifique qué nos hace iguales, qué diferentes, cómo promover la búsqueda de la igualdad, etc.
- b) La ruta de los oficios, teniendo en cuenta la investigación que hicieron sobre los roles de género; esa información se puede recrear en una cartelera ilustrada.
- c) Mapas de dolor y conflicto social; el grupo elige un barrio o un lugar, lo dibuja, identifica situaciones de dolor y conflicto y, a partir de símbolos, las ubican en el mapa. Se puede trabajar desde el cuerpo con siluetas humanas en las que se señalen las partes que no les gustan, con las que tienen conflicto, sentimientos negativos y en dónde se pueden sentir. Lo anterior sirve para señalar que nuestro cuerpo puede ser una zona de conflicto y de afecto.
- d) Escribir historias, canciones o montar obras de teatro donde se manifieste que las mujeres y los hombres deben emprender caminos hacia el cambio para conquistar la igualdad.

Sugerencia: para enriquecer el trabajo en grupo, promueva siempre el trabajo individual; cada participante desarrolla la idea, el concepto y, posteriormente, lo integra al trabajo colectivo.



Plan

Un Plan para crecer sanos

tercer espacio de trabajo

¿cómo cuidarlos...?
¿cómo cuidarlos...?

PARA PENSAR Y CONVERSAR

La salud es uno de los aspectos de la vida que nos invita a comprender lo que implica el cuerpo, su cuidado, los hábitos y los comportamientos, en un contexto determinado. Ello nos permite comprender que la salud y el bienestar, así como la enfermedad, son el resultado de las interacciones que se dan entre los individuos y el medio donde viven (la casa, el barrio, la ciudad, el país, el planeta).

Por lo tanto, como facilitadores o facilitadoras, estamos llamados a buscar las mejores estrategias educativas que generen conciencia sobre los procesos de auto-cuidado y auto-protección y, en igual medida, sobre nuestra solidaridad y compromiso con el cuidado y la protección de los demás. Esto hace parte de una construcción ética de la sexualidad, basada en el amor y el respeto hacia nosotros mismos y los demás. Refuerce la importancia del autocuidado y la protección con las sugerencias que proponemos (ver página 34-35 texto de los niños y niñas, y página 43 texto de adolescentes).

Estas son algunas definiciones sobre salud y salud sexual y reproductiva:

En el marco de la Organización Mundial de la Salud, OMS, se define la salud como un estado de total bienestar físico, mental y social, y no sólo como la ausencia de enfermedad; la salud reproductiva se preocupa, en todas las etapas de la vida, por el sistema reproductivo, sus procesos y funciones.

“La salud sexual reproductiva trata de asegurar que el individuo sea capaz de tener una vida sexual responsable, satisfactoria y libre de riesgos, con la capacidad de reproducirse y la libertad para decidir cuándo y con qué frecuencia hacerlo. En esta última condición está implícito el derecho del hombre y de la mujer a recibir información y a tener acceso efectivo, aceptable, a un costo razonable y libre de riesgos a los métodos de regulación de la fecundidad de su elección, así como el derecho a acceder a servicios adecuados de salud que permitirán a la mujer tener un embarazo y parto seguros, y a la pareja la oportunidad de tener hijos sanos”.¹⁰

1. ¿CÓMO ASUMIR LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (SSR) DE LOS Y LAS ADOLESCENTES?

Hay una dificultad importante para definir de manera universal la adolescencia, en tanto que ésta es una construcción social y cultural, y está sujeta a valoraciones que cambian según los contextos y espacios geográficos y temporales. Sin embargo, es innegable que la adolescencia es una etapa central para el análisis y la comprensión de la salud sexual y reproductiva, porque en ella se consolidan la mayoría de las conductas adultas de los seres humanos.

La educación juega un papel muy importante en la construcción de las nociones de salud sexual y reproductiva en adolescentes, en la medida en que desarrolla las capacidades cognitivas y emotivas para tomar decisiones adecuadas, que van desde aprender a decir NO, hasta comprender la forma y los fines de la vivencia y el ejercicio de su sexualidad. Los y las adolescentes pueden y deben aprender a asumir su sexualidad y las consecuencias de su ejercicio. Es fundamental entonces que estén informados e informadas sobre todo lo relacionado con la sexualidad y los métodos de anticoncepción.

Algunas nociones fundamentales para comprender la SSR en adolescentes

En la adolescencia no solamente ocurren cambios físicos o se consolida la dimensión sexual y reproductiva; simultáneamente con estos procesos se estructura el psiquismo y el desarrollo de la identidad. La adolescencia es la etapa de la vida en la que ocurre un mayor crecimiento y en la que se presentan las mayores transformaciones físicas, psicológicas y relacionales, *“es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social”*.¹¹

Para facilitar y mejorar las relaciones que establecen adultos y adultas con los y las adolescentes es necesario conocer y comprender los procesos físicos, psicológicos y emocionales que se presentan durante este ciclo vital en el ser humano.

¹⁰ Tercera Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, El Cairo, 1994.

¹¹ Arminda Aberastury; Mauricio Knobel, *La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1991.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

• Aspectos biológicos

Este ciclo vital comienza aproximadamente entre los 10 y los 12 años y, en términos generales, se considera que termina entre los 16 y los 19 años. Por efecto de las hormonas, los niños de ambos sexos generalmente experimentan incrementos repentinos de estatura y peso. Las hormonas regulan y ayudan a determinar la constitución del cuerpo de la persona (tendencia a ser alta o baja, delgada o gorda, etc.). Ellas también son responsables del desarrollo de características sexuales secundarias y el aumento del interés sexual. En las niñas, los ovarios comienzan a incrementar la producción de estrógeno y otras hormonas femeninas, mientras que en los niños, los testículos aumentan la producción de testosterona.

Las glándulas sudoríparas se vuelven más activas y el contenido del sudor es diferente al de un niño pequeño (comienza a desarrollar cierto olor). Las glándulas sebáceas también se vuelven más activas y puede aparecer el acné.

En las niñas uno de los signos más visibles es el inicio de los períodos menstruales. Antes de la primera menstruación, la niña suele experimentar:

- Crecimiento rápido, en especial aumento de estatura.
- Agrandamiento de las mamas.
- Crecimiento de vello en pubis, axilas y piernas.
- Secreciones vaginales claras o blanquecinas.
- Ensanchamiento de las caderas.

En los niños se empieza a evidenciar:

- Crecimiento acelerado, sobre todo de estatura.
- Aumento en el ancho de los hombros.
- Crecimiento del pene, del escroto (acompañado de enrojecimiento y pliegue de la piel) y los testículos.

- Cambios en la voz.
- Crecimiento de la barba, el vello en pubis, axilas.
- Eyaculaciones durante la noche conocidas como “emisiones o poluciones nocturnas” que hacen parte normal del proceso de maduración.

• Aspectos psicológicos

Los cambios psicológicos de la adolescencia se presentan especialmente en las emociones, el afecto, las relaciones sociales y en el desarrollo intelectual en la medida que la adolescencia implica la búsqueda de sí mismo, de sí misma y de la identidad.

Los cambios psicológicos en la adolescencia no se pueden generalizar puesto que es muy diferente el contexto cultural y familiar que tiene cada cual. Aunque pertenezcan al mismo país. La forma de pensar, de ver el mundo y las relaciones sociales que establece un adolescente de la Costa Atlántica es diferente a la de uno de Bogotá; o un adolescente que vive en la zona rural es distinto al que vive en la ciudad.

Sin embargo, hay situaciones que pueden ser comunes para los y las adolescentes como la búsqueda de autonomía, mayor interés por la imagen corporal, mejoramiento de habilidades para tomar decisiones, razón por la que pueden asumir actitudes más críticas frente a las reglas y normas sociales y de familia.

En términos generales estos son algunos de esos cambios:

- Aumento del interés por el sexo opuesto.
- Separación progresiva de padres y madres.
- Lucha constante por la aprobación de sus peticiones.
- Temor a expresar sus opiniones.
- Constantes fluctuaciones de humor y del estado de ánimo, sin que existan explicaciones claras: unos días están alegres, optimistas y otros días caen en el desánimo y la depresión.

- Invasión de sentimientos de inseguridad, pues no son niños o niñas pero tampoco son adultos o adultas.
- La reacción ante las dificultades y el sentimiento de inseguridad genera una actitud de autoafirmación, además de adoptar formas de rebeldía contra las normas y las ideas y creencias de los y las adultas.
- Tendencia a aislarse del mundo que les rodea, a recrearse con ensoñaciones, en un mundo ideal propio, al margen de la realidad. Protección de su mundo interior, encerrándose en sí mismos, o en sí mismas.
- Abatimiento ante las dificultades de la vida cotidiana, les cuesta hacer las cosas. Se dedican con entusiasmo a lo que responde a sus intereses personales, no ahorran esfuerzo para ello, pero no responden a lo que tienen que hacer cuando sus padres o madres se los piden.
- Para afirmar su identidad, necesitan reformar, transformar el mundo, ser distintos y especiales. Se rebelan contra los sistemas de valores y creencias de adultos y adultas, lo que se evidencia en su forma de vestir, de hablar, de pensar, de comportarse.
- Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en el lenguaje y en la vestimenta de los adolescentes no es más que la necesidad de afecto, de ser considerados, aprobados por el propio grupo; algunas veces estas situaciones se tornan obsesivas para este grupo de edad.

2. ¿QUÉ ASPECTOS DE LA SALUD SE CONTEMPLAN EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA SSR?

Los componentes de la salud sexual y reproductiva priorizados por el Ministerio de Salud para Colombia, y que desarrollaremos durante nuestro proyecto son:

1. Anticoncepción para hombres y mujeres.
2. Embarazo en la adolescencia.
3. Las Infecciones de Transmisión Sexual, ITS, VIH-SIDA.

4. Violencia de género sexual contra la infancia.

2.1 ANTICONCEPCIÓN PARA HOMBRES Y MUJERES

La anticoncepción ha sido una práctica de todas las culturas desde tiempos inmemoriales, y se refiere a las técnicas y medios empleados para ayudar a las parejas a evitar los embarazos no deseados; tenerlos en el momento que ha sido previsto; y superar las limitaciones para tener embarazos.

Los métodos anticonceptivos están basados en el conocimiento científico de la reproducción y la aplicación de técnicas para evitar el embarazo. Existen varias clases de anticonceptivos y se clasifican en tres grandes grupos:

Métodos modernos

- Dispositivos intrauterinos, DIU ó "T" de cobre.
- Métodos de barrera: condón y espermicidas.
- Métodos quirúrgicos para mujeres y hombres: ligadura de trompas, vasectomía.
- Métodos hormonales o anovulatorios: aquellos que interfieren el proceso hormonal femenino e impiden la maduración del óvulo (píldoras, inyecciones, implantes, parches).
- La píldora de emergencia: son píldoras anticonceptivas que la mujer debe tomar dentro de las 72 horas después de haber tenido una relación sexual sin protección.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

Métodos naturales

Tienen el propósito de impedir el embarazo evitando las relaciones sexuales durante el período fértil de la mujer, dentro de su ciclo menstrual. Se pueden mencionar:

El método del ritmo, es el cálculo matemático para determinar el período más fértil de la mujer, que corresponde a los días de la ovulación, en la mitad del ciclo menstrual.

El método del moco cervical, es el reconocimiento de la aparición del moco cervical durante los días fértiles de la mujer.

La temperatura basal, mediante el registro diario y a la misma hora, la mujer identifica el pico de alza de su temperatura, el cual se presenta el día de la ovulación.

Los métodos naturales, aunque están basados en el conocimiento de la fisiología femenina, pueden ser alterados por condiciones externas, por cambios fisiológicos naturales, o por la aparición de enfermedades, lo que cambia el proceso ovárico y por tanto invalida las técnicas de identificación del período fértil de la mujer; esta es la razón por la que los métodos naturales fallan con tanta frecuencia.

Métodos tradicionales o folclóricos

Recogen los usos, costumbres y creencias que ancestralmente han tenido las comunidades para evitar el embarazo; sin embargo, aún no se ha reconocido su eficacia ni cómo funcionan. Entre los más conocidos están:

- Los rezos.
- El uso de diferentes hierbas y de limón.
- Prácticas como tener relaciones de pie o saltar después del coito.
- Introducir en la vagina sustancias como aspirina molida o agua con jabón.

- Orinar después de tener relaciones sexuales.

Frente a estos métodos se debe tener una actitud de respeto, dado que hacen parte de creencias y prácticas de gran arraigo entre las comunidades. Sin embargo es necesario propiciar espacios de reflexión sobre su eficacia anticonceptiva, dada la alta frecuencia de embarazos entre quienes los utilizan.

2.2 EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

El embarazo es un evento natural que requiere de una preparación física, sico-afectiva y social para que los cambios que produce no causen trauma o dolores físicos o sico-afectivos. Las condiciones óptimas para el embarazo suponen *que éste sea deseado, que la mujer cuente con apoyo afectivo, social y económico, que esté en buenas condiciones de salud y que tenga asegurado el acceso a los servicios de salud y la atención a las complicaciones que se puedan presentar.*

Las anteriores son las mínimas condiciones que deben existir para proteger la salud y la vida de la madre y del niño o de la niña; la presencia de estas condiciones evitaría que el embarazo, como hecho natural y social, continúe siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte. Paradójicamente, la primera causa de mortalidad materna es la soledad afectiva.

Los días cercanos a la ovulación (antes, durante y después) constituyen el llamado PERÍODO FÉRTIL DE LA MUJER y son aquellos en los que hay mayores posibilidades de embarazo. Debido a que la duración del ciclo menstrual varía, algunas mujeres ovulan antes o después del día 14. Una mujer puede ovular también durante la menstruación, por lo tanto, si tiene relaciones sexuales sin protección y el espermatozoides del hombre fertiliza el óvulo, puede quedar embarazada.

Los métodos de anticoncepción más recomendados para adolescentes son los métodos de barrera, y el más importante es el condón por cuanto ofrece doble protección: contra las ITS/VIH y como anticonceptivo. Su eficiencia anticonceptiva aumenta combi-

El concepto de maternidad segura debe llevar explícito el de paternidad, entendida ésta última como un espacio afectivo donde el hombre asume el amor, el cuidado y protección que su hijo o hija merece, independiente del tipo de pareja de estabilidad. Es usual que en nuestra sociedad no se considere al hombre apto para el cuidado de los niños y las niñas, lo que en cierta medida lo exime de participar en la tarea de la crianza, quedando el mensaje de que la mujer es la única responsable del cuidado de los hijos e hijas, cuando en realidad hombres y mujeres pueden y deben asumir estas vivencias. Disfrutar de la maternidad y de la paternidad es un derecho.

La falta de suficiente, adecuada y oportuna preparación da lugar a embarazos no deseados, generalmente en mujeres que se encuentran en condiciones sociales, afectivas y económicas difíciles. Estas circunstancias repercuten en la vida de la madre y coadyuvan a la aparición de complicaciones y riesgos para ella y para su hijo o hija. En este contexto el embarazo se convierte en un riesgo para la salud y para la vida.

¿Cuándo y en qué momento embarazarse?

El embarazo se presenta cuando se encuentran el óvulo maduro y un espermatozoide capaz de fecundarlo; el óvulo fecundado se implanta en la pared del útero y se inicia el proceso de gestación, que dura en promedio cuarenta semanas, es decir, nueve meses. La fecundación del óvulo es propicia cuando el cuerpo de la mujer se ha desarrollado en todas sus funciones, especialmente en la madurez anatómica, celular y hormonal.

La primera menstruación determina el proceso de maduración del sistema reproductivo de la mujer, lo que implica que desde muy temprano existe la posibilidad de gestación, aunque la mujer no haya alcanzado las mejores condiciones físicas y emocionales para asumirla.

Cuando una mujer se embaraza, no debe estar ni muy joven ni muy vieja. El embarazo debe ocurrir en la mitad de la edad fértil de la mujer, es decir, entre los 20 y 35 años, época en la que se presentan menores complicaciones y riesgos del embarazo. Se ha observado que si el embarazo se presenta en una adolescente menor de quince años existen mayores riesgos de aborto, parto prematuro o cesárea por inmadurez fisiológica. Si tiene entre 15 y 18 años, corre el mismo

riesgo que una mujer adulta, excepto si está mal alimentada, si se encuentra en situación de abandono por parte de su pareja o familia, o no está preparada para asumir emocionalmente el compromiso de la crianza.

La mayoría de nuestras abuelas fueron madres adolescentes; en la actualidad, las estadísticas demuestran que esta realidad continúa vigente: la Encuesta Nacional de Demografía y Salud de 2005 indica que *“la proporción de adolescentes alguna vez embarazadas subió del 19 al 21%, en los últimos 5 años”*. Aunque con los procesos de educación, comunicación y mejoramiento de los servicios de salud se ha logrado que durante los últimos años disminuya el número de madres, niños y niñas que mueren como consecuencia del embarazo o el parto, hoy en día se siguen presentando muchos casos entre mujeres adolescentes de comunidades pobres.

Finalmente, es importante tener en cuenta que *“aun comprendiendo que el embarazo en la adolescencia puede generar obstáculos a los planes de estudio y trabajo, no podemos olvidar que existen embarazos que pueden ser estructurantes y no necesariamente percibidos como un problema para los y las adolescentes... Apoyar a adolescentes que quedaron embarazadas y a su pareja, no significa estimular el embarazo entre adolescentes; significa crear condiciones para que ese proceso no resulte en problemas físicos y psicosociales para la pareja”*...¹² Y mucho menos para sus hijos e hijas.

¹² “Paternidad y cuidado”, serie Trabajando con hombres jóvenes, Brasil, 2001, pág. 28.

La menstruación

La primera menstruación, que ocurre generalmente entre los diez y los catorce años (menarquia),¹³ determina el inicio del proceso de maduración del sistema reproductivo de la mujer, a nivel físico, hormonal y mental, pero la maduración sólo se completa entre los 16 y 19 años.

Los ovarios aumentan la producción de hormonas, lo que da inicio al ciclo menstrual. La menstruación solamente es una parte del ciclo durante el cual el cuerpo de la mujer, cada mes, se prepara para la fecundación; la duración promedio del ciclo completo es de 28 días.

Los ciclos menstruales duran cerca de un mes (entre 28 y 32 días). Al principio tienden a ser irregulares, por lo que la niña puede pasar dos meses sin período o tener dos menstruaciones en un mes, pero con el tiempo se ajustan. Las niñas pueden llevar un control en un calendario sobre fechas y duración de la menstruación, lo que las puede ayudar a establecer un patrón y predecir cuándo será su próximo período.

Las niñas nacen con un órgano llamado útero, al lado del cual se encuentran los ovarios, que son dos glándulas pequeñas productoras de hormonas femeninas y que liberan óvulos que han estado almacenados allí desde el nacimiento.

Aproximadamente cada mes un ovario libera un óvulo, que viaja durante tres o cuatro días a lo largo de las Trompas de Falopio, hasta llegar al útero. Durante este tiempo, la capa que recubre al útero comienza a engrosarse, llenándose de sangre y líquidos, de manera que si el óvulo se fertiliza puede crecer para producir un bebé. El óvulo puede quedar fecundado si hay una relación sexual sin protección durante este período de fertilidad.

Si el óvulo no se fertiliza, la capa de sangre se disuelve, se desprende del útero y sale del cuerpo a través de la vagina, produciendo el flujo menstrual que usualmente dura de tres a cinco días. Entre los períodos menstruales puede haber una secreción vaginal clara o blanquecina normal.

El aborto

El aborto es la expulsión del producto de la gestación, antes de veinte semanas. La causa de la mayoría de los abortos espontáneos es la muerte fetal debido a las anomalías genéticas, que generalmente no están relacionadas con la madre. Otras causas posibles del aborto espontáneo son infecciones, posibles defectos físicos maternos, factores hormonales, respuestas inmunes y enfermedades maternas graves como la diabetes o los problemas de la tiroides.

Se estima que hasta un 50% del total de los óvulos fecundados mueren y son abortados espontáneamente, usualmente antes de que la mujer se percate de que está embarazada.

El principal problema en torno al aborto es el valor negativo que se le ha otorgado; este hecho hace que las mujeres tengan temor a consultar cuando éste se inicia, independiente de que sea espontáneo o inducido, lo que causa inconvenientes. El aborto se convierte en un problema de salud pública por las complicaciones que generan la falta de atención, la demora en acudir a los servicios de salud y, en muchos casos, las técnicas usadas para provocar el aborto. Esta situación la viven con mayor frecuencia las mujeres de comunidades pobres y excluidas.

- El aborto provocado es la evidencia más clara del fracaso de los programas de anticoncepción y educación sexual.
- Las consecuencias negativas sobre la salud, provocadas por el aborto, las sufren las mujeres con menores oportunidades para estudiar y para acceder a servicios de salud, sometidas a las presiones de la pobreza, a un mayor nivel de necesidades básicas insatisfechas y a escasas redes de apoyo afectivo y social.
- El aborto es la tercera causa general de mortalidad materna y la segunda entre grupos de mujeres menores de 20 años.

¹³ La menarquia puede presentarse más temprano, dependiendo de condiciones biológicas, hereditarias y ambientales, especialmente de la cultura.

2.3 LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, ITS, VIH-SIDA

Las Infecciones de Transmisión Sexual, ITS, se denominaban en el pasado como enfermedades venéreas porque se creía que estaban relacionadas con el “monte de Venus” (pubis). Hoy, ésta denominación ha cambiado ya que está claro que las infecciones de transmisión sexual no se reducen a esta parte del cuerpo.

Las ITS, como su nombre lo indica, son infecciones ocasionadas por la transmisión de microorganismos durante la relación sexual y en las diferentes prácticas sexuales. Las ITS se ubican en el cuerpo de las personas y las afectan integralmente, puede haber signos específicos ubicados en las zonas genitales, pero la infección afecta otros sistemas, además de los reproductivos, y de igual forma se pueden presentar signos en otras partes del cuerpo, especialmente en mucosas y piel.

¿Quién produce las ITS?

Las infecciones de transmisión sexual son producidas principalmente por bacterias y virus y, en algunas ocasiones, por hongos y parásitos. Las ITS más comunes son sífilis, gonorrea, condilomatosis, herpes, VIH-SIDA, gardenella y clamidia, tricomonas, ácaros.

¿Qué es el VIH y que es el SIDA?

El VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, causante de la enfermedad conocida como Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA. Este virus está clasificado como rotavirus porque su estructura es cambiante, no tiene forma estable, tiene características especiales y una de ellas es que no se manifiesta hasta cuando la cantidad de virus circulantes en la sangre es alta y afecta el sistema inmunológico. La presencia del VIH disminuye la capacidad de defensa, lo cual permite o facilita la presencia de múltiples infecciones y propicia la presencia de otras enfermedades como el cáncer o infecciones específicas de tipo bacteriano como la tuberculosis.

¿Dónde se encuentra el VIH?

El virus se encuentra en las secreciones y fluidos del cuerpo humano, en distintos grados de concentración, lo que hace que algunos sean muy infecciosos, mientras que otros no. Para que haya infección se requiere que una secreción con alta capacidad infectante penetre en cantidad suficiente a otro cuerpo. En general, la capacidad infectante de un hombre sobre una mujer es mayor.

Fluidos muy infectantes: la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna.

Fluidos menos infectantes: el sudor, las lágrimas y la saliva.

¿Cómo se previenen las ITS, incluido el VIH?

La prevención debe estar orientada a la adopción de conductas sexuales que eviten o prevengan la transmisión y, de forma general, **evitar todas las oportunidades de entrar en contacto con los fluidos infectantes de las personas enfermas con ITS o viviendo con el VIH.**

Considerando que la vía sexual es la que genera más riesgo de transmitir la infección, el uso adecuado y continuo del condón es el medio de protección más eficaz para todas las personas, hombres y mujeres, que tengan relaciones sexuales. Lo anterior sin importar:

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

- **Las motivaciones:** así sea por amor y con pareja estable, las relaciones sexuales deben ser protegidas contra las ITS, el VIH y contra embarazos no deseados; más importante aún cuando las relaciones son ocasionales o con parejas desconocidas.
- **La edad:** adolescentes, jóvenes, y adultos y adultas deben tener relaciones sexuales protegidas.
- **La opción sexual:** las relaciones sexuales entre hombres y mujeres, entre hombres o entre mujeres, también deben ser protegidas.

Es importante tener claras las formas de transmisión de VIH:

- Relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. La práctica sexual de mayor riesgo para la transmisión es la penetración anal, vaginal y oral (boca), **sin protección** (condón).
- Por vía sanguínea, a través de transfusiones u otras prácticas clínicas de forma accidental, por la inoculación en heridas de sangre o secreciones que contienen el virus.
- Compartir instrumentos cortopunzantes, máquinas de afeitar, cepillos de dientes, tijeras, agujas o jeringas para inyección utilizadas por personas infectadas con el VIH.
- A través de la madre infectada con VIH que trasmite la infección a su hijo o hija durante el embarazo, el nacimiento o la lactancia.

El VIH **NO** se transmite a través de besos, compartir ropa, compartir la vajilla, bañarse en una misma piscina, toser, abrazar o dar la mano a una persona infectada, compartir el sanitario o por picadura de mosquitos.

¿Qué hacer cuando ya existe la ITS o el VIH?

Las ITS presentan signos y síntomas fácilmente identificables como secreciones uretrales y vaginales que producen piquiña o escozor, y lesiones similares a heridas, especialmente localizadas en la región genital; por ello pueden ser diagnosticadas con rapidez y tratadas adecuadamente, lo que garantiza su curación. Es muy importante el tratamiento y seguimiento por parte del médico.

Por el contrario, el VIH no presenta síntomas, por lo cual su detección debe hacerse mediante exámenes especializados como la prueba de ELISA y el recuento viral, a partir de muestras de sangre.

Para el VIH aún no se ha encontrado cura, pero el uso oportuno y adecuado de medicamentos antiretrovirales controlan la reproducción del VIH dentro del cuerpo humano, ayudando a evitar o retrasar la aparición del SIDA. El diagnóstico y tratamiento oportunos evitan la transmisión vertical del virus que es aquella que se produce de la madre al hijo durante el embarazo.

2.4 VIOLENCIA DE GÉNERO SEXUAL CONTRA LA INFANCIA

¿Qué es violencia? Es el ejercicio del poder que vulnera los derechos del otro o de la otra. Todas las violencias se inician levemente y van creciendo.

¿Qué es violencia de género? Es el ejercicio de poder al interior de las relaciones entre hombres y mujeres. Este poder logra producir daño en quien lo recibe. El ejercicio abusivo del poder de los hombres sobre las mujeres es fácil de demostrar, mientras que el de la mujer sobre los hombres no, ya que generalmente los hombres lo ejercen mediante la fuerza, con agresiones físicas, mientras que las mujeres utilizan regularmente la violencia psicológica.

¿Qué es la violencia sexual? Es la imposición del poder, usualmente de un hombre contra una mujer, en el campo sexual; se presenta cuando los hombres adultos (con mayor frecuencia, pero también las mujeres en algunos casos), inducen u obligan especialmente a niñas y niños a tener prácticas sexuales. La violencia sexual también se presenta entre adultos.

La cultura ha llevado a consolidar una serie de comportamientos que justifican la violencia sexual y de género o contra las mujeres. Si miramos las cifras, en 1999 se registraron cerca de 67.000 casos de

violencia sexual en el país, y se estimó que este volumen correspondía solamente a 5% de los casos, ya que muchas mujeres no hacen denuncias. Según encuestas, 67% de las mujeres en Colombia aceptan haber sido objeto de violencia de género o por parte de sus compañeros.

La violencia sexual se agrava cuando se utilizan formas de reducción, sometimiento, e indefensión, es decir, cuando se generan situaciones en las que la persona afectada no puede defenderse.

Maltrato contra los niños y las niñas. En general, ocurre cuando una figura de autoridad (la mamá, el papá, la maestra, el maestro, el policía, el médico, etc.), abusa de su poder, imponiéndolo y causando daño y maltrato a niños y niñas.

¿Por qué el condón?

- El condón brinda DOBLE PROTECCIÓN. Además de ayudar a prevenir embarazos no deseados, es el medio más eficiente para prevenir la transmisión sexual de ITS y del VIH. Se sabe que el VIH es muy pequeño, pero los poros del látex del condón son más pequeños que los del virus, lo que impide el paso de éste a los fluidos humanos. El problema se presenta cuando hay deficiencia en la calidad del condón y en la manera como se usa.

Para informar sobre el uso adecuado del condón, trabaje los contenidos del recuadro de la **página 57** del material de adolescentes.

- El tratamiento del VIH es complejo, con muchos efectos secundarios y debe procurarse de manera sostenida.
- El tratamiento garantiza períodos de supervivencia, pero no se ha logrado la cura.
- El tratamiento de la madre portadora disminuye radicalmente la posibilidad de transmisión madre-hijo, hija.
- En la actualidad, el uso del condón y el tratamiento con antiretrovirales son las únicas medidas eficaces para disminuir la transmisión de la infección.

¿Qué es el abuso o la explotación sexual?

Son actos de tipo sexual que algunas personas cometen contra niños, niñas o adolescentes, con el fin de satisfacer sus deseos sexuales o los de una tercera persona.

Son muy graves y duraderos los daños que el abuso y la explotación sexual producen contra la libertad, la dignidad y el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Estos delitos contra la libertad e integridad sexual comprenden el abuso sexual, el incesto, la violación y cualquier otra forma de contacto sexual que se realice con el fin de obtener provecho o placer a través de incitación o coacción de niños, niñas o adolescentes. Incluyen la utilización de menores de 18 años en actividades sexuales a cambio de remuneración o cualquier otra retribución y, también, la pornografía, el turismo sexual y el secuestro y tráfico con propósitos de explotación.

Hay varias formas de abuso sexual:

Abuso con contacto físico: se presenta cuando el abusador contacta físicamente a su víctima, buscando satisfacción sexual. Incluye situaciones como tocar, manosear o llegar a la violación.

Abuso sin contacto físico: cuando el abusador tiene comportamientos que afectan la dignidad y la salud emocional de la víctima tales como exhibir su cuerpo, masturbarse en su presencia, obligarla a participar en la realización de fotografías o películas pornográficas o presionarla para que las vea, espiar o mirar con mala intención a la víctima mientras se baña o se viste, hacer comentarios seductores o morbosos directamente o por teléfono.

Ninguna forma de maltrato es útil para la educación de los niños y las niñas. Por el contrario, todas ellas lesionan gravemente a quien las recibe.

¿Cómo ayudar a un niño o a una niña que ha sido abusado o abusada?

Lo más importante es que el niño o la niña sientan que son comprendidos, escuchados y apoyados. Algunos expertos en el tema han encontrado que cuando los adultos y adultas asumimos esa actitud, logramos que las víctimas reaccionen mejor, resolviendo y sanando más fácilmente las secuelas del abuso. Por ello es fundamental que usted tenga en cuenta lo siguiente:

- Préstele verdadera atención al niño o a la niña y ubíquese en un lugar donde puedan hablar confidencialmente.
- No haga juicios ni reproches. Ayude a que la víctima del abuso pueda hablar libremente de lo que pasó.
- Demuéstrele que usted comprende y toma en serio lo que le está contando.

Los niños y niñas abusados sexualmente pueden presentar los siguientes comportamientos:

- No pueden dormir o tienen pesadillas.
- Se sienten muy tristes, deprimidos, retraídos.
- Pierden el interés por ir a la escuela y por jugar con sus amigos y amigas.
- Tienen sentimientos de subvaloración, temor, incapacidad y otras manifestaciones de pérdida de autoestima.
- Sienten que su cuerpo está sucio o dañado.
- Desarrollan agresividad y comportamientos suicidas (deseo de quitarse la vida).
- Tienen sentimientos de culpa porque se imaginan que es un castigo por cosas malas, reales o imaginarias, que hicieron.
- Evidencian en los dibujos, juegos o fantasías su vivencia del abuso.

- Asegúrele al niño o a la niña que hizo bien en contárselo, para que no se sienta culpable de revelar su situación.
- Explíquele que él o ella no es culpable del abuso. Nada que haya hecho justifica el abuso.
- Ofrezcale protección y apoyo buscando la ayuda necesaria en las instituciones competentes.

MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL ABUSO¹⁴

MITOS	REALIDADES
El agresor generalmente es un extraño.	Las estadísticas muestran que, por lo general, el agresor es un familiar o conocido del niño o la niña.
El abuso ocurre por la noche y en lugares extraños.	El abuso ocurre con frecuencia en la casa del niño o la niña, o en un lugar conocido por él o ella.
Es una manera de mostrar afecto.	Es un abuso del poder y la autoridad ejercida sobre el niño o la niña.
Niños y niñas mienten, inventan historias para llamar la atención.	Muchos niños y niñas no tienen conocimiento de lo que es o no es un comportamiento sexual apropiado o inapropiado.
Niños y niñas provocan y seducen a los adultos.	El comportamiento "seductor" de un niño o niña es sólo una copia de un comportamiento adulto, sin saber lo que significa. Los adultos son responsables de su comportamiento.
Los agresores son enfermos mentales.	Generalmente los agresores son personas que demuestran ser responsables y respetables.

Refuerce la siguiente información en el grupo para evitar en lo posible situaciones de abuso. Recuérdele a niños, niñas y adolescentes que:

- Tienen derecho a decir NO.
- Nadie tiene derecho a hacerlos sentir incómodos o incómodas.
- No deben aceptar invitaciones de extraños.
- No deben caminar solas ni solos por lugares peligrosos.
- Nunca deben entrar a la casa de un desconocido, con pretexto de que le va a regalar o mostrar algo que le gusta.
- Si están solas o solos en la casa, no deben abrir la puerta.
- Nadie debe tocar sus genitales o su cuerpo, y si alguien lo hace, deben contarlo a un adulto de confianza. Nunca deben guardar este secreto.
- No deben subir al automóvil de un extraño.
- No deben recibir dinero de un extraño.
- Nunca deben ir solos o solas a un baño público.
- No deben salir de su casa sin avisar a sus padres.
- No se deben dejar intimidar por amenazas.
- Nadie puede obligarlos u obligarlas a actuar en contra de su voluntad, así sea un amigo o amiga, o un familiar.

¹⁴ Maggie Escartin, "Quién soy yo", Manual de desarrollo de conductas de autoprotección, Save The Children.

Actividades preliminares

- Para este taller se recomienda solicitar a la institución responsable de programas de salud, facilitar una buena cantidad de condones, los cuales serán utilizados por cada participante.
- Cada cual consigue hojas, flores secas, arena de colores, texturas que le llamen la atención, palos pequeños delgaditos (se usan para untar el pegante).
- Prepare todo el material que necesita.
- Elabore acetatos o carteleras en los que presente los métodos de anticoncepción, ampliando la información que se encuentra en este material. Puede consultar otros materiales.
- Solicite que investiguen con personas mayores (abuelas, abuelos, tías, tíos, etc.) sobre los métodos de anticoncepción que se usaban en el pasado. También puede explorar sobre el tema de las enfermedades de transmisión sexual que se presentaban antes y cómo se trataban.
- Puede explorar entre los y las adolescentes sobre las prácticas de iniciación sexual, solicitando al grupo que conversen con sus

amigos, amigas y adultos de confianza como fue su primera experiencia sexual. Con estos elementos puede ilustrar la forma como la cultura determina la vivencia de la sexualidad masculina y femenina.

Objetivos

- Construir colectivamente el concepto de salud sexual y reproductiva.
- Cualificar el conocimiento y manejo que tienen los y las adolescentes sobre los métodos anticonceptivos.

Materiales

Cartulinas en tamaño de cuartos, marcadores pequeños de colores, condones, pliegos de cartón industrial, pegante, vinilo, vasos desechables, las texturas que se describen en las actividades preliminares, lápices, vendas para tapar ojos, pepino cohombro o plátano, papel para papelógrafo, palos delgados y pequeños.

Tiempo

4 horas

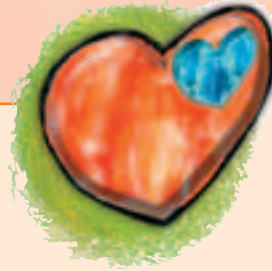
Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 8: Me cuido mucho... poquito... nada	37	Taller 1 Cuidado y protección
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 9: Pin uno, pin dos	46	
	Ejercicio 10: Sólo sé que...	47	
	Ejercicio 11: En búsqueda de anticonceptivos	48	
	Ejercicio 12: Algo parecido se te puede ocurrir	49	

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Esta actividad puede realizarse al aire libre. Explique al grupo que va a trabajar la técnica del lazarillo, para la cual es necesario ser respetuosos y conscientes del trabajo que van a realizar.
- Organice al grupo por parejas, uno de los dos elige quién quiere vendarse los ojos primero; quien guía a su pareja le propone cosas para explorar y luego cambian de rol.
- Cuando todos y todas hayan trabajado en ambos roles, en plenaria pregunte al grupo qué siente quien es guiado o guiada; qué se necesita para guiar al otro o la otra; quiénes pueden ser guías en la vida de ellos y ellas.
- Con este ejercicio se pueden ejemplificar las implicaciones que tiene vivir una sexualidad “vendados”, dejándose presionar o “guiar” por otros y otras, sin tener el conocimiento de para dónde van, es decir, sin conocer el cuerpo, las emociones, los métodos y las consecuencias de una sexualidad irresponsable.
- De acuerdo con las respuestas, haga las reflexiones necesarias en relación con la vida y la sexualidad.

Ejercicio 2

- Organice grupos, entregue a cada uno un cuarto de cartulina.
- Pida que discutan en grupo lo que significa salud sexual y reproductiva; de acuerdo con esa definición, elaboren una imagen.
- Cuando termine, cada grupo presenta la imagen y qué significados tiene.
- Teniendo en cuenta las definiciones de cada grupo, complementélas con los aspectos conceptuales que desarrolla esta guía.
- Trabaje el tema de la anticoncepción. Con la participación de todos y todas pregunte qué métodos conocen.
- Escriba en el papelógrafo o en el tablero los métodos que vayan mencionando, explíqueles a grandes rasgos este aspecto.
- Generalmente el método que más reconocen es el uso del condón. Trabaje las siguientes preguntas: ¿qué deben tener en cuenta para usarlo? ¿Qué cuidados se deben tener con el condón? Solicite a un niño o niña que explique, de manera práctica, cómo se debe utilizar (utilice el pepino o el plátano); refuerce y aclare la información sobre el manejo del condón que se encuentra en la [página 57](#) del material ¿Dónde habita mi sexualidad?
- Formule preguntas para explorar si conocen el funcionamiento de los métodos que mencionaron, si observa que hay dudas, aclare y amplíe la información. Explore con el grupo por qué no usan el condón. Escriba en el papelógrafo las razones, aclare, si es necesario, los mitos que haya frente al tema. Si tiene dudas, dígame al grupo que va a investigar y en el próximo taller les informará.
- Observe todos los comportamientos y comentarios, aproveche para hacer las reflexiones que estime convenientes, que sean demostrativas y reflexivas; evite actitudes o comentarios de censura.



Desde las razones

Ejercicio 3 - Elaboración del afiche

- Explíqueles que se van a utilizar condones para la elaboración de afiches; sensibilice a los y las asistentes para que el trabajo sea divertido, alegre y con respeto.
- Retome los grupos que organizó al comienzo del taller, propóngales que elijan un monitor o monitora y que elaboren una cartelera donde mencionen factores de protección, desde la afectividad, que se puedan tener en cuenta para evitar relaciones sexuales no deseadas.
- Cada grupo debe elegir el lugar donde va a trabajar, entréguele a cada monitor o monitora un cuarto de cartón industrial, pegante y los vinilos de colores distribuidos en vasos desechables. Cada uno debe traer las texturas que consiguió el día anterior y los palos pequeños. Cuando cada grupo esté organizado con los materiales, entréguele a cada participante un condón.
- Pida que lo destapen, lo huelan, lo cojan, lo miren; esta actividad genera mucha algarabía, permita este espacio, motive a las niñas para que lo hagan, ya que generalmente a algunas les da asco o pena.
- Cuando terminen esta exploración solicite al grupo que haga un afiche, en la técnica de collage, con las siguientes características: utilizar las texturas y los condones de cada participante, y construir un mensaje en el que se promueva una vivencia sana de la sexualidad. Apunte a que los mensajes no se hagan por salir del paso, sino que los piensen como si fueran a trabajar en una campaña para sensibilizar a adolescentes que no están en el proceso.
- Cada grupo presenta su trabajo y explica.
- Con cada presentación, el grupo va seleccionando el mejor afiche teniendo en cuenta la creatividad y la profundidad del mensaje.



IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- La mayoría de adolescentes son conscientes, de manera racional, de la importancia que tiene el uso del condón, pero al momento de sus experiencias sexuales no los utilizan.
- Como seres humanos necesitamos integrar a nuestra experiencia sexual los aspectos emocionales y éticos, para así asumir una sexualidad responsable y gratificante, y superar la idea que ésta solamente es genitalidad.
 - Debido a la etapa que están viviendo, para los y las adolescentes la sexualidad es una experiencia vital que se nutre con la experimentación, la curiosidad y las ganas de descubrir qué es y qué se siente.
 - La experimentación y la curiosidad son fuentes de conocimiento, de ahí la importancia en el manejo de las motivaciones que cada uno y cada una tienen para asumir una experiencia sexual.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

taller 2. IMAGINARIOS DE MATERNIDAD Y PATERNIDAD

Actividades preliminares

- Cada participante debe conseguir un muñeco o muñeca y una manta pequeña para envolverlo o envolverla.
- Organice cinco grupos para que realicen la investigación que se propone (ver Anexo 10, página 122).
- Los niños y niñas investigaron con las mamás, abuelas o tías qué canción utilizaban para arrullar, dormir o amamantar. Éstas se utilizarán y compartirán en este taller.
- Traer ropa y zapatos cómodos.

Objetivos

- Comprender las implicaciones de ser madres o padres adolescentes.

Materiales

Grabadora, música para meditación, globos de inflar, tarjetas de cartulina, lápices o esferos.

Tiempo

4 horas



RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Entregue a cada participante un globo mediano, que quepa debajo de la camisa, para que lo inflen. No debe inflarse demasiado porque no podrán realizar el trabajo.
- Ubique a los participantes de manera circular, haga una introducción de sensibilización frente al embarazo y el sentido de éste para la vida; el embarazo no es sólo de la mujer ya que el hombre forma parte de esta experiencia; insista en que para este ejercicio se necesita compromiso y mucha autorreflexión.
- Pida a los y las participantes que pongan el globo debajo de la camiseta.
- A partir de una música suave, emotiva, se van moviendo de manera individual por todo el salón, indique cómo pueden hacerlo; durante todo el ejercicio deben llevar protegido el globo con los brazos, guardar silencio y pensar en qué harían si estuvieran embarazados o embarazadas.
- Proponga un trabajo expresivo donde, por parejas o grupos, expresen situaciones de ternura, protección, indiferencia y soledad.
- Para terminar esta parte del ejercicio, pida que se sienten en círculo, con los globos abrazados, y con la cabeza inclinada sobre ellas.
- En esta posición trabaje con música que tenga sonidos de naturaleza (agua, pájaros, etc.), e inicie un trabajo de visualización



Desde las razones

(Continuación Ejercicio 1)

vida, lo que implica que como seres humanos seamos capaces de engendrar una nueva vida, el sentido de vivir experiencias sexuales, la capacidad de amar, proteger y dar oportunidades dignas a ese nuevo ser, para qué y por qué se embarazan. Utilice 10 minutos.

- Cuando termine, pídale que saquen el globo, simulando el nacimiento.

Ejercicio 2

- Entregue a cada participante una tarjeta en que responda la pregunta: ¿si su hijo o hija naciera ahora, que le darían? Recoja las tarjetas para usarlas más adelante.
- Pida que cada uno tome su muñeco o muñeca, lo envuelva en la manta, lo consienta, lo arrulle; imaginen que el o la bebé llora mucho. Dígales que utilicen la canción de cuna que investigaron. Usted puede animar este ejercicio poniendo canciones de cuna o cantando alguna que conozca.
- Después de este proceso solicite que dejen los muñecos y los globos en un lugar del salón.
- Observe las actitudes de los niños y las niñas frente al rol de acunar y cuidar un bebé, retome esos elementos para la reflexión y observe qué diferencias encuentra.
- Pregunte al grupo cómo se sintió con la experiencia.

Ejercicio 3

- Previo al taller el grupo realizó una investigación sobre los costos del parto y la crianza (según instrucciones recomendadas en las actividades preliminares). Con esta información inicie la reflexión, escriba en el papelógrafo los datos que traen los grupos y establezca los costos estimados. Es importante que usted también haya consultado algunos aspectos que considere claves para ampliar y fortalecer esa información; en algunas ocasiones los grupos no hacen el trabajo.
- Devuelva al grupo las tarjetas del ejercicio donde escribieron qué le darían a su hijo o hija si naciera en ese momento. Pídale que lean la información. Escríbala en el papelógrafo.
- Teniendo esas dos variables (costos económicos y lo que le darían a su hijo o hija si naciera ahora) inicie la reflexión preguntando: ¿sienten que tienen capacidad y madurez afectiva para asumir un hijo o hija, teniendo en cuenta sus vivencias actuales? ¿Están preparados para ofrecer a sus hijos o hijas afecto, bienestar, seguridad, etc.? ¿Tienen la capacidad económica para asumir esa responsabilidad? ¿Tienen la formación suficiente para obtener un buen empleo?
- Explíqueles las implicaciones emocionales, físicas y económicas que tiene el hecho de ser padres y madres adolescentes; puede buscar a un profesional que maneje el tema de salud con adolescentes.
- Con la participación del grupo consulte cuáles son las ventajas y desventajas que tiene ser padres o madres adolescentes. Escriba en el papelógrafo las ideas que mencionen y con esa información haga las reflexiones necesarias.
- Explique los aspectos relacionados con embarazo en la adolescencia, cuándo y en qué momento embarazarse, la menstruación, el aborto.
- Entregue a cada participante una tarjeta de cartulina y solicite que escriban qué aprendieron.

taller 2. IMAGINARIOS DE MATERNIDAD Y PATERNIDAD



IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Las razones por las cuales los y las adolescentes se embarazan son muy complejas. Para la mayoría es una vivencia inconsciente e idealizada que le permite, desde una mirada mágica, resolver situaciones y sentimientos encontrados que viven a esta edad, en lo personal y familiar (la soledad, la falta de comunicación, los bajos niveles de autoestima, la sensación de incomprensión, etc.).
- Ser papá o mamá es una experiencia de vital importancia en la vida de cada ser humano y quizá nuestra tarea como adolescentes sea la de no repetir historias de abandono, dolor, rechazo, maltrato, etc.
- Un hijo o una hija significan la prolongación de nuestra existencia, en esa medida es necesario que como padres o madres seamos capaces de dar a ese hijo o hija las condiciones humanas que garanticen una vida digna y feliz.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa

Taller 3. EL VIH-SIDA RONDA NUESTRA VIDA

Actividades preliminares

Organice grupos para que realicen el siguiente trabajo de investigación:

1. Visitar una institución de salud en donde investiguen sobre el número de personas registradas con VIH-SIDA en su ciudad (hombres, mujeres, niños, niñas). Recuerde que la información sobre la enfermedad de las personas es confidencial, por tanto sólo deberá obtener cifras.
2. Invitar a una persona que esté trabajando en este tema.
3. Identificar instituciones que trabajen sobre la temática e indagar sobre la posibilidad de una charla dirigida a niños, niñas y adolescentes, a partir de experiencias humanas en torno a personas que viven con VIH.

Objetivos

- Ampliar los conocimientos que tienen niños, niñas y adolescentes sobre ITS y el VIH-SIDA.
- Promover el conocimiento y ejercicio del derecho de las personas portadoras del VIH a no ser discriminadas ni excluidas.

Materiales

Fotocopias hoja de trabajo ([Anexo 16, página 128](#)).

Tiempo

4 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 9: ¿Qué podemos hacer?	42	Taller 3 El VIH-SIDA ronda nuestra vida
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 13: Soy vulnerable cuando...	58	
	Ejercicio 14: Se puede aprender sin dolor	60	

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Organice al grupo por parejas, uno de los dos decide quién quiere ser títere y quién titiritero.
- Recomiende que el ejercicio se haga de manera respetuosa y cuidadosa en el manejo del cuerpo del otro y de la otra.
- El titiritero moldea el movimiento que quiere darle al títere: estimule al grupo para que se trabaje de manera creativa, cuando vea que la mayoría ha logrado una postura, dígalos que se queden quietos, como estatuas; pídale que exploren distintas posturas, después cambian de rol y continúan el ejercicio.
- Observe comportamientos y actitudes (manejo brusco del cuerpo del otro o la otra, contacto con los genitales, etc. Si observa ese tipo de actitudes llame la atención a la pareja e insista sobre la importancia del respeto y la confianza), continúe con el ejercicio, si desea puede acompañarlo con una música que invite a crear movimientos.
- Cuando termine, solicite al grupo que se sienten en círculo e inicie la reflexión a través de las siguientes preguntas u otras que usted considere pertinentes: ¿cuándo se sienten títeres? ¿Cuándo son titiriteros? ¿Qué se necesita para ser un buen titiritero? Homologue las respuestas a la vivencia de la sexualidad, cuándo se asume por presión, cuándo son manipulados por los amigos y amigas, o por adultos y adultas.

Ejercicio 2

- A través del ejercicio 14: “Se puede aprender sin dolor” (página 60 del material para adolescentes ¿Dónde habita mi sexualidad?) reflexione sobre la discriminación que sufren las personas portadoras del VIH y su impacto en la sociedad.
- Organice grupos de trabajo y a partir de esa historia pídale que escriban los sentimientos del protagonista (David), y qué pasaría si alguno de ellos o ellas tuviera VIH-SIDA.
- Cuando tengan la lista de sentimientos elaboren una imagen que los represente.
- Explore preguntando qué harían si un amigo resultara infectado con el VIH-SIDA.
- De acuerdo con las respuestas, haga las reflexiones necesarias teniendo en cuenta el énfasis en el derecho a NO SER DISCRIMINADO.





Desde las razones

Ejercicio 3

- Entregue a cada participante la hoja de trabajo “El SIDA y las formas de transmisión” (**Anexo 16, página 128**).
- De manera individual lean el ejercicio, identifiquen cuáles son las formas de transmisión, y a través de líneas únanlas con la palabra que está en el centro (VIH-SIDA); en la siguiente columna identifiquen qué otras formas de protección se pueden usar, además del condón.
- Organice grupos de trabajo para que discutan las respuestas individuales; mediante una plenaria profundice en la información positiva y realice las aclaraciones pertinentes.
- Explique al grupo los aspectos teóricos sobre este tema, en lo posible desmitifique las ideas que tengan en relación con la forma de transmisión, y la discriminación por prejuicios o ignorancia sobre el tema.



IDEAS PARA FORTALECER EL TEMA

- Toda persona con vida sexual activa, sea hombre o mujer, sin importar su preferencia sexual (heterosexual, homosexual o bisexual) puede adquirir el VIH, dado el contacto directo con las secreciones sexuales (semen, secreciones vaginales) de su compañero o compañera sexual infectado con el virus.
- La mejor manera de prevenir el VIH-SIDA, es **usar siempre** el condón, y superar el miedo, los mitos, los prejuicios que se han creado en torno a esta enfermedad, lo que impide asumir actitudes y comportamientos responsables frente al disfrute de la sexualidad.
- Las actitudes de discriminación y rechazo hacia las personas con VIH-SIDA, por ignorancia o prejuicio, generan graves problemas emocionales y sociales que atentan contra los derechos humanos.
- La idea errada y generalizada de que el VIH sólo se presenta en ciertos grupos humanos, como los homosexuales, drogadictos y prostitutas, hace que las demás personas creen que están totalmente protegidas y libres de adquirirlo.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

taller 4. DESDE LOS SÍMBOLOS DEL MALTRATO

Actividades preliminares

- Los participantes investigan con sus padres y madres, o con quienes asumieron ese rol, los siguientes aspectos: ¿en su infancia a ellos y a ellas les pegaban y gritaban? ¿Quién lo hacía? ¿Por qué? ¿Con qué les pegaban?
- Con la información que obtengan, deben escribir qué sentimientos experimentaron.
- Identifique a una institución o persona que tenga experiencia en este tipo de trabajo y pueda acompañar esta exploración.
- Indague sobre las instituciones que tienen responsabilidad en la prevención y atención del maltrato y el abuso. Trate de tener información sobre la ruta y los procedimientos para que las víctimas, sean niños, niñas, adolescentes, adultos o adultas, obtengan apoyo cuando lo necesiten.

Este taller permite explorar cómo se reproducen las formas de maltrato y, sobre todo, la posibilidad de que niños y niñas puedan gritar sus dolores sin ser censurados.

Objetivo

- Compartir y elaborar sentimientos relacionados con las vivencias del maltrato.

Materiales

Grabadora, música, octavos de cartulina, colores, vinilos, pinceles, papel bond, lápices.

Tiempo

4 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 10: Mi vida en grupo Ejercicio 11: Apostémosle a conversar Ejercicio 12: Me merezco... no me merezco Ejercicio 13: Mi derecho a la protección	42 42 45 45	Taller 4 Desde los símbolos del maltrato
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 15: Apostémosle a conversar Ejercicio 16: Mis relaciones de grupo Ejercicio 17: Mi derecho a la protección	64 65 68	

RUTAS DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Inicie un conversatorio con el trabajo de investigación que se propuso en las actividades preliminares de este ejercicio.
- A medida que vayan describiendo lo que encontraron, escriba en el tablero o en el papelógrafo: quiénes les pegaban y gritaban, con qué les pegaban, por qué les pegaban y gritaban.
- Cuando visibilice esa información pregunte al grupo qué observa y qué concluye.

Ejercicio 2

- Entregue a cada participante dos octavos de cartulina. Pídale que recuerde si alguna vez fue castigado o castigada por cualquier razón y describan su experiencia en una de las cartulinas. Solicite al grupo que, para realizar este trabajo traten de recordar a) el motivo del castigo b) cómo fue el castigo (le prohibieron jugar, ver televisión, etc.) c) Si la o lo golpearon: con qué lo hicieron (chancla, cinturón, lazo, manos, pies, etc.), d) ¿qué palabras usaron? e) ¿qué sentimientos experimentaron?
- Solicite a los participantes que recuerden el objeto con el que fueron castigados o castigadas y lo pinten en el otro octavo de cartulina. A partir de ese dibujo, invítelos a re-crearlo, es decir que se lo imagen diferentes le agreguen otras formas, lo conviertan en otra cosa. Cuando terminen el dibujo pueden escribirle un mensaje a la o las personas que los han maltratado.
- Cuando terminen, pídale al grupo que comparen su vivencia con lo que encontraron en la investigación (resultados que están en el tablero o en el papelógrafo).
- Pregunte al grupo a qué conclusiones llega con este ejercicio.
- Consulte si algunos o algunas desean compartir su trabajo o vivencia.



Desde las razones

- Explique al grupo los aspectos relacionados con la violencia de género, y la violencia y abuso sexual; ¿qué debe hacerse? ¿Adónde pueden acudir? Fortalecer la idea de que todas las formas de violencia son delito y deben ser denunciadas.
- Teniendo en cuenta toda la información y el proceso vivencial, proponga al grupo que cada uno inicie la elaboración de relatos, cuentos, poemas, libros, etc.

taller 4. DESDE LOS SÍMBOLOS DEL MALTRATO

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO



- Toda forma de maltrato (físico, psicológico) lesiona el desarrollo psíquico y emocional de niños, niñas y adolescentes, por ello es una manera de violar sus derechos. No lo podemos concebir como una forma para educar y corregir.
- Es importante que los niños y las niñas entiendan que tienen derecho a expresar sus sentimientos, a sentir el dolor y poderlo gritar. No es verdad que para corregirlos o corregirlas merecen el castigo, la humillación y el maltrato de adultos o adultas.
- Estimule a los niños y las niñas para que informen sobre situaciones de maltrato y abuso; hablar de estas experiencias ayuda a elaborar los sentimientos y los puede proteger y ayudar.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.



OTRAS PISTAS A SEGUIR

1. Analizar la película "Filadelfia".
2. Revisar la serie de materiales "Trabajando con hombres adolescentes".
3. Trabajar con análisis de casos en relación con maltrato, abuso, violación.
4. Trabajar con dramatizaciones o elaborar pequeñas obras de teatro o de danza donde se evidencie el problema de ignorancia frente a los temas de rechazo, marginalidad y exclusión que viven los enfermos y las enfermas de VIH-SIDA.
5. Si son docentes pueden hacer talleres, jornadas, conversatorios frente al maltrato y el abuso sexual con padres y madres con el fin de sensibilizarlos y darles herramientas para que puedan relacionarse de manera distinta con sus hijos e hijas.
6. Compartir con adultos o adultas los trabajos que niños y niñas realizaron frente al ejercicio del maltrato.
7. Elaborar rutas en donde niños y niñas entiendan qué pueden hacer y a dónde se pueden dirigir cuando sean abusados o abusadas, violados o violadas.

taller 5. ¿PIENSAS ANTES DE ACTUAR?

Actividades preliminares

- Fotocopie las historias y las hojas de análisis contenidas en los siguientes anexos: **11 (página 123)**, **12 (página 124)**, **13 (página 125)**, **14 (página 126)** y **15 (página 127)**.
- Prepare diez globos y cinco pedazos de tela de 70 x 100.



Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Objetivo

- Identificar la percepción que tienen los adolescentes sobre las vivencias afectivas y sexuales.

Materiales

Fotocopias de las cinco (5) historias, hojas de papel bond, lápices, esferos, 10 globos de inflar con agua, 5 pedazos de tela de 70 x 100, platones y/o baldes para poner los globos, balón o pelota pequeña.

Tiempo

3 horas

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 14: Me presionan... yo decido	46	Taller 5 ¿Piensas antes de actuar?
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 18: Te apuesto lo que quieras	69	

taller 5. ¿PIENSAS ANTES DE ACTUAR?

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Previo al taller llene los 10 globos con agua y déjelos en dos baldes y/o platos; en cada balde deje cinco globos, recuerde que tiene dos grupos.
- El trabajo se realiza al aire libre.
- Inicie un juego que todos y todas conozcan (juegos populares, rondas de la región).
- Divida a los participantes en dos equipos. Cada equipo se organiza en grupos de 4, y cada grupo recibe un pedazo de tela; cada persona toma una punta de la tela. Los grupos de cada equipo se ubican uno seguido del otro, dejando una distancia de 50 centímetros.
- Cada equipo recibe 5 globos cada uno de los cuales debe transportar de un extremo a otro lanzándolo de tela en tela sin dejarlo caer.
- Cada equipo tiene cinco oportunidades para transportar el globo sin dejarlo caer.
- Cuando ingresen al salón reflexione sobre los siguientes aspectos: ¿qué sintieron? ¿Qué se necesita, individual y colectivamente, para transportar el globo? ¿Qué se necesita para llegar a donde uno quiere? ¿Qué aprendieron? Lo importante no es llegar a la meta, sino saber llegar; para llegar a la meta es necesario sortear dificultades, prepararse, darse tiempo.
- Explique simbólicamente que cuando se rompe un globo es equivalente a cuando en nuestra experiencia de vida perdemos algo, hicimos una elección sin pensar en las consecuencias, fracasamos en algunas búsquedas, etc.



Desde las razones

Ejercicio 2

- Prepare las fotocopias de las historias que se proponen en las actividades preliminares para este taller.
- Organice cinco grupos de trabajo y entregue a cada grupo una historia, una hoja de papel bond y esferos. Cada uno deberá analizar la historia a partir de las preguntas que se plantean en la misma.
- Cuando terminen, cada grupo lee la historia y presenta la solución a los dilemas que tienen los personajes.
- Genere debate: ¿por qué se puede o no tener relaciones sexuales?
- De acuerdo con las respuestas invite a reflexionar sobre el sentido de vivir la sexualidad de manera gratificante y responsable.

taller 5. ¿PIENSAS ANTES DE ACTUAR?

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Muchos y muchas adolescentes tienen relaciones sexuales por presión de grupo, esto hace que actúen compulsivamente, sin medir las consecuencias. Dejarse presionar no les permite decidir con criterio ni autonomía.
- Las experiencias sexuales a muy temprana edad, sin información suficiente y adecuada y no protegidas, pueden afectar la salud física y emocional de los y las adolescentes.
- La decisión de tener o no relaciones sexuales, o la edad en que deben iniciarse tiene que ver con el ejercicio de su derecho a la libertad. Para decidir es necesario tener conocimiento sobre las implicaciones de vivir determinada experiencia, capacidad de reflexionar sobre lo que se desea vivir, y entender la importancia de los límites.

NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

ENCUENTRO



PRIMER ENCUENTRO: NUESTROS APRENDIZAJES

El encuentro está dedicado a una evaluación cualitativa, para la que se requiere organizar grupos de trabajo en los que se expresen los aprendizajes logrados en cada uno de los talleres. Explore la capacidad creativa e imaginativa del grupo, promueva el desarrollo de elementos gráficos y simbólicos, la reflexión, la construcción colectiva de conocimientos.

A través de distintas estrategias como:

- Campañas para superar la discriminación contra homosexuales y portadores de VIH-SIDA.
- Afiches que promuevan una sexualidad responsable y gratificante.
- Hojas volantes con mensajes para prevenir relaciones sexuales a temprana edad.
- Avisos publicitarios que estimulen el uso del condón.
- Recetas que ayuden a los y las adolescentes a fortalecerse emocionalmente para una vivencia sana de la sexualidad.
- Juegos para reflexionar sobre la presión de grupo y sus consecuencias.
- Historietas sobre embarazos en adolescentes.
- Cuentos.

Sugerencia: para enriquecer el trabajo en grupo, promueva siempre el trabajo individual; cada participante desarrolla la idea, el concepto y, posteriormente, lo integra al trabajo colectivo.





Plan

Un Plan para aprender

Cuarto espacio de trabajo

¡Estás en tu derecho!

PARA PENSAR Y CONVERSAR

1. APROXIMACIÓN A LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

El recorrido por los espacios anteriores nos ha permitido a todos y todas pensar, discutir y reflexionar, aclarar inquietudes y miradas pero, sobre todo, comprender la complejidad y la importancia de promover procesos educativos para lograr una vivencia digna de la sexualidad.

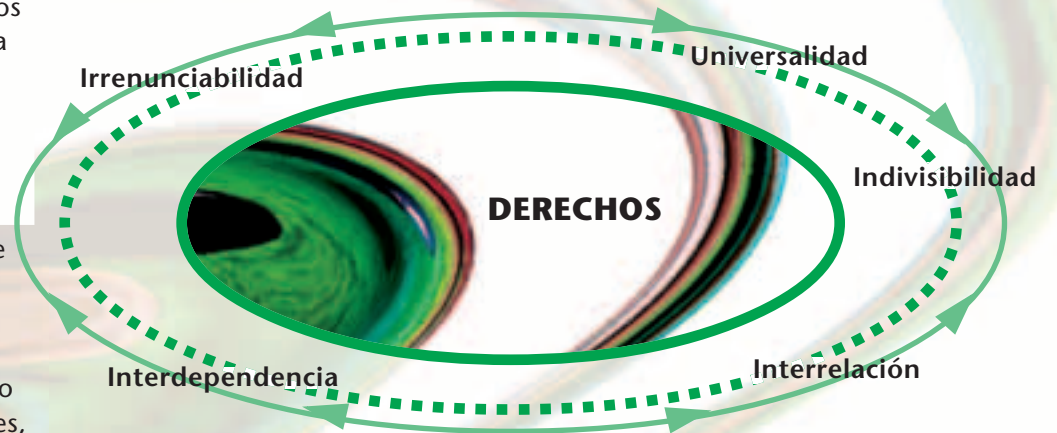
Desde este espacio trabajaremos por una comprensión integral de los derechos sexuales y reproductivos que garantice la construcción de una vivencia ética, sana y responsable de la sexualidad. Los derechos sexuales y reproductivos no son derechos nuevos, son los derechos humanos universales aplicados a la sexualidad que se sustentan en la libertad, la dignidad, la igualdad y el derecho a la vida.

Según los acuerdos internacionales (Viena, 1993; El Cairo, 1994; Beijing, 1995) los derechos sexuales y reproductivos son los mismos derechos humanos aplicados a las vivencias de hombres y mujeres en los aspectos de su vida sexual y reproductiva, por tanto, interpretar los derechos sexuales y reproductivos requiere conocer los aspectos de la sexualidad y reproducción de hombres y mujeres y comprender que ellos son bienes sobre los cuales caben decisiones.

Los SUJETOS o TITULARES DE DERECHOS son todas las personas, hombres y mujeres, de forma individual o como grupos sociales. Las personas poseen los derechos por el solo hecho de existir, y gozan de los mismos sin condición alguna de discriminación. Sin embargo, el goce de los derechos se amplía con el crecimiento del desarrollo humano –la libertad de un niño o niña es distinta a la de un adulto o adulta–. La capacidad plena de ejercer los derechos se reconoce como ciudadanía y conlleva al reconocimiento de límites y responsabilidades, llamada por otros *deberes*.

Los GARANTES DE DERECHOS son las personas e instituciones responsables de promoverlos, prevenir su vulneración, garantizar su cumplimiento y repararlos cuando han sido vulnerados. Los garantes son las madres, los padres, los cuidadores, los y las docentes, los centros educativos, las instituciones de salud y protección.

Los derechos son una vivencia legítima, individual y colectiva, y para que cumplan con ese papel legitimador tienen las siguientes características:



La universalidad: está basada en la definición de persona, ser humano o sujeto de derechos. LOS DERECHOS SON BIENES DE TODAS LAS PERSONAS: ésta definición es la misma para quienes piensan que los seres humanos fueron creados por Dios o para quienes sostienen que la persona es fruto del proceso evolutivo, ya que, en todo caso, se reconoce que **TODOS SOMOS PERSONAS**.

La indivisibilidad: permite reconocer cada derecho como totalidad, es decir que el goce de un derecho es pleno, no se ejerce parcialmente. También alude a la condición de desarrollo de los derechos a la vida, a la salud, a la nutrición, a la seguridad e integralidad. El derecho a la libertad se relaciona con el derecho a la información, a la libre decisión y opción, al libre credo, a la participación (elegir y ser elegido), entre otros.

La interrelación: es la condición o característica que presentan los derechos cuando en su goce, la falta de uno disminuye o coarta la satisfacción de los otros, por ejemplo, la falta de reconocimiento de **igualdad** entre hombres y mujeres limita la **libertad** de la mujer.

La interdependencia: es una característica complementaria a la anterior mediante la cual se interpreta que la lesión de un derecho lesiona otros. Por ejemplo, al menoscabar el derecho a la nutrición, se lesiona el derecho a la salud; al negar el derecho a la educación, se lesiona el derecho a la libertad.

La irrenunciabilidad: ligada a *ser persona*, se refiere a la condición de que toda persona tiene *derechos* por el solo hecho de existir y sólo los pierde con la muerte.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

En el trabajo educativo es importante lograr la comprensión de los derechos humanos y sus características, su dimensión integral y totalizante, el papel que cumplen en la vida de cada persona y en la regulación de la convivencia humana, en los ámbitos público y privado.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores vamos a tratar de establecer cómo se expresan los derechos humanos en los derechos sexuales y reproductivos, y algunos ejemplos de cómo se vulneran en la vida cotidiana.

DERECHOS HUMANOS

DERECHO A LA VIDA

Todas las personas tienen derecho a ser y a existir (artículo 11 de la Constitución colombiana), y por lo tanto a que se les respete su vida.

Forman parte de este derecho: la salud, la nutrición, la recreación, la vivienda y las demás condiciones de seguridad e integridad física, psíquica y social a que tienen derecho las personas, hombres y mujeres, en las diferentes etapas de su ciclo vital.

DERECHO A LA IGUALDAD

Significa que **TODOS** y **TODAS SOMOS** de manera simultánea:

- **IDÉNTICOS** porque somos seres humanos. Eso nos hace iguales ante la sociedad y las leyes.
- **SEMEJANTES**: porque los seres humanos hombres tienen cuerpos de formas y funciones similares, pero no idénticos, a las formas y funciones de los seres humanos mujeres; por ejemplo, los órganos genitales y las hormonas. Lo mismo pasa con los seres humanos niños, niñas y adolescentes que se parecen pero no son iguales a los y las adultas.
- **DIFERENTES**: porque como individuos, somos seres humanos únicos e irrepetibles. Yo soy YO.

DERECHO A LA LIBERTAD

Es la capacidad de decidir, fruto del conocimiento, la voluntad, la capacidad racional y el reconocimiento de los límites que tienen las personas.

El ejercicio de los derechos ligados a la libertad está limitado por el ejercicio de los derechos y las libertades de las otras personas, y ajustado al orden jurídico permanente que define los límites y las normas.

DERECHO A LA DIGNIDAD

Es el principio fundamental de todos los derechos. Es la condición que nos hace humanos, únicos e irrepetibles. Nos hace diferentes de los demás seres vivos de la naturaleza.

ES LA CAPACIDAD DE AUTODETERMINARME Y NO SER OBJETO DE OTRO O DE OTRA.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

La vida de las personas no puede someterse a riesgo de muerte por el ejercicio de su sexualidad o su reproducción.

Ninguna persona puede ser discriminada por su:

- Condición de sexo: hombre o mujer.
- Condición de género: femenino o masculino.
- Opción sexual: heterosexual, homosexual, bisexual.
- Condición de salud: vivir con VIH o con SIDA.

Hombres y mujeres

Tienen derecho a ser informados sobre todos los aspectos de la sexualidad y la reproducción.

Gozar de servicios de salud oportunos, de calidad y libres de riesgo.

Decidir, optar y ejercer con autonomía su sexualidad y reproducción:

- Elegir si tiene o no relaciones sexuales.
- Elegir con quien tiene relaciones sexuales, de acuerdo con su orientación y preferencias.
- Elegir el tipo y el fin de la práctica sexual (goce, comunicación o procreación).
- Decidir si quiere o no tener hijos, cuántos quiere y el tiempo entre cada uno.
- Decidir en qué momento y qué tipo de métodos anticonceptivos usar.

Ejercer la sexualidad y la reproducción desde las propias decisiones. No ser utilizados por otras personas para su placer sexual ni sus necesidades reproductivas.

TODO ACTO DE LA SEXUALIDAD Y DE LA REPRODUCCIÓN ES ÍNTIMO, INDIVIDUAL Y VOLUNTARIO.

ALGUNAS FORMAS COMO SE VULNERAN COTIDIANAMENTE

Frecuentes actos de violencia física y emocional contra niños, niñas y mujeres.

Las mujeres se siguen muriendo por causa del embarazo o del parto.

El homicidio por motivos sexuales o reproductivos.

Falta de información completa y clara sobre sexualidad a los niños, niñas y adolescentes.

Solicitar pruebas de embarazo o de VIH para acceder a un empleo.

Expulsar a una niña del colegio por estar embarazada.

Despedir a una persona del empleo o del colegio por ser homosexual.

Discriminar a las personas que viven con VIH o con SIDA.

Ser forzado o forzada por otra persona –aunque sea la pareja– a tener relaciones sexuales.

No permitir que las mujeres utilicen anticonceptivos.

Utilizar a los niños, las niñas, o a cualquier ser humano para el comercio sexual.

Utilizar el poder de la autoridad o de la fuerza para obligar a otra persona a actuar contra su voluntad.

EN GENERAL TODO ACTO QUE VULNERE LA DIGNIDAD HUMANA.

La vivencia de los derechos es lo que nos hace libres y autónomos. Es muy importante entonces que todos y todas, niños, niñas, adolescentes, adultos y adultas comprendamos profundamente lo que implica ejercer cada uno de los derechos que hacen de la vida y las relaciones humanas una construcción ética posible. Para una vivencia íntegra de la sexualidad, es fundamental comprender lo que significa hacer uso del derecho a la libertad.

Para actuar en libertad y con autonomía no es suficiente *“querer experimentar”, “saber qué se siente”, o “hacerlo porque quiero”*, es necesario partir del deseo y la voluntad, pero es fundamental, además, tener información en cantidad y calidad suficientes para enriquecer la capacidad de razonar, ya que sólo de ésta manera se puede llegar al reconocimiento de los límites de la acción, lo que implica asumir responsabilidades.

Los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos empiezan POR UNO. Para vivírselos conscientemente, debemos comprender que todos y todas los merecemos por el solo hecho de ser seres humanos. Para ello necesitamos conocernos, reconocernos, saber quiénes somos y valorarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas.

Asumir el derecho a la libertad implica:

Tener conocimiento: formación e información suficientes y adecuadas en relación con el cuerpo, la sexualidad, el cuidado, la protección.

Reconocimiento de los límites: hasta dónde puedo llegar, depende de:

- El reconocimiento del otro, de la otra.
- Identificar las consecuencias de los actos que se realizan.

Capacidad racional: para tener discernimiento. Tener un pensamiento crítico, argumentativo.

Voluntad: implica el impulso de actuar, mediado por el deseo y la pulsión de conocer.

Derechos sexuales: son los que permiten disfrutar la sexualidad de una manera satisfactoria y segura.

Derechos reproductivos: comprenden el derecho básico de toda pareja y de todo individuo a decidir libre y responsablemente sobre el número, el espaciamiento y la oportunidad de tener hijos e hijas, tener la información y los medios para hacerlo, gozando del más elevado patrón de salud sexual y reproductiva.

VIVENCIAS EDUCATIVAS

taller 1 . CUERPO Y DERECHOS

Actividades preliminares

Cinco (5) fotocopias del cuadro de los derechos (pág. 92), para ser leídos y analizados durante el taller.

Objetivo

- Reflexionar sobre la vivencia personal de los derechos.

Materiales

Marcadores, tarjetas de cartulina de 12 x 15, lápices o esferos, cinta de enmascarar, papelógrafo y papel para usarlo, un tambor (opcional), grabadora, música, fotocopia de los derechos.(Pág. 96)

Tiempo

3 horas

Nota: Los participantes deben ir con ropa y zapatos cómodos.



Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 15: A qué tengo derecho	51	Taller 1 Cuerpo y derechos
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 19: Aprendiendo los derechos	75	

RUTA DEL PROCESO



Desde el corazón

Ejercicio 1

- Se recomienda un espacio amplio, donde los participantes puedan moverse.
- Solicite al grupo que se disponga en círculo, explíquelo el objetivo y la forma de trabajo que va a utilizar, si es posible solicite que trabajen descalzos, hágalo usted también.
- Pida al grupo que camine por el espacio, en distintas direcciones, explíqueles que con el tambor o las manos va a producir sonidos rápidos y lentos, y el cuerpo se debe mover de acuerdo con ese ritmo; cuando diga la palabra “*estatua*” deben quedar inmóviles, repita este proceso varias veces.
- Haga ejercicios de respiración para aquietar al grupo e iniciar el siguiente ejercicio.
- Pídeles que se organicen en parejas y que se miren a los ojos por un minuto; luego cierran los ojos. Utilizando música suave, pida que con las manos, de manera suave y respetuosa, exploren el cuerpo del otro u otra. Cuando observe que ya han terminado pídeles que busquen otra persona y que hagan el mismo ejercicio.
- Guíe el trabajo de exploración de la siguiente manera: durante el recorrido por el cuerpo traten de sentir la textura de la cara, el pelo, el tamaño del cuerpo, traten de imaginar cómo es esa persona (cariñosa, fuerte, feliz, etc.), al final del ejercicio proponga que se den un abrazo.
- Reflexione sobre los siguientes aspectos:
 1. ¿Qué sentimientos aparecen durante el ejercicio con el cuerpo?
 2. ¿Por qué se experimentan esos sentimientos?
 3. ¿Qué pensaban mientras les estaban haciendo el recorrido?
- Observe las actitudes del grupo (angustia, miedo de explorar el cuerpo del otro o de la otra). Haga las reflexiones necesarias.

Ejercicio 2

- Pida que se sienten formando un círculo, que cierren los ojos y respiren; en silencio cada participante piensa a qué tiene derecho su cuerpo, quién les da o les quita ese derecho. Trabaje durante 3 o 5 minutos.
- Solicíteles que abran los ojos y que permanezcan en silencio, entréguele a cada uno, una tarjeta y un esfero para que escriban los derechos que piensan, tiene su cuerpo.
- Una vez terminado el ejercicio, invite al grupo a que lea lo escrito en las tarjetas.
- Escriba en el papelógrafo o en el tablero los derechos más comunes, ubique quién les da o les quita esos derechos.

Derechos	Quién da	Quién le quita

Esquema para el trabajo en el papelógrafo.



Desde las razones

Ejercicio 3

- Retome el cuadro de la información que tiene en el papelógrafo o en el tablero y pregunte cuáles de esos derechos se refieren a la libertad, la dignidad, la vida, la igualdad. Puede escribirlos o marcarlos en la lista del ejercicio anterior. Esto le permitirá evidenciar las características de indivisibilidad, interrelación e interdependencia de los derechos.
- A partir de analizar quién les da o niega los derechos, evidencie formas de poder (dominación, imposición o sumisión).
- Pregunte a los participantes:
 1. ¿Qué se necesita para ejercer y defender los derechos?
 2. ¿Por qué se vulneran los derechos?
 3. ¿Desde dónde se aprenden los derechos?

Ejercicio 4

- Consulte al grupo si sabe qué es un derecho, si lo ha oído hablar o conoce qué son los derechos sexuales y reproductivos. Escriba en el papelógrafo esa información.
- Explique al grupo los aspectos relacionados con definiciones y características de los derechos.
- Organice cinco grupos de trabajo, entréguele a cada uno una fotocopia de los derechos, pídale que lean y marquen cuáles de esos derechos se vulneran cotidianamente en el barrio, en la escuela, en la familia, en la relación de pareja.
- Explore sobre las posibilidades que ellos y ellas han tenido para ejercer esos derechos, promoviendo explicaciones sobre las respuestas.



IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Es importante ir sensibilizando a niños, niñas y adolescentes sobre la importancia de construir un horizonte ético en donde hombres y mujeres puedan vivir digna y libremente el ejercicio de su sexualidad, en igualdad de condiciones. Los derechos son construcciones histórico-sociales, por tanto, forman parte de la vida y se expresan en nuestra manera de ser, pensar y actuar; los derechos deben convertirse en una búsqueda y una experiencia cotidiana individual y colectiva.
- Los derechos, más que decretos, son vivencias concretas que se expresan en la vida cotidiana. Muchos niños y niñas repiten de memoria sus derechos y casi todos los días los ven vulnerados, entonces ¿cómo pueden creer en sus derechos y hacerlos legítimos a medida que van creciendo?
- A través de los derechos vamos construyendo la posibilidad de SER, en el sentido más humano y amplio.



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

taller 2. ASÍ VIVIMOS LOS DERECHOS

Objetivo

- Reconocer la importancia de los derechos en la vida cotidiana.

Materiales

Tarjetas de cartulina de 12 x 15, esferos o lápices, papelógrafo y papel para usarlo, marcadores.

Tiempo

3 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- Entregue a cada participante una tarjeta, un esfero o un lápiz.
- Solicite que un lado de la tarjeta lo dividan en cuatro partes y escriban los siguientes títulos:

Lo que más me gusta físicamente	Lo que menos me gusta físicamente
Lo que más me gusta de mi manera de ser	Lo que menos me gusta de mi manera de ser

Esquema para la tarjeta.

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
Re-descubriendo mi sexualidad	Ejercicio 16: Derechos en acción	51	Taller 2 Así vivimos los derechos
	Ejercicio 17: ¿Cómo nos va con el afecto?	52	
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 20: ¿Eres libre?	77	

(Continuación Ejercicio 1)

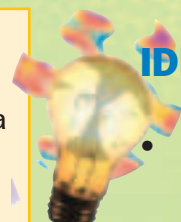
- Pídeles que guarden las tarjetas diligenciadas como insumo para el siguiente ejercicio.
- Solicite que cierren los ojos y traten de recordar una vivencia en la que crean les fue vulnerado un derecho, deje 5 o 10 minutos para que lo hagan (puede utilizar un ejercicio de relajación).
- Invíteles a que abran lentamente los ojos y que escriban por el otro lado de la tarjeta ese recuerdo, los sentimientos que experimentaron y el derecho que creen que fue vulnerado.



Desde las razones

Ejercicio 2

- Realice una plenaria retomando el ejercicio 1 (lo que más me gusta y lo que menos me gusta, tanto en mi físico como en mi manera de ser), refuerce ideas de amor así mismo, la aceptación por lo que cada uno y cada una ES.
- Retome el ejercicio donde escribieron la vivencia en la que creen que les fue vulnerado un derecho, y los sentimientos que experimentaron; pregunte si alguno o alguna desea compartir ese trabajo.
 - A partir de las historias que mencionen los voluntarios, escriba en el papelógrafo los elementos más importantes, los sentimientos, los derechos.
 - Con base en esta experiencia pregunte al grupo qué conclusiones les deja el ejercicio.
 - Fortalezca el trabajo con los elementos teóricos que sobre derechos se presentan en este material.



IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Todos los seres humanos, a partir de los procesos de socialización, construimos una percepción, una imagen y un concepto de nosotros y nosotras mismas, que tiene elementos positivos y negativos. Lo importante es trabajar para aceptarse y valorarse, y hacer los cambios que sean necesarios para convivir con lo que uno es, siente y piensa, es decir, fortalecer nuestra autoestima.
- Algunos elementos de nuestra historia personal están marcados por relatos y recuerdos de abuso de poder. Quizás el re-significar esas vivencias nos permita reconciliarnos y transformar nuestra experiencia actual, nuestra relación como padres y madres, maestros y maestras, esposos y esposas. Por supuesto también encontramos relatos positivos en los que un adulto o adulta validó y respetó nuestros derechos.
- Vivir o no los derechos se relaciona íntimamente con las formas de convivencia que establecemos con las figuras de autoridad (mamá, papá, maestros y maestras, abuelos y abuelas, etc.).



NOTAS DE DIARIO

No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

taller 3. MI PAREJA Y LOS DERECHOS

Objetivo

- Reconocer los derechos de hombres y mujeres en las relaciones de pareja.

Materiales

Hojas de papel para papelógrafo, marcadores.

Tiempo

3 horas

Recuerde

Para este taller son importantes los resultados de los ejercicios individuales realizados por niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en los respectivos materiales, de acuerdo con el siguiente cuadro:

RUTA DEL PROCESO

Desde el corazón



Ejercicio 1

- De acuerdo con el número de participantes organice grupos de 5 personas, buscando que unos grupos estén conformados por solo niños, otro por sólo niñas y otro sea mixto.
- Solicite a cada grupo que nombre un monitor o monitora.
- Entregue a cada grupo una hoja de papel y un marcador.
- Pida que escriban los derechos que creen tienen la mujer y el hombre en una relación de pareja.
- Terminado el ejercicio, pida que el monitor o monitora de cada grupo exponga el trabajo.
- Ponga las carteleras en un lugar visible.
- Colectivamente identifiquen aspectos comunes y diferentes en la propuesta de los grupos de hombres, de mujeres y mixtos.
- A partir de las respuestas inicie el proceso de reflexión.

Material educativo	Ejercicio	Páginas	Taller
¿Dónde habita mi sexualidad?	Ejercicio 21: ¿Derechos por todos lados?	81	Taller 3 Mi pareja de los derechos
	Ejercicio 22: Esto es entre tú y yo	82	

taller 3. MI PAREJA Y LOS DERECHOS

IDEAS PARA FORTALECER EL TRABAJO

- Las relaciones entre amigos y amigas, entre novios y novias, son un escenario para aprender y validar cada uno de los derechos que tenemos como hombres y mujeres.
- Para cambiar nuestra relación sumisa o de imposición frente a nuestros derechos es necesario des-aprender los mitos y creencias que hemos introyectado a nuestra vivencia con el cuerpo, el poder y los derechos.

OTRAS PISTAS A SEGUIR

1. Con el grupo de niños y niñas de 9 a 12 años puede trabajar los cuentos de la colección Derechos del niño, de UNICEF.
2. Con el ejercicio 2 “La cultura del terror” en la cartilla ¿Cómo habito mi sexualidad? se puede reflexionar sobre el maltrato infantil. Puede utilizarse en el trabajo con adultos y adultas.
3. Trabajar con el video y la canción “Yo quiero, yo soy”, del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Utilice la canción para trabajar con padres y madres.
4. Puede organizar grupos de niños, niñas y adolescentes para que adapten la canción a los ritmos musicales de la región.
5. Puede preguntarle a niños, niñas y adolescentes cuál es el derecho que más le han vulnerado y que escriba un cuento corto sobre él.

ENCUENTRO

PRIMER ENCUENTRO: NUESTROS APRENDIZAJES

El encuentro está dedicado a una evaluación cualitativa, para la que se requiere organizar grupos de trabajo en los que se expresen los aprendizajes logrados en cada uno de los talleres. Explore la capacidad creativa e imaginativa del grupo, promueva el desarrollo de elementos gráficos y simbólicos, la reflexión, la construcción colectiva de conocimientos.

A través de distintas estrategias como por ejemplo:

- Diseñar dibujos y lemas para promover la práctica de cada uno de los derechos.
- Elaborar un listado de los derechos que se vulneran en la familia, en la escuela, en el grupo de amigos, de acuerdo con la vivencia de niños, niñas y adolescentes; con estos insumos desarrollar avisos, cartelera ilustradas.
- Discutir, por consenso del grupo, cuál es el derecho que más se vulnera en la escuela; escribir un cuento que puede ir ilustrado.
- Cada grupo trabaja sobre un derecho (igualdad, libertad, vida, dignidad) y analiza una situación donde la sociedad lo vulnere; escribir cuentos sobre ello.

Sugerencia: para enriquecer el trabajo en grupo, promueva siempre el trabajo individual; cada participante desarrolla la idea, el concepto y, posteriormente, lo integra al trabajo colectivo.

NOTAS DE DIARIO

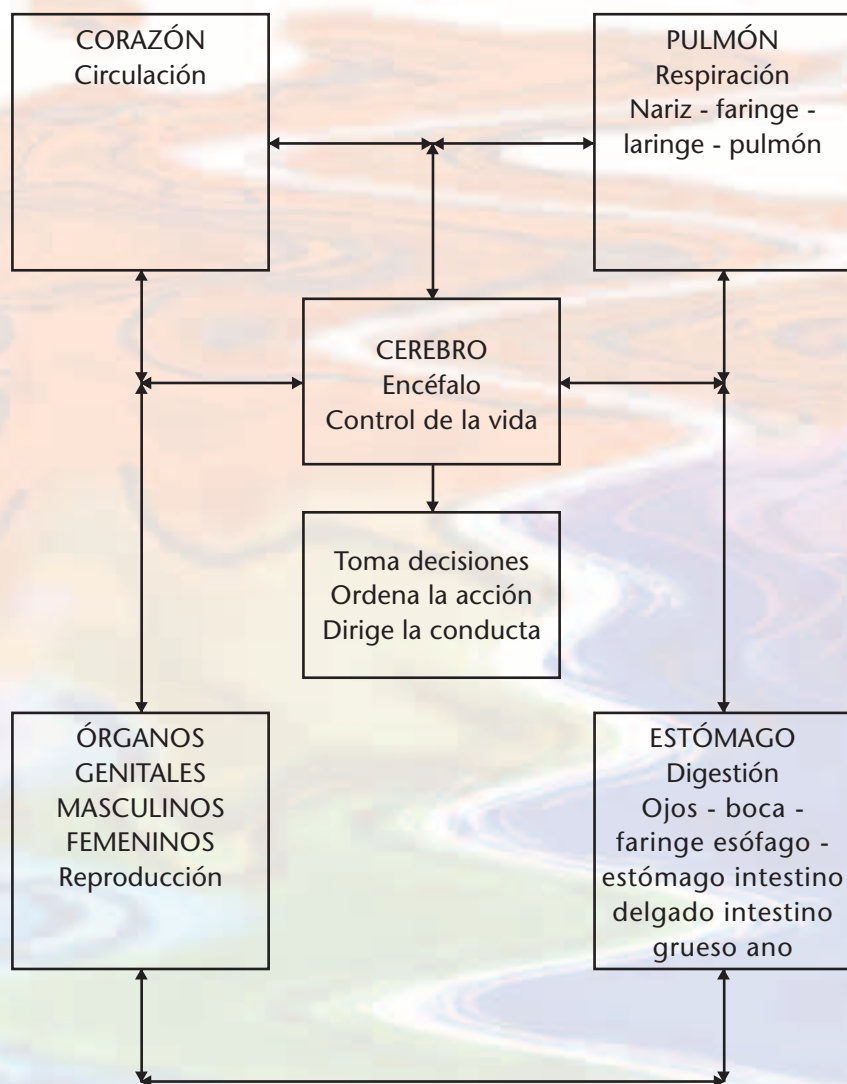
No olvide lo importante que es registrar sus observaciones y comentarios en la libreta anexa.

The word "ANEXOS" is centered in a bold, white, sans-serif font. Behind the text, there are several red, glossy liquid splashes and droplets of varying sizes, creating a dynamic and energetic background. The splashes are concentrated around the text, with some extending to the left and right edges of the frame. The overall composition is set against a solid blue background.

ANEXOS

ANEXO 1 ESQUEMA EXPLICATIVO

TALLER 1 Cuerpo y emociones



En nuestro cuerpo existen diez sistemas que funcionan armónicamente: muscular, inmunológico, cardiovascular, endocrino, respiratorio, óseo, digestivo, reproductivo, urinario, nervioso. Converse con el grupo sobre cómo interviene cada uno de ellos en los procesos de la sexualidad.

ANEXO 2 ESTRATEGIAS DE TRABAJO E INTENCIONALIDAD EDUCATIVA

DESCRIPCIÓN E INTENCIONALIDAD DE LAS ESTRATEGIAS QUE SE PUEDEN UTILIZAR

- **Juegos de integración:** juegos populares y juegos usados en recreación que se utilizan para motivar; distensionar al grupo; crear las condiciones de confianza e interés necesarias para el trabajo individual y grupal; romper barreras de comunicación que se presentan en estas edades entre niños-niñas, niños-niños, niñas-niñas; mejorar la integración y conocimiento del grupo; facilitar la expresión de individualidades y la comunicación entre facilitadores, facilitadoras y adolescentes.
- **Juegos analíticos:** para explicar vivencialmente aspectos relacionados con la vida como la experimentación y comprensión de normas (carro chocón), el manejo del conflicto (nudo humano). Sólo desde la práctica podemos demostrarle a niños, niñas y adolescentes cómo se irrespetan, se atropellan, se agreden o son insolidarios. Igualmente los utilizamos para evidenciar la relación que existe entre una vivencia y un concepto.
- **Carro chocón:** se usa como juego metafórico, interviene el carro, que en este caso es el cuerpo; el semáforo, que es el facilitador o la facilitadora; un conductor del carro, que es el niño, la niña o adolescente; desde este ejercicio se hace visible lo que implica un carro "cuerpo" sin frenos, sin motor, sin luces, etc., y un conductor sin normas, sin control, sin conocimiento del carro y sin nociones para manejar.
- **Nudo humano:** se homologa a una situación difícil que tenemos y a las alternativas para manejarla; muestra las

posibles formas de resolver los conflictos y el sentido de ganar o perder. Esta actividad se trabaja así:

Quienes participan forman un círculo, cogidos de la mano, mientras que el facilitador o la facilitadora va enredando a todos los participantes, que deben continuar con las manos tomadas, luego deben desenredarse y quedar en la posición inicial, es decir en círculo, mirando al centro. En este ejercicio se observan y analizan todas las actitudes: quién lidera, qué hacen, cómo lo hacen, los niveles de participación, etc.

- **Juegos expresivos:** ayudan a identificar, a partir de movimientos y de contacto con el cuerpo de los otros y las otras, posibilidades creativas y dificultades en la comunicación, en el trabajo en grupo, los prejuicios sobre el movimiento sensual o erótico (gusano, ciempiés).
- **Gusano humano:** este juego evidencia que las personas, en general, tienen la idea de que los movimientos de cadera y pélvico se relacionan únicamente con expresiones sexuales genitales y no logran asumirlos como un ejercicio expresivo de unidad, de coordinación. El cuerpo del otro y de la otra nos intimida y nos impide hacer el ejercicio tranquilamente.
- **Juegos de simulación:** modalidad de juego teatral que se propone para la representación de personajes y de situaciones (dramatizaciones), que facilita el análisis de las mismas.
- **Juegos de construcción colectiva:** se utilizan rompecabezas y en el ejercicio de armarlos y desarmarlos se explican conceptos como participación, la construcción colectiva, el sentido de pertenecer a un grupo, de ser parte de un todo, la importancia de aceptar la diferencia y de asumir valores como la solidaridad y el respeto a la diferencia.

ANEXO 3 ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LOS ÓRGANOS GENITALES MASCULINOS Y FEMENINOS

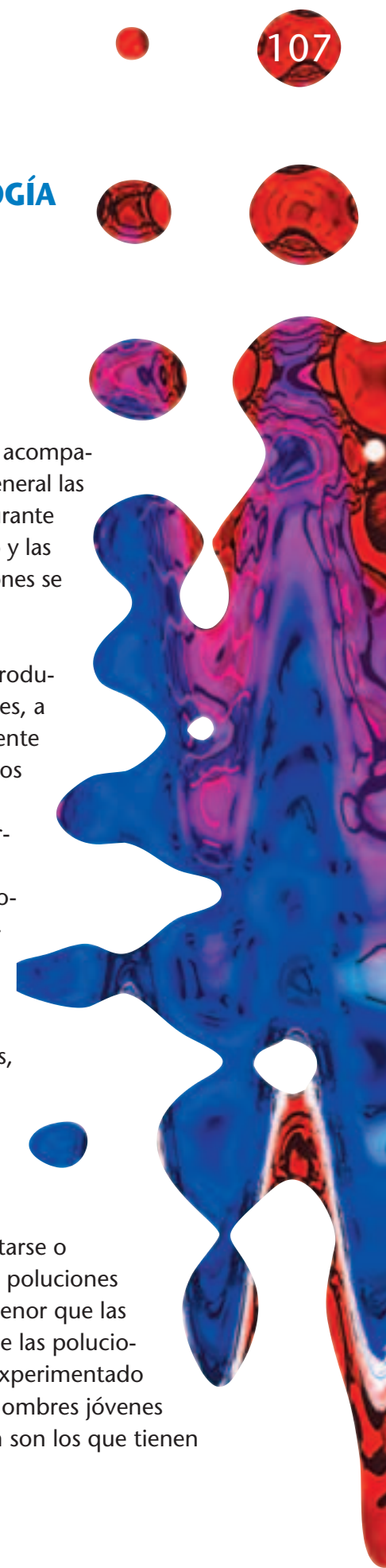
LECTURA GRUPO 1

LA EYACULACIÓN

Es la expulsión de semen a través del pene, acompañada por una sensación de placer. Por lo general las primeras eyaculaciones se experimentan durante los sueños eróticos impulsados por el deseo y las fantasías sexuales. A las primeras eyaculaciones se les llama torarquía o semenarquia.

El semen es un líquido que se empieza a producir en las glándulas genitales de los hombres, a partir de la de la pubertad –aproximadamente entre los 11 y 13 años–, y contiene todos los componentes necesarios para la reproducción; a través suyo se transportan los espermatozoides. El semen contiene azúcares y nutrientes que dan energía a los espermatozoides para que puedan moverse y mantenerse fuertes.

Durante la adolescencia son comunes las llamadas emisiones o poluciones nocturnas, también conocidas como “sueños húmedos”. Estas son eyaculaciones que tienen lugar durante el sueño y son resultado de la producción acumulada de semen. Pueden estar o no acompañadas por sueños eróticos. Algunos hombres pueden despertarse o estar dormidos durante la eyaculación. Las poluciones nocturnas tienen un volumen de semen menor que las eyaculaciones estimuladas. La frecuencia de las poluciones nocturnas varía mucho: algunos han experimentado muchas, y otros ninguna. En general, los hombres jóvenes que se masturban poco o no se masturban son los que tienen más poluciones nocturnas.



Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

¿QUÉ SON LOS ESPERMATOZOIDES?

Son células muy pequeñas que están dentro del testículo, sólo pueden verse a través del microscopio; tienen tres zonas bien diferenciadas: la cabeza, el cuello y la cola. La primera es la de mayor tamaño, contiene los cromosomas de la herencia y lleva en su parte anterior una pequeña saliente cuya misión es perforar las envolturas del óvulo. La cola es el filamento que le permite al espermatozoide “nadar” hasta el óvulo para fecundarlo.

A diferencia de los óvulos de las mujeres, en los hombres **los espermatozoides no aparecen desde el nacimiento** sino que se empiezan a producir en la pubertad, **se producen millones por día** y en cada eyaculación se expulsan también millones.

¿CUÁL ES LA RUTA DEL VIAJE DEL ESPERMATOZOIDE?

Se fabrica en el testículo, de ahí pasa al epidídimo, luego viaja por el conducto deferente, para salir por el pene a través del canal de la uretra. En su camino se encuentra con el semen o esperma que le hace más fácil y agradable el viaje. Finalmente, el espermatozoide entra al cuerpo de la mujer por la vagina, sube al útero y de allí a la Trompa de Falopio donde muere si no encuentra un óvulo para fecundar.

Los espermatozoides tienen que recorrer alrededor de mil veces su longitud para alcanzar el óvulo, pueden durar vivos en el cuerpo de la mujer, esperando al óvulo para su fecundación, hasta 72 horas (3 días).

EL ENCUENTRO DEL ÓVULO CON EL ESPERMATOZOIDE

El espermatozoide y el óvulo se encuentran en las Trompas de Falopio. De los millones que entran por la vagina, sólo uno entra en el óvulo y al hacerlo pierde su cola. Cuando el espermatozoide entra al óvulo, su membrana exterior se cierra y no deja entrar a ningún otro. Aquí se ha producido la *fecundación*.

El óvulo y el espermatozoide unidos se convierten en una célula, la cual se divide muchas veces durante su viaje por la trompa, que dura cinco días, hasta que llega al útero, donde se implanta para continuar su desarrollo.

LECTURA GRUPO 2

LA MENSTRUACIÓN

LA MENSTRUACIÓN es el proceso que indica que la niña ha comenzado su cambio hacia la pubertad y la adolescencia, es común oír decir que la niña “*se desarrolló*”. Las responsables de que esto ocurra son unas sustancias llamadas HORMONAS, que están en el cerebro, en una glándula llamada HIPÓFISIS, estas hormonas envían órdenes al aparato reproductor femenino para que comiencen a madurar los óvulos que se encuentran dentro de los ovarios.

Cuando un óvulo madura, sale del ovario hacia las Trompas de Falopio y de allí se dirige hacia el útero. Mientras esto ocurre, el útero comienza a recubrirse de un tejido nuevo, que es como un colchón suave conformado por sangre proveniente de los vasos que cubren el endometrio, o capa interna del útero, que contiene minerales y otros nutrientes destinados a alimentar el óvulo que está por llegar, en caso de ser fecundado.

Si el óvulo no se une con un espermatozoide durante las 24 o 36 horas después de salir del ovario, (esto sucede porque no se han tenido en ese momento relaciones sexuales), al llegar al útero se muere, lo mismo que la capa de tejido que se había creado en el útero; todo esto sale del cuerpo de la niña a través de la *vagina*, en forma de sangrado. Este sangrado es la menstruación y la palabra significa MES, porque es un proceso que, en condiciones normales, se repite todos los meses y dura entre tres y cinco días.

La OVULACIÓN y la MENSTRUACIÓN hacen parte del **ciclo menstrual**, el cual empieza el primer día del sangrado (regla) y finaliza el día anterior a la siguiente regla. Cada ciclo dura normalmente entre 26 y 30 días, pero varía de una mujer a otra y puede alterarse fácilmente por factores externos como el clima o los estados de ánimo. En algunas mujeres la menstruación es regular pero en otras puede ser menos exacta, lo que significa que algo en el cuerpo no funciona bien y que hay que consultar con un médico.

Es frecuente y normal entre las adolescentes que al principio la menstruación no llegue todos los meses, o que el tiempo entre una y otra sea muy corto o muy largo, a esto se le conoce como **ciclos**

irregulares. Luego de uno o dos años debe hacerse más regular y estable. Otras mujeres tienen siempre, desde el inicio, períodos regulares.

La menstruación no se produce toda la vida en el cuerpo de las mujeres ya que aparece en la pubertad y desaparece hacia los cincuenta años, período conocido como **menopausia**. También desaparece durante el embarazo porque no hay nuevos óvulos que maduren, y todo esto ocurre por las órdenes que envía el cerebro a los órganos para que funcionen correctamente.

El **ÓVULO** es la célula que está dentro de los ovarios. Tiene el tamaño de la cabeza de un alfiler y no se puede observar a simple vista. Cuando un óvulo madura sale del ovario y dura vivo dentro del cuerpo de la mujer un día (24 horas). Si no se fertiliza muere y se elimina con la menstruación. En los ovarios hay aproximadamente 300.000 óvulos, están allí desde que la niña nace, pero maduran a partir de la pubertad. Cada mes madura uno solo y en total logran madurar en la vida fértil de la mujer unos 400.

EL VIAJE DEL ÓVULO ¿POR DÓNDE PASA, CUÁNTO DURA?

Al madurar, el óvulo sale del ovario hacia las Trompas de Falopio donde permanece cerca de doce horas de cada mes, esperando ser fertilizado, de allí pasa al útero. Si fue fertilizado se anida en el útero para evolucionar hacia el embarazo. Si no se encuentra con un espermatozoide, muere y se expulsa con la menstruación.

EL ENCUENTRO DEL ÓVULO CON EL ESPERMATOZOIDE

El espermatozoide y el óvulo se encuentran en las Trompas de Falopio. De los millones que entran por la vagina, sólo uno entra en el óvulo y al hacerlo pierde su cola. Cuando el espermatozoide entra al óvulo, su membrana exterior se cierra y no deja entrar a ningún otro. Aquí se ha producido la *fecundación*.

El óvulo y el espermatozoide unidos se convierten en una célula, la cual se divide muchas veces durante su viaje por la trompa, que dura cinco días, hasta que llega al útero, donde se implanta para continuar su desarrollo.

LECTURA GRUPO 3

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO- ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS

Los órganos reproductivos están en el cuerpo de niños y niñas desde que nacen, y en la pubertad se desarrollan, aumentan de tamaño y empiezan a cumplir su función específica.

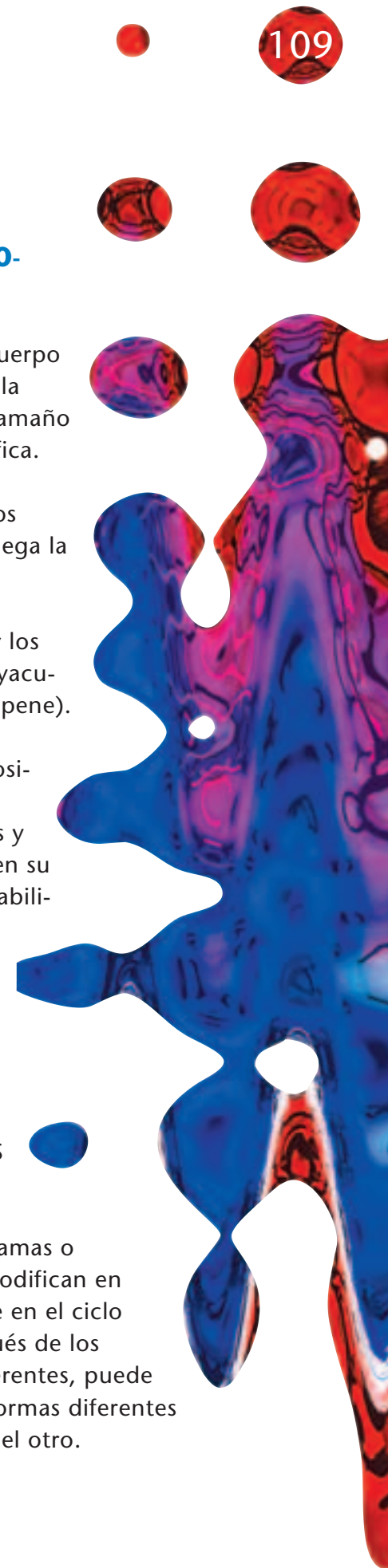
EN LAS NIÑAS comienzan a **madurar** los óvulos que ya estaban en los ovarios y llega la primera menstruación.

EN LOS NIÑOS se empiezan a **producir** los espermatozoides y aparece la primera eyacuación (expulsión de semen a través del pene).

Estos cambios tan importantes hacen posible que el hombre y la mujer puedan reproducirse y crear otro ser, por eso los y las adolescentes deben conocer muy bien su cuerpo y manejarlo con amor y responsabilidad **PORQUE** lo que hagan con su cuerpo tiene consecuencias para otras personas.

El aparato reproductivo de la mujer está conformado por órganos **EXTERNOS** y órganos **INTERNOS**. Los órganos sexuales femeninos **EXTERNOS** son los **SENOS** y la **VULVA**.

LOS SENOS: las características de las mamas o senos varían de una mujer a otra y se modifican en el transcurso de la vida, particularmente en el ciclo menstrual, durante el embarazo y después de los partos. Los senos son generalmente diferentes, puede ser uno más grande que el otro, tener formas diferentes o estar uno ligeramente más arriba que el otro.



Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

La **VULVA** comprende varias estructuras anatómicas y es mucho más compleja y útil de lo que usualmente se enseña en anatomía femenina, donde sólo se habla de la vagina. La **VULVA** comprende toda la zona que está ubicada entre las piernas y está conformada por los labios mayores y los labios menores, que son dos pliegues, uno encima del otro, cuya función es cubrir y proteger las estructuras más delicadas de la vulva: el clítoris, el orificio de la uretra y el orificio de la vagina.

EL CLÍTORIS es una estructura pequeña, conformada por los mismos tejidos del pene de los hombres; aparece como una bolita de piel pequeña ubicada en la parte superior donde se inician los labios. Es muy sensible ya que tiene muchas terminaciones nerviosas y produce una sensación agradable cuando se toca; es muy importante para la mujer durante las relaciones sexuales.

ORIFICIO DE LA URETRA no es propiamente un órgano pero hace parte del sistema genito-urinario. Es la terminación del canal de la vejiga, por donde sale la orina.

ORIFICIO DE LA VAGINA ubicado detrás del orificio de la uretra, en algunas niñas está cubierto por una tela llamada himen. Por el orificio de la vagina sale la menstruación, se tienen las relaciones sexuales y nacen los bebés, cuando el parto es natural.

HIMEN es una membrana delgada que se ubica en la abertura de la vagina y actúa como protector de ésta. Su tamaño y forma varían mucho de una mujer a otra, puede cubrir por completo el orificio de la vagina, pero en general lo rodea como un anillo ajustado.

El himen ha sido desde el principio de los tiempos la “marca” que determinaba si una mujer había mantenido relaciones sexuales o no. Hoy en día se sabe que eso no es cierto ya que generalmente, y de manera natural, en la pubertad el himen ya se ha semiperforado para permitir el paso de la sangre menstrual.

Por otra parte, los tejidos de la vulva antes de la pubertad son muy delgados y delicados, así que muchas niñas y adolescentes lastiman o dilatan su himen por el simple hecho de realizar actividades físicas como deportes, montar a caballo, insertar y remover tampones o mientras se masturban.

De esta manera, la presencia o ausencia del himen de ninguna manera indica el estado virginal de una mujer. Nadie puede determinar por examen físico si una mujer o adolescente ha tenido un coito. Solamente alrededor de un 50% de adolescentes y mujeres experimentan sangrado la primera vez que tienen relaciones, por lo tanto las sábanas manchadas de sangre no son un indicador de virginidad. LA VIRGINIDAD ES UN ATRIBUTO ESPIRITUAL, NO FÍSICO.

LECTURA GRUPO 4

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO- ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

Los órganos reproductivos están en el cuerpo de niños y niñas desde que nacen, y en la pubertad se desarrollan, aumentan de tamaño y empiezan a cumplir su función específica.

EN LAS NIÑAS comienzan a **madurar** los óvulos que ya estaban en los ovarios y llega la primera menstruación.

EN LOS NIÑOS se empiezan a **producir** los espermatozoides y aparece la primera eyaculación (expulsión de semen a través del pene).

Estos cambios tan importantes hacen posible que el hombre y la mujer puedan reproducirse y crear otro ser, por eso los y las adolescentes deben conocer muy bien su cuerpo y manejarlo con amor y responsabilidad **PORQUE** lo que hagan con su cuerpo tiene consecuencias para otras personas.

El aparato reproductivo de la mujer está conformado por órganos **EXTERNOS** y órganos **INTERNOS**. Los órganos sexuales femeninos **INTERNOS** son **LA VAGINA, EL ÚTERO, LAS TROMPAS DE FALOPIO Y LOS OVARIOS**.

LA VAGINA es un canal de 8 a 12 cm que está dentro del cuerpo, cubierto con piel suave y sensible. Sus funciones principales son permitir la entrada del pene durante la relación sexual, facilitar el recorrido de los espermatozoides cuando ha habido eyaculación, conducir hacia fuera la menstruación y a los bebés, cuando hay parto natural.

LOS OVARIOS son dos pequeños órganos, del tamaño y forma de una almendra, y están a cada lado del cuerpo a la altura de la pelvis, sostenidos por el extremo de las Trompas de Falopio. Los ovarios guardan y maduran los óvulos. En los **OVARIOS** hay

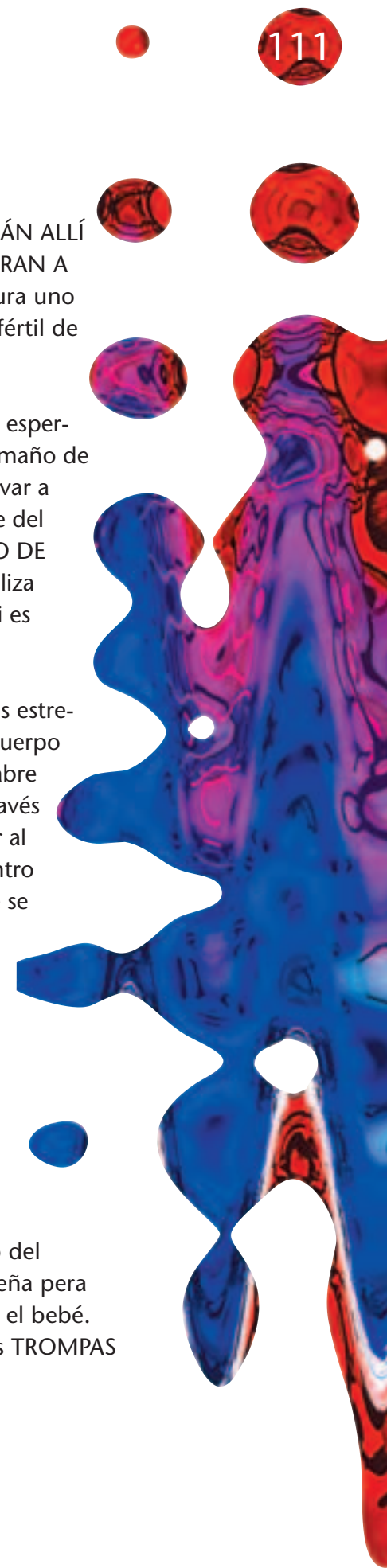
aproximadamente 300.000 ÓVULOS, ESTÁN ALLÍ DESDE QUE LA NIÑA NACE, PERO MADURAN A PARTIR DE LA PUBERTAD. Cada mes madura uno solo y en total logran madurar en la vida fértil de la mujer unos 400.

EL ÓVULO es la célula que al unirse con el espermatozoide forma un nuevo ser. Tiene el tamaño de la cabeza de un alfiler y no se puede observar a simple vista. Cuando un óvulo madura sale del ovario y **DURA VIVO DENTRO DEL CUERPO DE LA MUJER UN DÍA (24 horas)**. Si no se fertiliza muere y se elimina con la menstruación. Si es fecundado, se anida en el útero.

LAS TROMPAS DE FALOPIO son dos tubos estrechos (como pitillos), uno a cada lado del cuerpo a la altura de la pelvis; al final cada tubo se abre como una flor y allí se ubica el ovario. A través de las trompas viajan los óvulos para llegar al útero, y es allí donde se produce el encuentro del óvulo con el espermatozoide en lo que se llama **FECUNDACIÓN**.

Cada mes el óvulo maduro se queda cerca de doce horas en las Trompas de Falopio esperando a ser fecundado. Si no llega ningún espermatozoide, muere y se deja expulsar.

EL ÚTERO, también llamado matriz, es un órgano hueco por dentro, formado por músculo fuerte y elástico; tiene el tamaño del puño de la mano y la forma de una pequeña pera invertida. En el útero crece y se desarrolla el bebé. Desde su parte superior se desprenden las **TROMPAS DE FALOPIO**.



LECTURA GRUPO 5

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO- ÓRGANOS EXTERNOS

Los órganos reproductivos están en el cuerpo de niños y niñas desde que nacen, y en la pubertad se desarrollan, aumentan de tamaño y empiezan a cumplir su función específica.

EN LAS NIÑAS comienzan a **madurar** los óvulos que ya estaban en los ovarios y llega la primera menstruación.

EN LOS NIÑOS se empiezan a **producir** los espermatozoides y aparece la primera eyaculación (expulsión de semen a través del pene).

Estos cambios tan importantes hacen posible que el hombre y la mujer puedan reproducirse y crear otro ser, por eso los y las adolescentes deben conocer muy bien su cuerpo y manejarlo con amor y responsabilidad **PORQUE** lo que hagan con su cuerpo tiene consecuencias para otras personas.

Los órganos reproductivos masculinos externos son el **PENE** y el **ESCROTO**.

El **PENE** está formado por un tejido blando, su extremo o punta se llama **GLANDE**, está cubierto por una capa de piel llamada **PREPUCIO** que debe correrse bien hacia atrás para lograr una buena higiene, y evitar durante la pubertad mal olor o infecciones producidas por el aumento de la sudoración o por la secreción de esmegma (sustancia blanquecina, producida normalmente por los genitales de hombres y mujeres).

El pene también tiene un pequeño orificio llamado **URETRA**, por donde salen el semen y la orina.

El **ESCROTO** es una bolsa blanda y suave que cubre, sostiene y protege los testículos.

LA EYACULACIÓN, ES LA SALIDA DEL SEMEN en el inicio de la pubertad; es normal que los adolescentes tengan erecciones y eyaculen mientras sueñan, es lo que se conoce como “sueños húmedos” o eróticos. Cuando el pene está erecto no puede salir orina, solamente semen. El semen y orina no pueden salir al mismo tiempo.

LECTURA GRUPO 6

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO- ÓRGANOS INTERNOS

Los órganos reproductivos están en el cuerpo de niños y niñas desde que nacen, y en la pubertad se desarrollan, aumentan de tamaño y empiezan a cumplir su función específica.

EN LAS NIÑAS comienzan a **madurar** los óvulos que ya estaban en los ovarios y llega la primera menstruación.

EN LOS NIÑOS se empiezan a **producir** los espermatozoides y aparece la primera eyaculación (expulsión de semen a través del pene).

Estos cambios tan importantes hacen posible que el hombre y la mujer puedan reproducirse y crear otro ser, por eso los y las adolescentes deben conocer muy bien su cuerpo y manejarlo con amor y responsabilidad **PORQUE** lo que hagan con su cuerpo tiene consecuencias para otras personas.

Los órganos reproductivos masculinos internos son **LOS TESTÍCULOS, EL EPIDÍDIMO, LOS CONDUCTOS DEFERENTES, LAS VESÍCULAS SEMINALES Y LA PRÓSTATA.**

LOS TESTÍCULOS antes de la pubertad están dentro del cuerpo y son de un tamaño pequeño, con la pubertad descienden hacia el

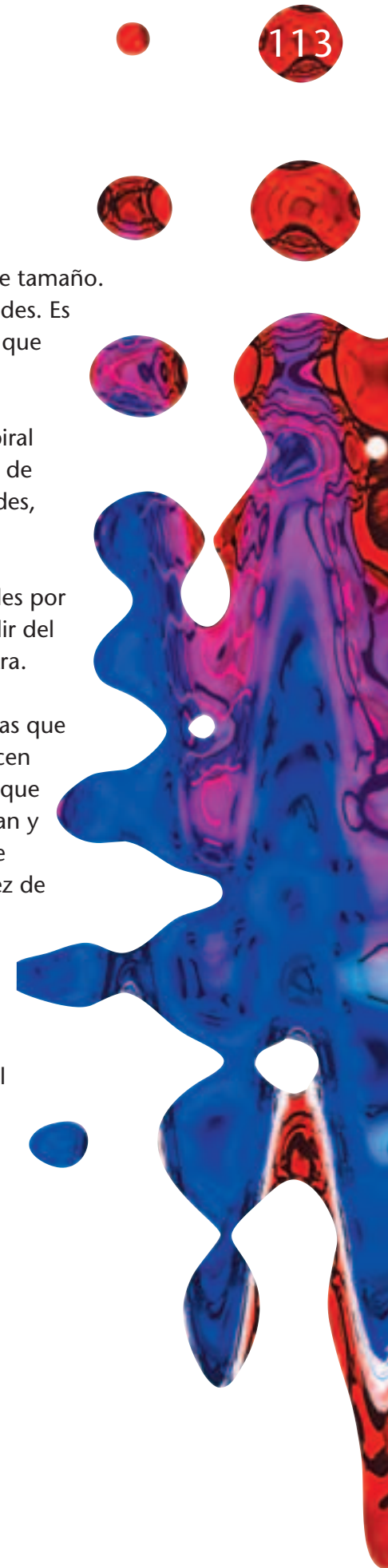
escroto, cuelgan del cuerpo y aumentan de tamaño. Es la fábrica que produce los espermatozoides. Es normal que un testículo sea más grande o que caiga más que el otro.

EL EPIDÍDIMO es un tubo en forma de espiral ubicado encima del testículo, allí terminan de madurar y se almacenan los espermatozoides, antes de salir.

CONDUCTOS DEFERENTES son dos canales por los que viajan los espermatozoides para salir del pene. Van desde el epidídimo hasta la uretra.

LAS VESÍCULAS SEMINALES son dos bolsas que se encuentran detrás de la vejiga, y producen un líquido que forma el **SEMEN**, sustancia que ayuda a que los espermatozoides se muevan y no mueran muy rápidamente, ya que tiene componentes que los protegen de la acidez de la uretra y de la vagina.

LA PRÓSTATA es una bolsa que está en la base de la vejiga, produce un líquido que, además de nutrir y proteger los espermatozoides, pasa a formar parte del **SEMEN.**





ANEXO 4 INSTRUCCIONES PARA EL TRABAJO CON LOS GENITALES MASCULINOS Y FEMENINOS

LECTURA GRUPO 1

ESPERMATOZOIDES

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura y la imagen elaboren:
 - a) Un espermatozoide en plastilina.
 - b) Una ruta del espermatozoide en una eyaculación sin relación sexual.
 - c) Una ruta del espermatozoide en una eyaculación con relación sexual.

LECTURA GRUPO 2

LA MENSTRUACIÓN

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura y con los conocimientos que tienen elaboren 3 ciclos menstruales de 28, 29 y 30 días donde especifiquen:
 - a) Período menstrual.
 - a) Período fértil.
 - b) Período no fértil.

LECTURA GRUPO 3

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO- ÓRGANOS EXTERNOS

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura e imagen elaboren un modelo en plastilina.

LECTURA GRUPO 4

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO- ÓRGANOS INTERNOS

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura e imagen elaboren un modelo en plastilina.

LECTURA GRUPO 5

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO- ÓRGANOS EXTERNOS

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura y la imagen elaboren un modelo en plastilina.

LECTURA GRUPO 6

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO- ÓRGANOS INTERNOS

Actividad

1. Realizar la lectura.
2. De acuerdo con la lectura y la imagen elaboren un modelo en plastilina.





ANEXO 5 RESUMEN DE LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICO-SEXUAL

Este resumen se hizo retomando los textos “Tres ensayos para una teoría sexual” de Sigmund Freud, e “Infancia y sociedad” de Eric H. Erikson.

DESARROLLO PSICOSEXUAL

ETAPA	EDAD	QUÉ APRENDE	VIVENCIAS DEL NIÑO O LA NIÑA
SENSORIO-ORAL	0 - 2 AÑOS	CONFIANZA versus DESCONFIANZA BÁSICA Soy aceptado o aceptada, soy digno de ser amado o amada. Nociones de obtener, recibir-aceptar.	Inicia desde el proceso de acunamiento-amamantamiento Acunar: alimentación afectiva (visual, auditivo-táctil) acciones de atención y cuidado, se traduce en las formas de comunicación no verbal entre madre-padre hijo(a) como: consentir, arrullar, conversar. Amamantar: alimentación físico-emotiva, relación profunda entre seno materno-boca. Boca: zona del cuerpo que genera placer, satisfacción, certeza, confianza. Seno: símbolo nutricional. Es el órgano de comunicación más importante entre madre e hijo o hija. Satisface la necesidad del hambre de protección-afecto, surgen las primeras nociones de satisfacción-frustración. <ul style="list-style-type: none">• Se establecen códigos de comunicación-llanto- satisfacción de una necesidad.• La simbología del amor-agresión, aceptación-rechazo.• Exploración corpórea: autoexploración- autorreconocimiento (pie, manos, genitales).• Exploración del mundo: la boca es el espacio de conocimiento, de su profunda relación con el mundo externo. Desplaza el seno por los objetos.
MUSCULAR ANAL	2 - 4 años	Se inician las primeras nociones de: INDEPENDENCIA AUTOCONTROL VOLUNTAD AUTONOMÍA Nociones de retener-expulsar, aferrar y soltar.	Presencia del lenguaje, la palabra. Controlar el cuerpo: exploración espacial, el encuentro con los límites, la norma. <ul style="list-style-type: none">• Conciencia orgánica-emotiva del control de esfínteres: expulsar-retener (orinar-defecar). Se necesita que sus padres y educadores le ayuden a hacerlo de manera tranquila y firme.• Surgimiento de las normas, los límites, la noción del tiempo.• Capacidad de hacer cosas por sí mismo, autocontrol de su cuerpo.• Aprende sentimientos de tolerancia, paciencia.• Vivencia del amor-autoridad.• Empieza a descubrir las diferencias entre hombres y mujeres.• Se inicia el desarrollo del sentido de la autonomía y de seguridad en sí mismo, básico para la vivencia plena de la sexualidad.• Hacen muchas preguntas sobre el cuerpo y sus diferencias anatómicas. Por eso es normal que quieran ver el cuerpo de niños y de niñas y comprender porqué es diferente; hacen muchas preguntas y se muestran inquietos por el tema. Aparecen los juegos: el doctor, la familia, etc., que les permiten satisfacer estas inquietudes.• Quieren saber “de dónde vienen los niños”, cómo llegan los niños a la “barriga” de la mamá.• La actitud de los padres a sus preguntas y juegos es definitiva. Aquí SE ADQUIEREN ACTITUDES BÁSICAS HACIA LA SEXUALIDAD. Si es algo de lo que se puede hablar o no, si es algo aceptado o no, tranquilo o vergonzoso, etc.

**LOCOMOTOR
GENITAL**

5 - 7 años

Etapa del juego imaginativo.
Orgullo o vergüenza
seguridad en sí mismo,
en sí misma.
Identidad: diferencia del
rol de género.

- Descubren con más claridad las diferencias entre hombres y mujeres, van más allá de las diferencias físicas y se preocupan por asumir los roles que les corresponden; empiezan a afirmar su identidad desde su rol de género.
- El papel de los padres es clave, tanto por lo que dicen verbalmente como por su lenguaje no verbal, representado en comportamientos y actitudes en su rol de ser hombre o ser mujer.
- Se mantienen los juegos de conocimiento del cuerpo de niños y niñas y la curiosidad por verse desnudos. El adulto debe permitir y tomar con naturalidad estos juegos porque el interés del niño y de la niña es conocer sus diferencias. Es una manera natural de aprendizaje.
- Aparecen fantasías de parejas, noviazgos y los niños y niñas dicen tener novias y novios; esta fantasía obedece a la necesidad de identificarse con sus roles masculinos y femeninos, en el campo afectivo, pero también de resolver la separación afectiva necesaria con el padre del sexo opuesto.
- Niños y niñas ensayan sus roles en la conquista de sus logros y este sentimiento se extiende a todas sus actividades, hay un especial gozo por el alcance de una meta, por la competencia, por el ataque y la conquista, aquí se evidencian claramente las diferencias entre las tendencias femeninas y masculinas, las niñas actúan más a través de la expresión sentimental y los niños a través de la fuerza y la competencia.
- Persisten las preguntas sobre la sexualidad, las relaciones de pareja etc., hay mucha curiosidad frente al tema.
- Expresa con fuerza y claridad sentimientos como los celos (frente a los hermanos, sus padres) rabia, culpa, como algo natural, pero también como consecuencia de las respuestas que los adultos dan a la expresión de sus necesidades.
- El niño o la niña no pueden ser censurados por estas necesidades, por el contrario, requieren orientación, apoyo y comprensión.

LATENCIA

7 - 10 años

Fortalecimiento de la
seguridad en sí mismo,
en sí misma, la
autonomía y la
independencia.
Desarrollo del
sentimiento de
responsabilidad.
Afectivamente hay un
momento de calma antes
de la pubertad.

- El niño y la niña necesitan mucha aprobación y acompañamiento en el desarrollo de sus destrezas y habilidades físicas e intelectuales.
- Aparentemente desaparecen todas las preguntas e inquietudes sobre la sexualidad, pero esto obedece a que su atención está concentrada en otras cosas como los deportes, arte, manualidades.
- Es un momento importante de consolidación de su personalidad, afirmación de sus valores y actitudes, por eso la postura hacia la sexualidad y hacia el cuerpo por parte de los adultos y el medio que los rodea, debe ser clara, sana y tranquila.
- Prefieren estar con personas de su mismo sexo, no se sienten bien en actividades de grupos mixtos. Es un comportamiento natural en esta fase del desarrollo, que es importante respetar.

**PUBERTAD Y
ADOLESCENCIA**

11 - 18 años

**IDENTIDAD VS. DIFU-
SIÓN DEL ROL**
Afirmación de su identi-
dad. Confirmación de su
orientación sexual.

Etapa propiamente dicha de afectividad y sexualidad. Transformación corporal-emocional. Presencia del impulso sexual-genital: ganas-deseo-pasión. Sentimientos de atracción. Desplazamiento afectivo. Importancia de la vida de amigos.

ANEXO 6 UN ESPERMATOZOIDE ENAMORADO

Espermatozoide era un pequeño que vivía en el país Testículo, del planeta Hombre. Espermat, como lo llamaban sus amigos con cariño, nunca fue el mejor de la escuela; no aprendió a sumar ni a restar.

En lo que nadie le ganaba era en la clase de educación física: movía su larga cola como nadie, logrando altas velocidades; su cabeza era firme y dura.

Por ese tiempo llegó el rumor de que en la ciudad Ovario del planeta Mujer vivía una hermosa chica llamada Óvulo. Era tanta la belleza de aquella joven que la tenían siempre en una cápsula muy segura para que sólo el más fuerte pudiera tenerla.

En el país Testículo todos estaban obsesionados con aquella chica, pero nadie como Espermat, quien había logrado conseguir una fotografía de ella. Guiado por su amor llevó a cabo muchas averiguaciones, se enteró que trasladarían a Óvulo a un lugar donde ya nadie podría alcanzarla, irían por el camino de Trompas de Falopio, era allí donde Espermat aspiraba a alcanzarla.

Para poder ir al planeta Mujer, debía esperar a que hubiera un eclipse de amor, momento en el cual se unían el planeta Hombre con el planeta Mujer.

Al fin llegó el día... ocurrió el eclipse de amor y Espermat se introdujo en el planeta Mujer decidido a llegar a su meta; pero él no iba solo, cientos de sus amigos lo acompañaban. El camino era largo y duro, muchos de los que habían salido del planeta Hombre murieron, pero Espermat seguía luchando, aunque sentía que no podía más.

Justo en ese momento apareció Óvulo envuelta en su cápsula, que era más fuerte de lo que pensaba, pero no se daría por vencido. Tomó impulso, preparó su cabeza y arrancó en dirección de su amada. Moviéndola como jamás lo había hecho, hasta que al fin hizo contacto rompiendo la cápsula. En el impacto perdió su cola pero no le importó, había logrado su objetivo.

Cuenta la leyenda que era tanto el amor entre ellos dos, que el destino los premió al convertirlos en el planeta Bebé.

Jaime Alejandro Nieto, alumno de 10º grado.

Tomada del libro *Me respeto 8, Educación integral y vida familiar*, Bogotá, Voluntad, 1991, página 92.

ANEXO 8 ROLES EN LA AFECTIVIDAD FAMILIAR

EXPRESIÓN	HOMBRES		MUJERES		
	Papá	Hermanos	Mamá	Hermanas	Yo
Expresa el amor con palabras cariñosas					
Expresa el amor con besos y caricias					
Es tierno o tierna					
Llora con facilidad					
Es comprensivo o comprensiva					
Da abrazos					
Está dispuesta o dispuesto a dialogar					
Se emociona con facilidad					
Expresa con facilidad lo que siente					
Es detallista					
En intenso o intensa					
Sabe escuchar					
Es considerado o considerada					

ANEXO 9 ROLES EN LA RELACIÓN DE NOVIAZGO O DE PAREJA

EXPRESIONES	NIÑOS- ADOLESCENTES	NIÑAS- ADOLESCENTES
Se le declara (le pide el "cuadre")		
Le envía o regala flores		
Da serenatas		
Le envía cartas de amor		
Lo invita o la invita a salir la primera vez		
Le pide que le regale un beso		
Le pide que hagan el amor		
Lo invita o la invita a comer la primera vez		
Le pide una cita por primera vez		
Toma la iniciativa para abrazar		
Toma la iniciativa para besar		
Lo conquista o la conquista con ropa bonita		
Se arregla mucho para la primera cita de amor		
Lo invita o la invita a bailar para pedirle cuadre		
Le acepta que tenga doble pareja		

ANEXO 10 INVESTIGACIÓN SOBRE COSTOS DE EMBARAZO Y CRIANZA

GRUPO 1

Investigar

1. ¿Cuánto cuesta un paquete de pañales?
2. ¿Cuántos pañales vienen en cada paquete?
3. ¿Para cuántos días alcanzan?
4. ¿Para qué edades vienen los pañales?

GRUPO 2

Investigar

1. ¿Cuánto vale un tarro de leche?
2. ¿Cuántos días dura?
3. ¿Cuántas veces al día (aproximadamente) se amamanta al bebé del primero hasta el cuarto mes?
4. Cada vez que se amamanta, ¿cuánto tiempo se utiliza? Calcular promedio por día.
5. ¿Qué cantidad (aproximadamente) de leche sale de los senos de una mujer que está lactando?

GRUPO 3

Investigar

1. ¿Cuánto vale la hospitalización para un parto natural o por cesárea en los hospitales públicos (Red del Sisben)?
2. ¿Cuánto vale la hospitalización para un parto natural o por cesárea en un hospital particular?
3. ¿Cuántos días dura el tiempo de reposo después del parto (la dieta)?

GRUPO 4

Investigar

1. ¿Cuánto vale el arriendo de una pieza o un apartamento?
2. ¿Cuánto valen cuatro vestidos para un (a) recién nacido (a)?
3. ¿Cuánto valen cuatro vestidos para un (a) bebé de 1-2 años?
4. ¿Cuánto valen cuatro juguetes para un (a) bebé?

GRUPO 5

Investigar

1. ¿Qué alimentos deben consumirse durante el tiempo de reposo después del parto (la dieta)?
2. Calculen cuánto vale la alimentación de la dieta (desayuno, almuerzo, comida, meriendas) y escriban el promedio diario y mensual.
3. Hagan un promedio de cuánto se gastaría mensualmente en materiales de aseo personal y para la casa, servicios (agua, luz, teléfono).
4. ¿Cuánto valen el coche, los biberones?

ANEXO 11 HISTORIA 1

- Ana tiene 12 años y Mauro 15, se vieron un día en el patio del colegio y se gustaron muchísimo.
- Mauro está triste porque sus padres se están divorciando, se siente solo.
- En este momento Ana no se entiende mucho con sus padres, pelean con frecuencia, se siente sola.
- Recuerda a Ana... consigue su número telefónico, la llama. Se ven a escondidas.
- Ambos se sienten muy solos... sienten la necesidad de abrazarse.
- Mauro no ha tenido novia, está muy presionado por el grupo de amigos. Considera que Ana puede ser su novia.
- Le pide el "cuadre". Ana acepta.
- Después de varias salidas Mauro le pide a Ana que hagan el amor.
- Ana acepta la propuesta de Mauro, pues muchas de sus amigas le preguntan si ya lo hizo.
- Mauro tiene muchas dudas, recuerda todas las charlas sobre este tema, pero tiene curiosidad por saber cómo se hace el amor y qué se siente.
- Ana esta en conflicto con su familia y consigo misma; tiene ideas encontradas sobre lo que cree que debe hacer y lo que cree que quiere hacer.

ANÁLISIS DE LA HISTORIA

Primera parte

1. Elijan un monitor o monitora.
2. Lean críticamente la historia para que puedan argumentar muy bien las respuestas que den a las preguntas que siguen.

Segunda parte

Contesten las siguientes preguntas

1. ¿Ana y Mauro están preparados para tener relaciones sexuales?
SÍ / NO ¿Por qué?
2. ¿Desde tu punto de vista, Ana y Mauro tienen la edad suficiente para tener relaciones sexuales?
SÍ / NO ¿Por qué?
3. ¿Cómo pueden manejar Ana y Mauro la presión de grupo?
4. ¿Ana y Mauro pueden tomar la decisión de aplazar su relación sexual? ¿Cómo?

EL MONITOR O MONITORA EXPONEN EL TRABAJO DE GRUPO





ANEXO 12 HISTORIA 2

- Luisa y David tienen 14 años, se conocen desde niños.
- Ninguna de las dos familias está de acuerdo con que a esta edad tengan novios.
- Luisa y David creen que ya son grandes para decidir lo que quieren.
- Luisa y David llevan ocho meses de novios.
- David cumple años, para celebrarlo le propone a Luisa que hagan el amor, él piensa que tiene la madurez para hacerlo.
- Luisa le pregunta: ¿tú crees que lo debemos hacer?
- Si... claro, si nos cuidamos no hay problema...
- Luisa está indecisa, pero tiene curiosidad.
- Ambos llevan condones, se los regalaron en una charla.
- Luisa no recuerda cuándo fue su última menstruación.
- Luisa entra en conflicto. Ahora no sabe qué hacer.
- David se pone furioso.

ANÁLISIS DE LA HISTORIA

Primera parte

1. Elijan un monitor o monitora.
2. Lean críticamente la historia para que puedan argumentar muy bien las respuestas que den a las preguntas que siguen.

Segunda parte

Contesten las siguientes preguntas

1. ¿David y Luisa están maduros como para tener relaciones sexuales?
SÍ / NO ¿Por qué?
2. ¿Luisa debe hacer el amor con David?
SÍ / NO ¿Por qué?
3. ¿Si David y Luisa usan el condón, pueden hacer el amor?
SÍ / NO ¿Por qué?
4. ¿Qué problemas tendrían si hacen el amor aunque tengan dudas sobre la fecha de la última menstruación de Luisa?
5. Consideras que se justifica la furia de David ante las dudas de Luisa?

EL MONITOR O MONITORA EXPONEN EL TRABAJO DE GRUPO

ANEXO 13 HISTORIA 3

- Lina tiene 13 años; Pipe 15, los invitaron a la fiesta de cumpleaños de Laura.
- Pipe y Lina sienten amor a primera vista.
- Bailan y charlan toda la noche.
- La fiesta se termina a las dos de la mañana. Al despedirse, Pipe ve a Lina muy linda y le da un beso apasionado. Se piden los teléfonos.
- Es sábado. Pipe piensa todo el día en Lina, recuerda su beso, su piel, su cara, sus ojos. Está en conflicto porque tiene novia. Ésta lo llama por teléfono y él se niega.
- Lina también piensa en Pipe. Quiere llamarlo pero no quiere parecer intensa. Espera todo el día a que él la llame.
- Ángela, la novia de Pipe, se siente triste porque algo ha cambiado en su relación.
- Han transcurrido tres meses. Pipe por fin llama a Lina, ella tiene la esperanza de que Pipe le pida ser su novia.
- Lina está muy feliz.
- Pipe y Lina se ven. Pipe siente una atracción por Lina pero tiene novia. Aunque tiene dudas, le propone que sean novios.
- Lina acepta.
- A la semana siguiente se entera de que Pipe tiene novia.

ANÁLISIS HISTORIA

Primera parte

1. Elijan un monitor o monitora.
2. Lean críticamente la historia para que puedan argumentar muy bien las respuestas que den a las preguntas que siguen.

Segunda parte

Contesten las siguientes preguntas

1. ¿Qué piensan de la actitud de Pipe?
2. ¿Pipe puede querer a dos personas al mismo tiempo?
SÍ / NO ¿Por qué?
3. ¿Qué debe hacer Lina ahora que se enteró?

EL MONITOR O MONITORA PRESENTAN EL TRABAJO DE GRUPO



Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

ANEXO 14 HISTORIA 4

- Dan es un niño muy atractivo del grado 12º, es muy estudioso y líder del grupo, de vez en cuando fuma marihuana. Esta situación la conocen sólo sus amigos más cercanos.
- Paula es una niña que pertenece al comité ambiental del colegio, se pelea con el padrastro. Permanece mucho tiempo sola, está aburrida.
- Paula se encuentra con Dan en la organización de eventos del colegio. Paula lo admira mucho.
- Paula decide conquistar a Dan. Le pregunta a sus amigos cómo puede conquistarlo. Ellos le dan algunas pistas.
- A través de una amiga que tiene en el curso de Dan, consigue el teléfono. Paula utiliza distintas estrategias para acercarse.
- Un día Paula se decide y lo llama por teléfono. Quiere pedirle el “cuadre”.
- Dan se siente raro, piensa que Paula es muy “lanzada”. Sin embargo, Dan se queda pensando en la propuesta.
- Paula espera un tiempo la respuesta. Vuelve a llamar a Dan pero se cuida de no parecer “intensa”.
- Dan, por fin, acepta.
- Paula planea llevar a Dan a un lugar romántico. Le pide que la bese y él se pone nervioso, no sabe qué hacer.
- Paula vuelve a insistir. Esa tarde logra su objetivo.
- Por mucho tiempo, durante sus encuentros, hay muchos besos, caricias, promesas.

- Paula cree que ya se conocen y que sería chévere hacer el amor. Dan piensa lo mismo.
- Dan le pregunta a los amigos qué debe hacer. Ellos le explican algunas cosas, le llevan revistas y le ofrecen una página de Internet para que consulte cosas.
- Dan y Paula se encuentran...

ANÁLISIS HISTORIA

Primera parte

1. Elijan un monitor o monitora.
2. Lean críticamente la historia para que puedan argumentar muy bien las respuestas que den a las preguntas que siguen.

Segunda parte

Contesten las siguientes preguntas

1. ¿Dan y Paula están preparados para tener relaciones sexuales? Sí / NO ¿Por qué?
2. ¿Creen que las niñas pueden pedirle el “cuadre” a un niño? Sí / NO ¿Por qué? ¿Qué piensan de una niña que lo hace?
3. ¿Dan y Paula pueden tomar la decisión de aplazar su relación sexual? ¿Cómo?
4. ¿Qué piensan de los consejos que recibe Dan de los amigos? ¿Ustedes qué le dirían?

EL MONITOR O MONITORA HACEN LA PRESENTACIÓN

ANEXO 15 HISTORIA 5

- Marcela tiene 14 años, y experimenta sensaciones desconocidas en su cuerpo. En las conversaciones que tiene con sus amigas de la misma edad, ellas le dicen que lo que siente se llama ¡ganas!
- Erick es un joven de 14 años, tiene sueños húmedos y erecciones, pero no sabe qué hacer.
- Algunos amigos de Erick dicen que eso se cura teniendo una novia, otros que rezando, otros que jugando mucho. Erick está muy confundido.
- Erick le pregunta a la profesora de biología y ella le pide que hable con la orientadora; ésta le anuncia que estos temas los verán en la próxima charla.
- Han transcurrido varios meses. Marcela y Erick se conocen en una fiesta que organiza Juan, en casa de sus padres.
- A la 1:00 de la mañana uno de los invitados propone un juego que consiste en quitarse las prendas. La mayoría siente miedo pero asume el reto.
- Marcela piensa, aterrada, en las recomendaciones que le han hecho sus padres. Siente que el juego es indebido, pero le da pena salirse de la fiesta y se queda.
- Terminado el juego, Juan pone música pop y metálica. Todos bailan y tratan de olvidar la situación.
- Erick ve que Marcela mueve su cuerpo de una manera chévere. Se acerca, le pide que le enseñe ese paso y se “encarretan” en el baile.
- De pronto, Erick abraza a Marcela.
- Ella trata de decirle que no, pero no quiere pasar por anticuada. Luego Erick quiere besarla, ella trata de esquivarlo pero no puede y se deja llevar por sus emociones.

- Erick toma la mano a Marcela y salen a sentarse en el andén de la casa.
- Continúan besándose.
- Erick siente ganas... está muy emocionado.
- Marcela también está emocionada pero no sabe qué hacer.

ANÁLISIS HISTORIA

Primera parte

1. Elijan un monitor o monitora.
2. Lean críticamente la historia para que puedan argumentar muy bien las respuestas que den a las preguntas que siguen.

Segunda parte

Contesten las siguientes preguntas

1. ¿Marcela y Erick están preparados para tener relaciones sexuales?
SÍ / NO ¿Por qué?
2. ¿Marcela debió quedarse en el juego de prendas?
SÍ / NO ¿Por qué?
3. ¿Marcela debió dejarse besar por Erick?
SÍ / NO ¿Por qué?
4. ¿Erick y Marcela pueden tomar la decisión de aplazar su relación sexual?
¿Cómo?

EL MONITOR O MONITORA EXPONEN EL TRABAJO DEL GRUPO

ANEXO 16

HOJA DE TRABAJO – FORMAS DE TRANSMISIÓN

1. Sexo oral con preservativo
2. Relaciones sexuales sin preservativo
3. Picadura de mosquitos
4. Salir con una persona infectada con VIH-SIDA
5. Relaciones sexuales entre hombres o mujeres
6. Acariciar a alguien que tiene VIH
7. Compartir el baño
8. Fantasías sexuales
7. Tatuarse sin esterilizar las agujas que se utilizan
8. Sexo anal sin preservativo
9. Relaciones sexuales protegidas con hombres y con mujeres
10. Leche materna de mujeres con VIH
11. Sexo vaginal sin protección
12. Nadar en la misma piscina
13. Bailar en la discoteca con un desconocido/desconocida
14. Compartir pocillos, cubiertos
15. Tener relaciones ocasionales sin protección

VIH

FORMAS DE PROTECCIÓN

1. Uso de condón

GLOSARIO

Autoestima: capacidad que tenemos para amarnos, aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos y a nosotras mismas.

Afecto: expresión de los sentimientos de cariño, amor y ternura hacia otros.

Atributo: cualidad de los seres humanos.

Bisexual: persona que siente atracción por ambos sexos.

Coito: se refiere a las relaciones sexuales genitales, que terminan con penetración.

Discriminar: dar un trato inferior a una persona o grupo de personas por motivos religiosos, raciales, políticos, sexuales.

Erección: endurecimiento del pene o clítoris debido a la masiva afluencia de sangre a la zona de los genitales, durante la excitación sexual.

Esmegma: sustancia blanquecina producida normalmente por los genitales de hombres y mujeres. Debe ser retirada en la higiene diaria ya que puede producir malos olores y facilitar infecciones.

Equitativo: división justa de oportunidades y responsabilidades.

Excitación: respuesta humana ante el deseo sexual que se traduce en erección del pene en el hombre y lubricación vaginal en la mujer.

Habilidad: capacidad, inteligencia y disposición para hacer cosas.

Heterosexual: persona que siente atracción por personas del sexo opuesto.

Homofobia: sentimiento de odio o rechazo a la homosexualidad o a las orientaciones sexuales diferentes a la de uno mismo..

Hormona: sustancia química que regula o activa procesos del cuerpo.

Homosexual: se deriva de la palabra griega *homos* que significa igual. Atracción sexual entre personas del mismo sexo.

Identidad: es la vivencia o sensación que tenemos todos los seres humanos de ser nosotros mismos, así como todo lo que nos permite ser distintos ante los ojos de otros.¹⁵

Inmunodeficiencia: carencia o deficiencia en la capacidad que tienen las células de los organismos vivos para defenderse de las infecciones.

Masturbación: manipular o frotar los genitales externos para experimentar una sensación agradable y placentera. Algunas personas, hombres y mujeres, lo hacen y otras no.

Mito: conjunto de creencias o imágenes idealizadas que se forman alrededor de un personaje o fenómeno y que lo convierten en modelo.

Orientación sexual: es la atracción sexual que comprende lo erótico y lo afectivo entre seres sexuales. Es un componente esencial de la personalidad, definido mediante la identidad y el comportamiento sexual. La heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad son tres expresiones de la orientación sexual.

Psicológico: hace referencia al comportamiento o la conducta humana, a los procesos mentales, espirituales y emocionales.

Psico-afectivo: se refiere a los procesos y comportamientos emocionales psicológicos y afectivos del ser humano.

Placer: sensaciones y emociones muy agradables.

Rol: función que se cumple dentro de una actividad; parte que a uno le toca hacer.

Secreción: sustancias o materias que elimina el cuerpo (sudor, cerumen de los oídos, semen, lágrimas, etc.).

Sensaciones: percepciones que se reciben de un entorno o medio ambiente, a través de los sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto), provocando reacciones en el organismo biológicas y mentales.

Sentimientos: estados de ánimo que viven las personas (alegría, tristeza, angustia, temor).

Seropositivo: nombre que se da a la persona cuyos análisis de sangre indican que se han detectado anticuerpos específicos del VIH, por tanto se establece que es portador del VIH.

Síndrome: conjunto de síntomas que caracterizan una enfermedad.

Sistema inmunológico: sistema del organismo que se encarga de defenderlo contra las enfermedades.

Vulnerar: condición externa que suprime, restringe o limita posibilidades, derechos y satisfacciones de las personas.

¹⁵ Definición tomada de algunos textos de Guillermo Carvajal.

Des-enredando la sexualidad

Guía para facilitadores y facilitadoras

BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, Arminda; Knobel, Mauricio, *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*, Buenos Aires, Paidós, 1991.

–*El niño y sus juegos*, Buenos Aires, Paidós, 1981.

Bertherat, Therese; Bernstein, Carol, *El cuerpo tiene sus razones*, Barcelona, Argos Vergara, S.A., 1980.

Chapela, Luz María, *El juego en la escuela*, México, Paidós, 2002.

Fundación el Buen Samaritano, “Manual de aspectos básicos sobre la infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el SIDA”, Risaralda, 1995.

Fernández, Alicia, *Poner en juego el saber*, Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2000.

Jiménez V., Carlos Alberto, *La lúdica como experiencia cultural*, Bogotá, Editorial Magisterio, 1996.

–*Neuropedagogía, lúdica y competencias*, Bogotá, Editorial Magisterio, 2003.

Manuales Proyectos H – Serie Trabajando con hombres jóvenes, En la promoción de la salud y la equidad de género. Organización Panamericana de la Salud, OPS, Instituto promundo, Ecos Comunicación en sexualidad y género, Brasil, 2001.

Marina, José Antonio, *El rompecabezas de la sexualidad*, Barcelona, Editorial A, 2002.

Maya Betancourt, Arnobio, *El taller educativo*, Bogotá, Editorial Magisterio, 1996.

Nunes de Almeida, Paulo, *Educación lúdica*, Brasil, Editorial San Pablo, 1995.

Organización Panamericana de la Salud, OPS; Servicio Holandés de Cooperación al Desarrollo, *Guía en educación sexual: 6º año “Preparándome a crecer”; 7º año “Me conozco y me cuido, guía para la prevención de conductas de riesgo”; 8º año “Aprendiendo a prevenir, guía en educación sexual”; 9º año “Mi sexualidad, educación en derechos y responsabilidades”*, Quito, 2002.

Organización Panamericana de la Salud, OPS, “Hablemos de salud sexual. Manual para profesionales de atención primaria de la salud. Información, herramientas educativas y recursos”, México, 1998.

Plan Internacional, “Guía de sensibilización sobre VIH-SIDA”, Ecuador, 2004.

–Colección Hablemos de salud sexual con Memo y Mima, grados 1º, 4º, 5º, Guatemala, 2002.

–“Paso a paso: herramientas para ayudar a los/as facilitadores/ras a organizar talleres dentro de las comunidades y grupos sobre VIH-SIDA, la comunicación y las relaciones humanas”.

Prieto Sánchez, María Dolores; Ferrandiz García, Carmen, *Inteligencias múltiples y currículo escolar*, Málaga, Ediciones Aljibe, 2001.

Proyecto Harimaguada – Programa de educación afectivo-sexual para primaria y secundaria. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, Islas Canarias, 1994.

Salud Sexual y reproductiva, Cooperación colombo-alemana, GTZ Ministerio de Salud, Bogotá.

Save The Children, Maggie Escortin, “Manual de desarrollo de conductas de autoprotección. Yo tengo derecho a sentir seguridad, Quien soy yo, Este es mi cuerpo”, Bogotá, 2003.

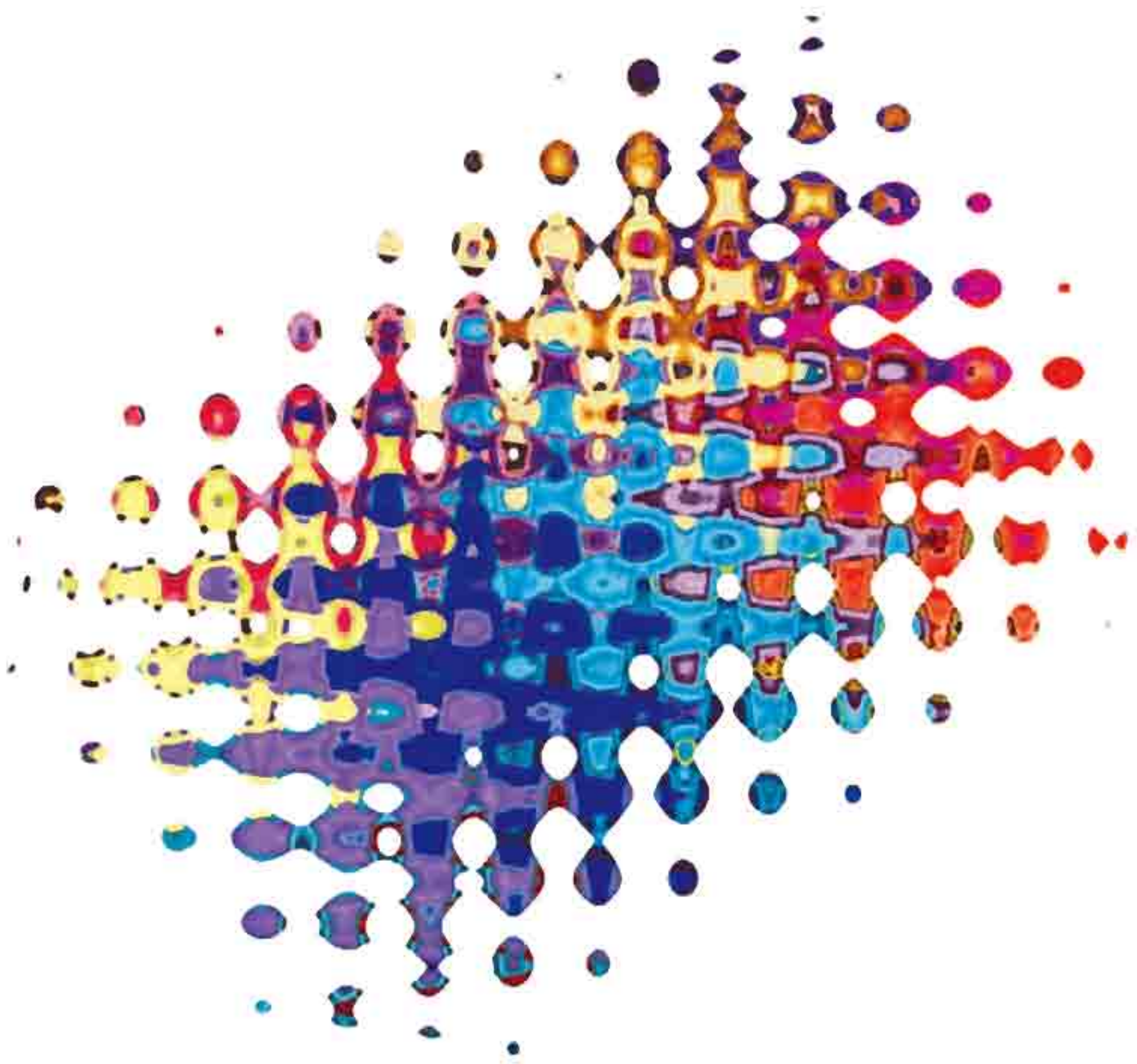
SEXO CON SESO al encuentro de la mejor decisión Programa de educación en población, salud sexual y reproductiva. Documento base, Gobernación de Cundinamarca, Secretaría para el desarrollo Social, Bogotá, 2000.

Tobón C., Mónica, Colección Artesanías de la vida. Fundación Restrepo Barco, Bogotá, Editoláser, 1997.

Vanegas Osorio, Jorge Humberto, *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*, Bogotá, Editorial El Manual Moderno, 2000.

Weeks, Jeffrey, *Sexualidad*, México, Paidós, 1998.

Zenaida Osorio Porras, Paulina Ospina Mallarino, “Mi mamá me mimó, mi papá fuma pipa. Por una educación con igualdad de oportunidades para niños y niñas”, Bogotá, Gobernación de Cundinamarca – Consejería para el desarrollo, 1996.







Carrera 11 N° 71-40 Oficina 1002

Edificio Valparaíso, Bogotá D.C. Colombia

PBX: 57-1 - 345 4099, Fax: 57-1 - 345 7025

www.ycualestuplan.org

Línea Nacional de Donación 018000 117526