

GUÍA METODOLÓGICA

PARA EL DESARROLLO DE TALLERES
EDUCATIVOS DE SALUD SEXUAL
DIRIGIDOS A ADOLESCENTES
EN ESPACIOS COMUNITARIOS



PERÚ

Ministerio
de Salud



Catalogación hecha por la Biblioteca del Ministerio de Salud

Guía metodológica para el desarrollo de talleres educativos de salud sexual dirigidos a adolescentes en espacios comunitarios / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud - Lima: Ministerio de Salud; 2025.

138 p. ilus.

SALUD SEXUAL / EDUCACIÓN SEXUAL / SEXUALIDAD / EQUIDAD DE GÉNERO / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025- 02518

Guía Metodológica para el Desarrollo de Talleres Educativos de Salud Sexual Dirigidos a Adolescentes en Espacios Comunitarios

Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud. (MINSA / DGIESP / DPROM)

Responsables de la elaboración:

Janet Pesantes Sangay
Dorina Vereau

DGIESP / DPROM
Consultora UNFPA

Responsables de la Revisión:

Janet Pesantes Sangay
Dalia Ponce Tejada
Carmen Murguía Pardo

DGIESP / DPROM
DGIESP / DPROM
UNFPA

Diseño y diagramación:

Ayrton Minchan Clavo

Consultor independiente

© **MINSA, marzo, 2025**

Ministerio de Salud
Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú
Teléf.: (51 - 1) 3156600
<https://www.gob.pe/minsa/>
webmaster@minsa.gob.pe

1a Edición, marzo 2025

Versión digital disponible: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/7651.pdf>

La elaboración de este documento contó con el apoyo técnico y financiero del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)



PERÚ

Ministerio
de Salud

CÉSAR HENRY VÁSQUEZ SÁNCHEZ

Ministro de Salud

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ

Viceministro de Salud Pública

HERBERTH ULISES CUBA GARCÍA

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

MOISÉS IVÁN GUILLÉN CÁRDENAS

Secretario General

CRISTIAN DÍAZ VÉLEZ

Director General de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas
en Salud Pública

YURI ALFONSO ALEGRE PALOMINO

Director Ejecutivo de la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud

Colaboradores:

| | |
|-------------------------------------|---|
| Patricia Bravo Chávez | MINSA / DSARE |
| Sonia Rodriguez Soto | MINSA / DSARE |
| Patricia Alvarado Chirinos | MINSA / DVICI |
| María Elena Yumbato Pinto | MINSA / DVICI |
| Ruth Espinoza Villafuerte | MINSA / DSAME |
| Jhon Jeremy Arnold Loayza Avecasis | MINSA / DSAME |
| Dalia Ponce Tejada | MINSA / DPROM |
| Néstor Rejas Tataje | MINSA / DPROM |
| Maritza Heily Caballero Jauregui | DIRIS LIMA SUR |
| Tutty Gamboa Sicha | DIRIS LIMA SUR |
| Oscar Gerardo Diaz Saico | DIRIS LIMA ESTE |
| Carlos Martín Paz Romero | DIRIS LIMA ESTE |
| Layla Maritza Fernandez Castillo | DIRIS LIMA NORTE |
| Melina Zaida Gamarra Mamani | DIRIS LIMA NORTE |
| Flor de María Jimenez Ponce | DIRIS LIMA NORTE |
| Diana Mery Córdova Bernabé | DIRESA CALLAO |
| Inés Luisa Anzualdo Padilla | DIRESA CALLAO |
| Cinthya Melissa Candia Zambrano | CALLAO / RED DE SALUD BEPECA |
| Katia Milagros Leo Otoya | DIRIS LIMA CENTRO |
| Mariela Loayza Egoavil | DIRIS LIMA CENTRO |
| Karla Karen Nole Atoche | DIRIS LIMA CENTRO |
| Juana Luz Tejada De León | GERESA LA LIBERTAD |
| Séfora Lida Arévalo Lara | GERESA LA LIBERTAD |
| Zoila Ivon Aredo Garcia | GERESA LA LIBERTAD |
| Lourdes del Carmen Puell Mogollón | LA LIBERTAD / CSMI EL BOSQUE |
| Katya Verónica Ulco Ulco | LA LIBERTAD / HOSPITAL VISTA ALEGRE |
| Hilda Jesús Castillo Morillo | LA LIBERTAD / HOSPITAL VISTA ALEGRE |
| Luz Esther Ponce Figueredo | DIRESA UCAYALI |
| Katherine Brenda Fernández Tapia | DIRESA UCAYALI |
| Katia Miluska Sarmiento Casavilca | DIRESA UCAYALI |
| Lucy Cristina Bugarin Vargas | DIRESA UCAYALI |
| Ana María Benites Perea | DIRESA UCAYALI |
| Jair Alexander Joao Oliva Panduro | UCAYALI / RED DE SALUD FEDERIVO BASADRE |
| Crist Wendy Medina Suarez | UCAYALI / RED DE SALUD FEDERIVO BASADRE |
| Johana Karina Baneo Morales | UCAYALI / RED DE SALUD FEDERIVO BASADRE |
| Teofila Marzoleni Quillatupa Moran | UCAYALI / MICRO RED NUEVO PARAISO |
| Darcy Carolina Rengifo Chávez | UCAYALI / MICRO RED SAN JOSÉ |
| Maritza Huamanchao Paquiyauri | DIRESA AYACUCHO |
| Miguel Fabrizio Figueroa Guevara | DIRESA AYACUCHO |
| Liz Raquel González Huauya | DIRESA AYACUCHO |
| Elizabeth Pelagia Revollar Ochatoma | DIRESA AYACUCHO |
| Daisy Magally Prado Calderón | AYACUCHO / RED DE SALUD HUAMANGA |
| Luz Esperanza Figueroa Ponce | DIRESA HUÁNUCO |
| Jarley Leocadia Dionicio Patricio | HUÁNUCO / IPRESS APARICIO POMARES |
| Yeni Lilian Trujillo Talancha | HUÁNUCO / IPRESS PERÚ COREA |
| Yanet Zevallos Silvestre | HUÁNUCO / IPRESS MARGOS |
| Ivonne Maribel Medina Colan | DIRESA PIURA |
| Sara Lorena Gomez Meneses | PIURA / IPRESS CASTILLA |
| Katherine Mariella Rosillo Quispe | PIURA / IPRESS CASTILLA |
| Daysi Luzmila Mendoza Burneo | PIURA / IPRESS CASTILLA |

Elizabeth Rivera Galdos
Ricardo Marcelo Sosa De Rutte

Shirley Vanessa Rivera Serquén
Silvia Victoria Nuñuvero Lecca

Laddy Tatiana Espejo Reyes

Sharon Yahaira Bravo Gutiérrez

Karen Katuska Gonzales Díaz

Jessica Apolinario Sebastián

Luis Alberto Martínez Rojas

Paul Anthony Pinedo Carbajal

Cecilia Susybell Rengifo Rivas

LIMA / MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LA MOLINA
LIMA / MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS
OLIVOS

LIMA / MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LINCE
CALLAO / MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DEL
CALLAO

LA LIBERTAD / MUNICIPALIDAD VICTOR LARCO
HERRERA

UCAYALI / MUNICIPALIDAD PROVINCIAL
CORONEL PORTILLO

UCAYALI / MUNICIPALIDAD PROVINCIAL
CORONEL PORTILLO

HUANUCO / MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
AMARILIS

AYACUCHO / MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE
HUAMANGA

AYACUCHO / MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE
HUAMANGA

PIURA / MUNICIPALIDAD DE CASTILLA

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa importante en la vida de las personas; en ella se define la identidad personal y se adquiere autonomía, que es lo característico de esta etapa de vida, la que, sin embargo, no está exenta de riesgos y desafíos para que las y los adolescentes logren su desarrollo y su proyecto de vida, por lo que resulta necesario el acompañamiento de adultos responsables y comprometidos con la formación integral de este grupo etario.

Garantizar el ejercicio de sus derechos humanos resulta imprescindible a fin de que las y los adolescentes alcancen el pleno desarrollo de sus potencialidades y se conviertan en ciudadanos capaces de contribuir con toda su energía y creatividad al desarrollo de una sociedad sana, justa y equitativa.

A pesar de que la adolescencia es una ventana de oportunidades para el aprendizaje y adquisición de hábitos y estilos de vida saludables, el tránsito hacia la adultez para muchos de ellos resulta complejo y sus expectativas de vida pueden verse afectadas debido a la falta de educación en materia de salud sexual. Por esta razón, necesitan aprender habilidades socio emocionales para hacer frente a los posibles riesgos. Además, se requiere fortalecerlos en el conocimiento de sus derechos y en la comprensión de la sexualidad y la importancia de una vivencia sana, placentera y responsable de la misma, como condición para su acceso a la salud sexual y reproductiva con enfoque intercultural.

En ese marco, presentamos la *Guía Metodológica para el desarrollo de talleres educativos de salud sexual dirigidos a adolescentes en espacios comunitarios*, elaborada por la Dirección de Promoción de la Salud en articulación con la Dirección de Salud Sexual y Reproductiva, Dirección de Salud Mental, Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral/ Etapa de Vida Adolescente y Joven. Esta guía pretende ser una herramienta para el uso del personal de salud y de los equipos encargados de implementar Centros de Desarrollo Juvenil u otros espacios comunitarios para adolescentes. La guía desarrolla contenidos y metodologías para implementar sesiones educativas con adolescentes, organizadas en 5 ejes temáticos: habilidades sociales, sexualidad en la adolescencia, igualdad de género, salud sexual y salud reproductiva, derechos sexuales y reproductivos.

TABLA DE CONTENIDOS

| | | |
|-------|--|-----|
| I. | ¿CUÁL ES LA FINALIDAD DE LA GUÍA? | 7 |
| II. | ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA GUÍA? | 7 |
| III. | ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA? | 7 |
| IV. | ¿DE QUÉ TRATA ESTA GUÍA Y EN QUÉ ESPACIOS SE DESARROLLA? | 7 |
| V. | ¿CUÁLES SON LOS ENFOQUES DE LA GUÍA DE SESIONES EDUCATIVAS? | 7 |
| VI. | ¿QUÉ SESIONES EDUCATIVAS CONTIENE LA GUÍA? | 8 |
| VII. | ¿QUÉ DEBEMOS TOMAR EN CUENTA PARA IMPLEMENTAR LAS SESIONES EDUCATIVAS? | 12 |
| VIII. | ¿CUÁL ES LA METODOLOGÍA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS? | 15 |
| IX. | SÍMBOLOS UTILIZADOS EN LA GUÍA | 16 |
| X. | GUÍA DE SESIONES EDUCATIVAS | 17 |
| | • EJE I. HABILIDADES SOCIALES PARA TRANSITAR CON ÉXITO POR LA ADOLESCENCIA | 18 |
| | • EJE II. DIALOGAMOS Y COMPRENDEMOS NUESTRA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA | 52 |
| | • EJE III. RELACIONES AFECTIVAS Y SOCIALES CON LENTES DE IGUALDAD | 73 |
| | • EJE IV. ME CUIDO, TE CUIDO Y ASEGURAMOS NUESTRO FUTURO | 94 |
| | • EJE V. EMPODERADOS PARA EL EJERCICIO DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS | 116 |
| XI. | ANEXOS | 130 |
| XII. | BIBLIOGRAFÍA | 137 |

I. ¿CUÁL ES LA FINALIDAD DE LA GUÍA?

Contribuir con el fortalecimiento de prácticas saludables de autocuidado y cuidado de la salud sexual en adolescentes, para su desarrollo integral.

II. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA GUÍA?

Brindar orientaciones metodológicas y técnicas para el desarrollo de talleres educativos de salud sexual dirigidos a adolescentes.

III. ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

El usuario de esta guía es el personal de salud que desarrolla talleres educativos de salud sexual dirigidos a adolescentes y es un material de referencia para los gobiernos locales y organizaciones que realizan acciones de promoción de la salud en la población adolescente.

IV. ¿DE QUÉ TRATA ESTA GUÍA Y EN QUÉ ESPACIOS SE DESARROLLA?

Esta guía es una herramienta metodológica que contiene sesiones educativas estructuradas, orientadas a fortalecer conocimientos y habilidades para transitar con éxito la etapa de vida adolescente. Con su implementación las y los adolescentes tendrán la oportunidad de informarse y aprender sobre el ejercicio saludable, consciente y responsable de su sexualidad como condición para su salud sexual y salud reproductiva. La guía está alineada con el documento técnico “Modelo de abordaje de promoción de salud en el Perú”, acciones a desarrollar en el eje temático de Salud Sexual y Salud Reproductiva (SSR) y con la “Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes”, del Ministerio de Salud; así como con los contenidos clave establecidos en las orientaciones técnicas internacionales de educación de la sexualidad.

La guía metodológica se desarrolla en espacios comunitarios, principalmente en Centros de Desarrollo Juvenil; sin embargo, puede ser usada en clubes de adolescentes, espacios deportivos, entre otros; los cuales pueden ser promovidos por los gobiernos regionales, locales, organizaciones sociales, iglesias u otras instituciones interesadas, en coordinación con el personal de salud.

V. ¿CUÁLES SON LOS ENFOQUES DE LA GUÍA?

Son tres los enfoques principales: enfoque en derechos humanos, enfoque de género y enfoque de interculturalidad los que se transversalizan a lo largo de las sesiones.

Enfoque en derechos: Bajo este enfoque, a través de la presente intervención, se busca contribuir a la educación de las y los adolescentes sobre sus derechos humanos, particularmente conocer y comprender sus derechos sexuales y reproductivos, para que puedan demandar el respeto y los servicios básicos a los que tienen derecho

Enfoque de género: Bajo este enfoque se busca contribuir a mejorar las relaciones sociales y promover todo el potencial de las y los adolescentes sin la barrera del género. Se busca propiciar el análisis y la comprensión del género y cómo se construye o refuerza a lo largo de la vida para motivarse a desafiar estereotipos y normas de género que sustentan la desigualdad.

Enfoque de Interculturalidad: Bajo este enfoque se promueve el diálogo, la apertura, la valoración de la diversidad cultural que nos caracteriza. Implica mostrar respeto por los conocimientos, las creencias y las costumbres de los distintos contextos de procedencia de los y las adolescentes y de los distintos grupos generacionales con el fin de trabajar con pertinencia cultural.

Bajo este enfoque, la presente guía y su metodología puede ser adaptada a nivel de cada región, para que las sesiones se implementen con pertinencia cultural. Los recursos metodológicos como videos, canciones, historias pueden ser reemplazados por otros recursos similares con los que se cuente en cada región, con el único requisito de que cumpla los mismos objetivos. También se deberá hacer adaptaciones lingüísticas según sea necesario.

Además de lo antes mencionado, la presente guía se enmarca en los enfoques de desarrollo positivo y curso de vida establecidos en el documento: “Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes” (NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001-2019/MINSA).

VI. ¿QUÉ SESIONES EDUCATIVAS CONTIENE LA GUÍA?

La guía busca alcanzar un conjunto de capacidades y competencias en el adolescente, para ello está organizada en 5 ejes temáticos y cada eje temático contiene sesiones educativas, totalizando 10 sesiones educativas.

Los ejes temáticos son:

- 1 Habilidades sociales para transitar nuestra adolescencia.
- 2 Dialogamos y comprendemos nuestra sexualidad en la etapa de vida adolescente.
- 3 Relaciones afectivas y sociales con lentes de igualdad.
- 4 Me cuido, te cuido y aseguramos nuestro futuro.
- 5 Empoderados para el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Las sesiones educativas por eje temático se presentan en la siguiente malla de sesiones, competencias y capacidades:

MALLA DE SESIONES, COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Competencia general: Las y los adolescentes vivencian su sexualidad de manera saludable y responsable, establecen relaciones igualitarias de género en el marco de sus derechos sexuales y reproductivos para alcanzar su pleno desarrollo.

| EJES TEMÁTICOS | SESIONES |
|--|--|
| <p>I. HABILIDADES SOCIALES PARA TRANSITAR NUESTRA ADOLESCENCIA</p> <p><u>Competencia:</u></p> <p>Emplea habilidades cognitivas y sociales que contribuyen a fortalecer su identidad personal, valorando su importancia para su desarrollo integral y para la vivencia de una sexualidad saludable y responsable.</p> | <p>Sesión N°1. ME CONOZCO, ME VALORO Y FORTALEZCO MI AUTOESTIMA</p> <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce sus cualidades y potencialidades como persona que se valora a sí misma. • Identifica aspectos de su personalidad que puede mejorar y se motiva a fortalecer su autoestima. • Relaciona la autoestima con el ejercicio saludable y responsable de la sexualidad. <p>Sesión N°2. EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO CON ASERTIVIDAD</p> <p><u>Capacidad:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce distintas formas de comunicación y emplea comunicación asertiva en la interacción con otros. • Utiliza la comunicación asertiva como recurso para hacer frente a normas sociales que refuerzan el machismo, los estereotipos de género y la violencia. <p>Sesión N°3. TOMO DECISIONES FUNDAMENTADAS PARA ALCANZAR MI PROYECTO DE VIDA.</p> <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabe cómo tomar decisiones respecto a su sexualidad, analizando ventajas y desventajas y considerando las barreras socioculturales de su entorno. • Elabora su plan de vida con base a sus fortalezas personales, las oportunidades y riesgos considerando los hitos de su desarrollo sexual. |

| EJES TEMÁTICOS | SESIONES |
|---|--|
| <p>II. DIALOGAMOS Y COMPRENDEMOS NUESTRA SEXUALIDAD ADOLESCENTE</p> <p><u>Competencia:</u> Comprende la sexualidad desde una visión integral que se expresa de manera especial en la adolescencia y juventud, valorándose como un aspecto importante para su salud sexual en su contexto social.</p> | <p>Sesión N°4. APRENDEMOS QUÉ ES LA SEXUALIDAD Y DESTERRAMOS MITOS. <u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la sexualidad. • Distingue mitos de realidades sobre la sexualidad • Relaciona la vivencia de la sexualidad con situaciones difíciles que pueden obstaculizar su derecho a la salud sexual y reproductiva. <p>Sesión N°5. CAMBIO YO, CAMBIAS TÚ, TODOS CAMBIAMOS <u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en la adolescencia. • Reconoce las expresiones de la sexualidad adolescente y las condiciones para una vivencia saludable y responsable de la sexualidad. |
| <p>III. RELACIONES AFECTIVAS Y SOCIALES CON LENTES DE IGUALDAD <u>Competencia:</u></p> <p>Conoce cómo establecer relaciones justas e igualitarias a partir de la reflexión crítica de las relaciones desiguales de género.</p> | <p>Sesión N°6. ACLARANDO CONCEPTOS PARA NO CONFUNDIRNOS <u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia conceptos clave relacionados al sexo, el género y la orientación sexual. • Comprende cómo se construye el género y los roles de género. <p>Sesión N°7. RELACIONANDONOS CON IGUALDAD Y RESPETO <u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica prácticas cotidianas de machismo normalizadas en la adolescencia. • Expresa motivación hacia el cambio de actitudes por la igualdad. |

| EJES TEMÁTICOS | SESIONES |
|--|--|
| <p>IV. ME CUIDO, TE CUIDO Y ASEGURAMOS NUESTRO FUTURO</p> <p><u>Competencia:</u></p> <p>Reconoce la importancia de la autonomía corporal para el ejercicio de su derecho a una sexualidad sana, responsable y placentera.</p> | <p>Sesión N°8. LA CAPACIDAD DE DECIDIR: CUÁNDO, CÓMO Y CON QUIÉN.</p> <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre el inicio sexual forzado y el embarazo no intencionado en niñas menores de 14 años y su relación con prácticas nocivas. • Reconoce las características de las relaciones sexuales consentidas en adolescentes mayores de 14 años. • Conoce medidas de protección para cuidarse de un embarazo no planificado o no deseado, de la violencia sexual y de las ITS. <p>Sesión N°9. MI SEXUALIDAD RESPONSABLE, CONSENTIDA Y SIN VIOLENCIA</p> <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia del consentimiento para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable. • Identifica prácticas saludables versus prácticas violentas en las relaciones de enamorados. • Reconoce las diferentes manifestaciones de violencia que vulneran la autonomía e integridad corporal y bienestar emocional en la adolescencia. |
| <p>V. EMPODERADOS PARA EL EJERCICIO DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS</p> <p><u>Competencia:</u></p> <p>Argumenta a favor de sus derechos sexuales y reproductivos, valorando la importancia de ejercerlos para una mejor salud sexual.</p> | <p>Sesión N°10. MIS DERECHOS Y MIS DEBERES PARA UNA SEXUALIDAD SALUDABLE</p> <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica situaciones de vulneración de derechos sexuales y derechos reproductivos. • Reconoce sus derechos sexuales y reproductivos y su importancia en la vida cotidiana para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma y responsable. • Conoce la red de instituciones, organizaciones y servicios con los que cuenta para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos. |

VII. ¿QUÉ DEBEMOS TOMAR EN CUENTA PARA IMPLEMENTAR LAS SESIONES EDUCATIVAS?

VII.1. Consideraciones para el desarrollo de las sesiones

- Tomar en cuenta la problemática y necesidades particulares de la población adolescente. Las sesiones educativas de la guía pueden desarrollarse en el orden que están descritas o según prioridades y objetivos que se proponga y se desea alcanzar con las y los adolescentes en relación a la realidad sanitaria local. En el anexo 1 se sugieren “paquetes de sesiones” si se opta por una implementación progresiva.
- Cada sesión educativa debe estar dirigida a un número no mayor de 25 participantes (hombres y mujeres), con una duración máxima de 2 horas por sesión, tiempo suficiente para privilegiar la participación de las y los adolescentes.
- Programar los talleres al menos uno por semana, en el horario de mayor disponibilidad de las y los adolescentes.
- Las y los adolescentes deben asistir a todas las sesiones para considerarlo como un adolescente que ha completado su participación. Si un/una adolescente no pudiera asistir a alguno de los talleres, se le invitará a participar en otro grupo que se esté llevando a cabo de manera paralela o se organizará talleres específicos para que complete las sesiones.
- El ambiente donde se desarrollen los talleres debe tener capacidad para albergar con comodidad a 25 participantes. El local debe ser suficientemente amplio, contar con adecuada ventilación y mobiliario (sillas movibles, mesas, pizarra).
- Contar con 2 facilitadores, de preferencia un hombre y una mujer, en donde al menos uno de ellos deberá ser personal de salud, quien será el facilitador principal.

VII.2. Perfil de los facilitadores

- El facilitador principal será el personal de salud capacitado en la guía metodológica, con conocimiento en promoción de la salud sexual en adolescentes.
- El segundo facilitador puede ser un personal de gobierno local, un/a Agente Comunitario/a de Salud, un/a líder juvenil o un voluntario/a con experiencia de trabajo con adolescentes.
- Las/los facilitadores cuentan con habilidades de comunicación, actitud amable y respetuosa frente a opiniones diferentes.
- Responsables, dinámicos, proactivos, capacidad de trabajo en equipo, y con dominio de metodologías participativas para trabajar con las /los adolescentes.

VII.3. Recomendaciones para los facilitadores

Antes de cada taller:

- Revise la guía, sus contenidos, las ideas centrales y las propuestas metodológicas que usará.
- Tome en cuenta el contexto cultural, si es que se trata de adolescentes urbanos o rurales, indígenas, andinos, amazónicos o afroperuanos, para asegurar que los recursos y mensajes sean culturalmente pertinentes.

- Adapte las dinámicas, los materiales educativos, como fichas de trabajo, los casos o las historias para analizar y cualquier otro recurso, a las características de la población con la que trabaja.
- Considere las necesidades específicas de ciertos grupos en situación de especial vulnerabilidad: adolescentes con discapacidad, migrantes o refugiados, entre otros.
- Tome en cuenta las edades de su público. Prepárese para:
 - a. Adecuar el lenguaje, en el caso tuviera entre sus participantes, adolescentes menores de 14 años.
 - b. Organizar grupos de trabajo por edades (menores de 14 años, 15-17 años, mayores de 17, si hubiera)
 - c. Adaptar las preguntas para la reflexión de acuerdo a las edades y a su contexto social (menores de 14 años si hubiera, y mayores de 14 años).
- Prepare con antelación los materiales y los equipos que se requieren para cada sesión.
- Acondicione el ambiente donde se realizarán los talleres.

Durante el taller:

- El lenguaje debe ser apropiado a las características del grupo y a la realidad local.
- Escuche con atención a los y las adolescentes, sin emitir juicio de valor.
- Brinde las consignas con claridad y monitoree que se entiendan y que las cumplan.
- Propicie la participación de todos los y las adolescentes.
- Use las ideas centrales cuando se necesiten: durante la etapa inicial, la actividad de desarrollo o durante el cierre.
- Durante las reflexiones grupales, disponga a todos en círculo para que puedan mirarse y escucharse.
- Regule el uso de la palabra, cuidando que todos tengan la posibilidad de hablar y que nadie haga uso excesivo de su derecho a hablar.
- Mantenga el buen ánimo y el positivismo, pero frene de manera firme y respetuosa si aparecen las burlas.
- Refuerce o complemente con algunas ideas centrales para consolidar el aprendizaje y la motivación para el cambio de actitudes y prácticas.
- Preste atención al comportamiento de los y las adolescentes, para identificar si alguno se ha sentido aludido, emocionalmente movilizado por los contenidos, o desee hablar o requiera más información.
- Tenga a la mano la red de establecimientos de salud para socializarla en caso sea necesario.

Después del taller:

- Hacer una evaluación breve al término de cada taller, por ejemplo, con emoticones, tiro al blanco o con solo una palabra, para conocer el grado de satisfacción con las sesiones. En la sección anexos, en el Anexo N°3 se desarrollan algunas de estas técnicas.
- Informar sobre la existencia de establecimientos de salud u otros servicios de la comunidad para adolescentes.

Todo adolescente que requiera algún tipo de atención de salud debe ser informado que existen servicios diferenciados de atención al adolescente en los establecimientos de salud, donde pueden recibir orientación de parte del personal de salud. Brindar información precisa de días y horarios de atención, para que ésta se concrete.

VII.4. Evaluación de entrada y salida:

La encuesta permite tener una medida basal y una final del conocimiento y/o la tendencia hacia el cambio de actitudes de las y los participantes. (ver anexo N°2).

La encuesta está estructurada en tres secciones. En la primera sección se pregunta por algunos datos de identificación, en la segunda sobre conocimientos y en la tercera sobre actitudes vinculados a los temas de la Guía.

La encuesta se aplica al iniciar y al finalizar la totalidad de las sesiones educativas.

Antes de iniciar la primera sesión, se reparte la encuesta y se les explica la importancia de tener un registro de su aprendizaje.

Se les solicitará que lean con atención y respondan a la encuesta. En la sesión “Mis conocimientos” deben responder, si la afirmación es Verdadera, Falsa o No sabe.

En la sección Mis actitudes, deben elegir entre las siguientes opciones: Estoy de acuerdo, No estoy seguro y Estoy totalmente en desacuerdo.

Como facilitador/a esté atento/a y ofrezca su apoyo en caso alguno de los participantes requiera ayuda para comprender alguna de las preguntas.

VIII. ¿CUÁL ES LA METODOLOGÍA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS?

Las sesiones serán desarrolladas siguiendo una secuencia metodológica basada en el enfoque constructivista del aprendizaje significativo de Paulo Freire. Esta secuencia se desarrolla en tres momentos, en cada uno de ellos se utiliza una variedad de técnicas participativas, lúdicas y reflexivas, que contribuyen a generar aprendizajes y a la motivación hacia el cambio.

Los momentos metodológicos en cada sesión son:



Inicio: En este momento se motiva y se introduce el tema. También se recoge experiencias previas y saberes que son la base sobre la cual se construye el nuevo conocimiento.



Desarrollo: Es el momento para construcción de los aprendizajes mediante la acción y el análisis individual y grupal. Aquí se complementan los saberes previos con nueva información. Para ello, el facilitador/a generará diversas situaciones que hagan posible que el/la adolescente descubra, analice, reflexione, conozca sobre la sexualidad y la salud sexual y salud reproductiva.



Cierre: Es el momento de reconocer los aprendizajes, aplicar y evaluar lo aprendido. Se trata de actividades en las que el grupo de participantes mostrarán y plasmarán mediante trabajos individuales y/o grupales los mensajes clave, la motivación y/o compromiso hacia el cambio. También es el momento de medir la satisfacción con el taller.

Las sesiones educativas no son expositivas, es decir no son charlas donde el personal de salud habla de un tema en particular; las sesiones son dialogadas y participativas. Además, se emplea metodología activa y lúdica, por ello se le denomina talleres.

IX. SÍMBOLOS UTILIZADOS EN LA GUÍA

Durante el desarrollo de la guía encontrará diferentes símbolos que resaltan pautas y actividades importantes relacionadas a las sesiones:

| EJE TEMÁTICO | |
|---|---|
|  | Presentación del eje temático |
|  | Lo que debo saber |
| SESIÓN | |
|  | Capacidad a desarrollar (conocimientos y cambio de actitudes) |
|  | Tiempo de la sesión. |
|  | Materiales a usar en la sesión. |
|  | Secuencia metodológica para llevar a cabo la sesión, aquí se desarrollan las actividades: <ul style="list-style-type: none">• Actividad/es de inicio• Actividad/es de desarrollo• Actividad/es de cierre. |
|  | Recursos |
|  | Son ideas centrales que el/la facilitador/a debe transmitir a las y los adolescentes. |

X. GUÍA DE SESIONES EDUCATIVAS

EJE I. HABILIDADES SOCIALES PARA TRANSITAR CON ÉXITO POR LA ADOLESCENCIA

Las habilidades sociales o habilidades blandas son parte de la inteligencia emocional que hoy en día resulta impensable no contar con ellas, son un factor protector fundamental para el desarrollo integral de la persona y para el logro de su proyecto de vida. Las habilidades sociales pueden ser cognitivas, de resiliencia emocional o sociales. En esta guía abordaremos algunas de estas habilidades, las necesarias para contribuir a que los y las adolescentes puedan tomar decisiones con autonomía con el fin de cumplir sus proyectos de vida; sin embargo, no deben desestimarse otras habilidades para su fortalecimiento.

| | |
|--|---|
| COMPETENCIA: Emplea habilidades cognitivas y sociales que contribuyen a fortalecer su identidad y desarrollo personal, y la vivencia de una sexualidad saludable y responsable. | |
| Sesión 1. ME CONOZCO, ME VALORO Y FORTALEZCO MI AUTOESTIMA | <p>Capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce sus cualidades y potencialidades como persona que se valora a sí misma. • Identifica aspectos de su personalidad que puede mejorar y se motiva a fortalecer su autoestima. • Relaciona la autoestima con el ejercicio saludable y responsable de la sexualidad. |
| Sesión 2. EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO CON ASERTIVIDAD | <p>Capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce distintas formas de comunicación y emplea comunicación asertiva en la interacción con otros. • Utiliza la comunicación asertiva como recurso para hacer frente a normas sociales que refuerzan el machismo, los estereotipos de género y la violencia. |
| Sesión 3. TOMO DECISIONES CON SENTIDO PARA ALCANZAR MI PLAN DE VIDA. | <p>Capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabe cómo tomar decisiones respecto a su sexualidad, analizando ventajas y desventajas y considerando las barreras socioculturales de su entorno. • Elabora su plan de vida con base a sus fortalezas personales, las oportunidades y riesgos considerando los hitos de su desarrollo sexual. |



LO QUE DEBO SABER:

Las habilidades sociales también llamadas habilidades para la vida, son un conjunto de herramientas que permiten que una persona pueda adaptarse con éxito al mundo en el que vive a pesar de las adversidades y de los riesgos. La OMS define las Habilidades para la vida o competencias psicosociales como "... la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria". Hoy en día se las denomina "Habilidades socio emocionales" y la educación de niños y adolescentes en estas habilidades ha alcanzado una importancia creciente.

Las evidencias señalan que las y los adolescentes con autoestima, se cuidan más, gozan de mejor salud. Y que, resultados inesperados como embarazo o adquirir una ITS son poco frecuentes; por el contrario, cuando los y las adolescentes no han desarrollado estas habilidades tienen más probabilidades de verse involucrados en comportamientos de riesgo como el inicio sexual sin protección, o el consumo de alcohol y drogas.



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración o actitud que tenemos hacia nosotros/as mismos/as. Es quererse, respetarse, amarse a uno mismo/a en base al reconocimiento de cualidades y habilidades. Es sentirse satisfecho/a con lo que somos y la forma en que nos sentimos. La valoración de uno mismo/a se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias por las que pasamos y hemos ido recogiendo durante nuestra vida en interacción con el medio. Esta puede variar a través de las diferentes áreas de la experiencia de acuerdo con el sexo, el género, la edad y otras condiciones.

La autoestima es el resultado de la autovaloración y ésta del autoconocimiento. En tal sentido es importante promover como primera medida que las y los adolescentes reflexionen sobre sí mismos, mediante un proceso guiado de autoconocimiento. Recordemos que, en esta etapa, las y los adolescentes se ubican en el centro del mundo y se comparan entre sí; generalmente su apariencia física les ocasiona

inseguridades. Además, tienen la necesidad de entenderse, de saber cómo los perciben los demás, y entender el mundo que los rodea, lo que forma parte del proceso que deben seguir para lograr una identidad personal.

Si bien la autoestima es el resultado de la interacción con el medio, es importante subrayar que esta puede mejorar cuando los adolescentes son capaces de reconocer de manera objetiva sus habilidades y opinar positivamente sobre sí mismos. Las y los adolescentes deben ser estimulados a valorarse no por lo que dicen los demás sino por aquello que reconocen en sí mismos.



¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es la habilidad de poder comunicar de manera directa y clara pensamientos, sentimientos y opiniones, en un marco de respeto por la otra persona con la que se está comunicando. Es la capacidad de decir NO o de decir SÍ, con autonomía, sin presión de ninguna clase. La asertividad permite defender nuestros derechos.

La asertividad se presenta como una alternativa de comunicación, frente a distintas formas de comunicación inefectiva como la comunicación agresiva, comunicación pasiva y la comunicación basada en las interpretaciones o supuestos.

- 1 La comunicación agresiva es aquella en la que quien comunica busca imponer sus ideas o propuestas, o trata mal a la otra persona.
- 2 La comunicación pasiva es cuando el que comunica subordina sus necesidades ante el otro, acepta todo lo que le dicen y no defiende sus derechos.
- 3 La comunicación interpretativa es aquella en la que predomina lo subjetivo, los supuestos y la falta de objetividad, ya que se juzga comportamientos o actitudes de otras personas.

Decimos que estas formas de comunicación son inefectivas porque no tienen buenos resultados, quienes las emplean no se sienten a gusto y sus relaciones interpersonales se ven afectadas cualquiera sea el ámbito en el que la persona se encuentre; incluso pueden afectar el bienestar emocional que debemos procurarnos las personas.

Así también se ha visto que cuando la comunicación no es asertiva, en el plano de la vivencia de la sexualidad las y los adolescentes ven vulnerados sus derechos, pues no saben cómo comunicar sus opiniones o lo que

desean, o se sienten presionados a actuar bajo las expectativas de otros, con riesgo de inicio sexual no consentido, y sin la posibilidad de negociar el uso de protección o, lo que es peor, ser víctima de violencia sexual.

Por ello, es importante habilitar a los y las adolescentes para el empleo de la comunicación asertiva para así vivir una sexualidad plena y responsable en el marco de sus derechos sexuales y reproductivos.

¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

Es la habilidad de elegir entre varias opciones, basada en nuestras necesidades, nuestra experiencia y valores. También es la capacidad de elegir por uno mismo, de manera autónoma y responsable una solución a un problema determinado, apoyada en el análisis profundo de sus causas y consecuencias, poniendo en juego el pensamiento crítico y reflexivo.

A diario y en cada momento estamos tomando decisiones y muchas de ellas se hacen en “piloto automático”. Sin embargo, hay otras decisiones que requieren de un esfuerzo deliberado y consciente, como por ejemplo cuando nos enfrentamos a

decisiones relacionadas con el cuidado de nuestra salud o, en el caso de las personas adolescentes, vinculados a su salud sexual y a su proyecto de vida.

En materia de sexualidad, la capacidad de decisión implica tener el poder de decidir libremente mantener relaciones sexuales, cuándo o con quién tenerlas, así como decidir quedar embarazada o no. En estos casos, las y los adolescentes pueden apoyarse mutuamente al tomar decisiones utilizando un modelo que les permita seguir una ruta para elegir la mejor alternativa. Un modelo como el modelo “IDEAS”.

I

de IDENTIFICAR EL PROBLEMA.

D

de DESCRIBIR EL PROBLEMA y problematizar.

E

de EVALUAR ALTERNATIVAS, opciones y también evaluar ventajas y desventajas de las opciones.

A

de ACTUAR en consonancia con la opción elegida.

S

de SABER resultados. Si fueron positivos, el problema ha sido resuelto, si no se obtuvieron los resultados que se buscaban se puede profundizar en el análisis e iniciar nuevamente el ciclo.

¿QUÉ ES UN PLAN DE VIDA?

Es un plan que una persona se traza para conseguir objetivos y para alcanzar metas en su vida. Formularse un plan de vida permite al adolescente desarrollar sus potencialidades para realizarse como persona y fortalecer su identidad. Un aspecto importante del proceso de aprender a planear la vida es generar la habilidad de pensar sobre el futuro. Se trata de formular metas realistas y alcanzables y describir los pasos a seguir en los años venideros. Un plan de vida debe tomar en cuenta intereses, habilidades e ideales, siempre partiendo de su realidad y situación actual.

Para elaborar un plan de vida es necesario:

- Partir del Autoconocimiento: Es decir, de reconocer capacidades, aspiraciones y valores
- Plantearse METAS que se quiere lograr o alcanzar en el largo plazo. Las metas pueden ser de tres tipos:
 - a) Personal – familiar
 - b) Educativo – laboral y
 - c) Comunitario – ciudadano. Lo ideal es formularse metas en los tres niveles
- Analizar las metas tomando en cuenta las posibilidades de éxito según sus fortalezas y debilidades personales y sociales y según los riesgos y oportunidades que puedan presentarse
- Decidir las metas que se mantienen o reformular otras.
- Plantearse objetivos: Es decir, establecer resultados concretos que se quiere alcanzar para cada una de las metas propuestas
- Plantearse acciones: Es decir, un curso o ruta de acciones para lograr los objetivos.
- Determinar los plazos o tiempos para el logro progresivo de los objetivos.
- Valorar los avances en el trayecto hacia las metas y su consecución.
- Contar con un plan "B", por si las cosas no resultaran como se espera.

Cuanto más claro tenga la/el adolescente lo que desea alcanzar en la vida, será más factible que tome decisiones acertadas para lograr su propósito. Sin embargo, debido a desigualdades de género y normas sociales limitantes, las adolescentes pueden encontrar difícil tomar decisiones de manera autónoma, lo cual puede impactar su salud sexual y salud reproductiva. De igual manera, los roles tradicionales de género pueden afectar la capacidad de los hombres adolescentes para cuidar su salud sexual y optar por el cuidado, cuando los mandatos de género le indican que su sexualidad es irrefrenable, o que está bien tener varias parejas.

Es importante que las y los adolescentes tomen decisiones sobre sus vidas con conocimiento, autonomía y libertad y que aprendan a identificar posibles obstáculos para pensar en cómo superarlos.

SESIÓN DE APERTURA DE LA GUÍA



Objetivo:

- Presentar las competencias que se buscan fortalecer en las y los adolescentes mediante los talleres educativos de salud sexual y generar un ambiente de respeto y confianza para el aprendizaje.



Tiempo: 30 minutos



Materiales:

- PPT Competencias y sesiones
- Reglas de convivencia en papelógrafo
- Plumones



SECUENCIA METODOLÓGICA:

Bienvenida: (15 minutos)

- En la primera sesión dé la bienvenida a las y los adolescentes y exprese alegría por la oportunidad de trabajar con ellos. Con la ayuda de una presentación de power point o de un papelógrafo, explique brevemente las competencias a fortalecer y el número de sesiones a las que asistirán.
- Elabore con el grupo las normas de convivencia. Comience por preguntarles ¿cuáles deberían ser las reglas del grupo para trabajar en armonía? Como ejemplo, en la sección Recursos encontrará unas normas de grupo que deben ser completadas por las y los participantes. Coloque en un lugar visible las reglas de convivencia.

Actividad N°1: “En una fiesta te conocí” (15 minutos)

- Se iniciará con una presentación de participantes, compartirán sus nombres, y una cualidad que empieza con la primera letra de su nombre, o de su apellido, su edad, ocupación, pasatiempo favorito, algo en lo que se considera bueno (deportes, cantar, juegos, etc.), si tiene enamorado/a, nombre de su mascota. Si es posible, coloque estos ítems en la pizarra o papelógrafo en un lugar visible. Por ejemplo, la presentación sería:
 - “¡Hola! Soy Ana, con A de amable, tengo 15 años, estudio 3ro de secundaria, me gusta escuchar música, soy buena en ajedrez, no tengo enamorado, mi mascota se llama Rocky”
- Para ello, ambiente con una música de fondo que sea del agrado de los y las adolescentes de su región o ciudad.
- Solicite que caminen y se muevan por el ambiente al compás de la música, y cuando ésta (la música) deje de sonar, se detienen y se presentan con la primera persona que se encuentre frente a ellos. Luego vuelven a escuchar la música, a caminar, moverse y detenerse cuando pare la música y repiten el diálogo con otra persona; esta dinámica se repite por lo menos unas 5 veces.

- Terminado el tiempo (aproximadamente 10 minutos) pregúnteles:



¿Cómo se han sentido? (Rpta. esperada: bien)



¿A quién han conocido?

Por ejemplo, deben responder: “He conocido a Abel con A de atento, a Melisa con M de musical, a Pedro con P de paciente, etc.”



¿De qué ha tratado este ejercicio?

- Luego de escucharlos, señale que, en el ejercicio, al presentarse con la otra persona se han descrito, han dicho algo sobre cómo son y han brindado algunas características de sí mismos (su persona).
- Señale que en la sesión continuarán reconociendo otras características de su persona para darse a conocer y para conocerse a sí mismos. Conocerse a uno mismo es importante. Conocerse a uno mismo es el principio de todo conocimiento y es preciso conocerse bien para conducirse bien en la vida. Puede recordar la frase célebre: “conócete a ti mismo” de Sócrates.
- Para continuar, invítelos a la primera sesión.



RECURSOS:

Recurso N°1

Reglas de convivencia

- Asistencia y puntualidad.
- Mostrar respeto por las opiniones de todos los participantes.
- Escuchar con atención y evitar interrupciones (apagar celulares)
- No comentar fuera del grupo las experiencias compartidas por los participantes.
- Mantener el buen ánimo y la cordialidad a lo largo de los talleres.

Sesión N°1. ME CONOZCO, ME VALORO Y FORTALEZCO MI AUTOESTIMA



Capacidades

- Reconoce sus cualidades y potencialidades como persona que se valora a sí misma.
- Identifica aspectos de su personalidad que puede mejorar y se motiva a fortalecer su autoestima.
- Relaciona la autoestima con el ejercicio saludable y responsable de la sexualidad.



Tiempo: 1 hora 30 m.



Materiales:

- Hoja de trabajo “Test de la autoestima”
- 7 Papelógrafos con Imagen de un espejo: “El museo de los espejos”
- Video: “La mejor versión de mí” en: <https://www.youtube.com/watch?v=07Tvs3VZnKc>
- Lapicero o lápiz
- Papelógrafo y plumones
- Cinta autoadhesiva



SECUENCIA METODOLÓGICA:



A tener en cuenta:



En caso de que observe que algún adolescente muestra preocupación o incomodidad por los resultados de su prueba de autoestima, abórdelo de manera confidencial después de la sesión. Luego explíquelo que puede asistir al servicio diferenciado de atención al adolescente del EESS más cercano a su domicilio, para recibir orientación de parte del personal de salud.

INICIO

Actividad N°1. ¿Cómo está mi autoestima? (15 minutos)

- Reparta copias de “El test de la Autoestima” (Recurso N° 1) y solicite que lo completen.
- A continuación, coloque un papelógrafo con la escala de puntuación del test para que cada participante evalúe su nivel de autoestima.
- Luego, en plenaria, pregunte si de manera voluntaria, alguno desea compartir su puntaje. No obligue a quien no quiera hacerlo.
- En plenaria formule las siguientes preguntas:

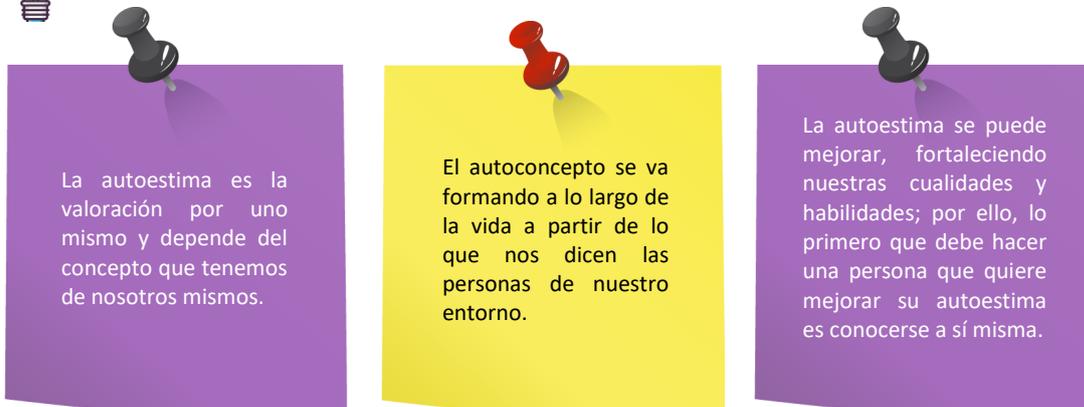
 ¿Qué es la autoestima?

 ¿De qué depende tener una adecuada autoestima?

 ¿La autoestima se puede mejorar? ¿cómo?



Luego de escuchar atentamente, señale:



The image shows three sticky notes pinned to a wall. The first note is purple and defines self-esteem as a self-evaluation. The second note is yellow and explains that self-concept is formed over time based on others' feedback. The third note is purple and states that self-esteem can be improved by strengthening qualities and skills.

La autoestima es la valoración por uno mismo y depende del concepto que tenemos de nosotros mismos.

El autoconcepto se va formando a lo largo de la vida a partir de lo que nos dicen las personas de nuestro entorno.

La autoestima se puede mejorar, fortaleciendo nuestras cualidades y habilidades; por ello, lo primero que debe hacer una persona que quiere mejorar su autoestima es conocerse a sí misma.

- Invítelos a continuar con un ejercicio que les permitirá conocerse.

DESARROLLO:

Actividad N° 2. “El museo de los espejos” (30 minutos)

- Coloque 7 papelógrafos rotulados en la pared, y explique que se imaginen que son espejos, referidos a:

1 apariencia física

2 habilidades/destrezas

3 rasgos de carácter

4 rol de enamorado/a

5 rol de amigo

6 rol hijo/hija

7 rol de estudiante

- El ejercicio consiste en elegir 5 de los 7 espejos.
- Acercarse a cada uno de los espejos elegidos y preguntarse ¿Qué dice el espejo de mí? ¿Cómo me veo? ¿Cómo me describe? ¿Qué cualidades mías se reflejan en el espejo? ¿Qué defectos tengo que refleja el espejo (que yo tengo)? ¿Aquello que el espejo me refleja me gusta?
- Si el espejo refleja una imagen que les gusta, marcan un visto bueno, con plumón. Las adolescentes pueden usar el color verde y los adolescentes el plumón de color naranja.
- Dé Ud. el ejemplo, acercándose al espejo de la apariencia física, formulando las preguntas y marcando con un visto bueno, si le gusta lo que ve reflejado en el espejo sobre su apariencia física, luego elija otro espejo y repita las preguntas.
- Anime al grupo a acercarse a los espejos de manera ordenada. Cuando todos/as hayan pasado por los espejos, sentados en círculo, facilite la reflexión, preguntando tanto a los y las adolescentes, lo siguiente:



¿De qué ha tratado este ejercicio?



¿Qué les han reflejado los espejos?



¿Qué espejo les refleja una imagen con la que están a gusto? ¿Por qué?



¿Cuál de los espejos les refleja una imagen que no les gusta? ¿Por qué?



¿Cuál de los espejos les gustaría mejorar? ¿Por qué?

Es probable que uno de los espejos que les guste menos o no quieran mirarse es el espejo del aspecto físico; en general, las y los adolescentes están poco contentos con lo que ven. Y esto es normal, porque los cambios que ocurren de manera tan rápida en la adolescencia a nivel del cuerpo les generan inseguridades con su autoimagen, más aún cuando se comparan con los estándares de belleza

transmitidos por los medios de comunicación, lo cual impacta en su autoestima. El espejo del carácter, puede ser otro espejo que no les guste, debido a que a esta edad es bastante frecuente que las personas adultas los califiquen de “rebeldes”, “no saben contestar”, “son impulsivos”, “no saben controlar su carácter”, etc.



Después de la participación espontánea de las y los adolescentes señale:

La valoración de una persona no puede basarse en su apariencia física, esto no lo define, sino el conjunto de sus cualidades o características y la forma como se trata así mismo y a los demás.

Frente a un espejo que refleja una imagen que NO nos gusta, por ejemplo, la del rol del enamorado/a, corresponde preguntarse ¿Por qué? Y responder honestamente y tratar de identificar qué debemos cambiar o qué debemos mejorar.

Actividad N° 3. Analicemos una canción. “La mejor versión de mí”¹ (20 minutos)

- Para finalizar escuchen y analicen juntos la canción “La mejor versión de mí”:

<https://www.youtube.com/watch?v=07Tvs3VZnKc>

- Pregunte:



¿Cuál es el mensaje?



¿Consideran que la autoestima influye en las relaciones afectivas?
¿cómo?



Luego de escucharlos, señale:

Las relaciones afectivas y emocionales saludables se sustentan en una adecuada autoestima de ambos miembros de la pareja.

La autoestima está asociada a la realización personal y logro de metas, pero también a una vivencia saludable, responsable y segura de la sexualidad, como veremos a lo largo de las sesiones.

CIERRE:

Actividad N°4. El afiche (25 minutos)

- Solicite que cada adolescente haga su propio afiche sobre AUTOESTIMA, personalizado, con dibujos, gráficos, símbolos y palabras o mensajes de su preferencia. En el afiche debe destacar sus habilidades y sus cualidades o características positivas (fortalezas), y frases que lo inspiren a valorarse y cuidarse.

¹ Puede utilizar este video u otro que trate de la autoestima y las relaciones afectivas, un video adecuado a la realidad de su población adolescente.



RECURSOS:

Recurso N° 1. Test de autoestima²

| | <i>Siempre</i> | <i>A veces</i> | <i>Nunca</i> |
|--|----------------|----------------|--------------|
| 1. Estoy contento con mi físico | 3 | 2 | 1 |
| 2. Tengo cualidades positivas | 3 | 2 | 1 |
| 3. La gente tiene buena opinión acerca de mí | 3 | 2 | 1 |
| 4. Me siento feliz la mayor parte del tiempo | 3 | 2 | 1 |
| 5. Me siento seguro/a de mí mismo/a | 3 | 2 | 1 |
| 6. Tengo más fortalezas que debilidades | 3 | 2 | 1 |
| 7. Me acepto como soy | 3 | 2 | 1 |
| Total | 21 | | |

Calificación: (para copiar en papelógrafo)

19-21 = alta autoestima

14-20 = adecuada autoestima

8-13 = autoestima baja

1-7 = autoestima muy baja

² Este test es solo con fines educativos, no reemplaza ningún instrumento de evaluación oficial del MINSA.

Sesión N°2. EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO CON ASERTIVIDAD



Capacidades

- Reconoce distintas formas de comunicación y emplea comunicación asertiva en la interacción con otros.
- Utiliza la comunicación asertiva como recurso para hacer frente a normas sociales que refuerzan el machismo, los estereotipos de género y la violencia.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Casos para dramatizar: “Formas de comunicación para dramatizar”.
- Líneas de presión: “Expresiones de presión social”.
- Hoja de trabajo: “Respondiendo de forma asertiva”.
- Tarjetas 1/8 de A4 con imágenes de tres instrumentos musicales: “Instrumentos musicales”.



SECUENCIA METODOLÓGICA:

INICIO:

Actividad N°1. Puño cerrado (10 minutos)

- Solicite que formen parejas, uno será A y el otro B. B tendrá el puño cerrado. A tiene el objetivo de lograr convencerlo para que B abra el puño. B debe resistirse y no abrir el puño. La idea es que ambos miembros de la pareja empleen la comunicación para presionar y para resistir.
- Luego de unos minutos, pregunte:



¿Cómo les fue con el ejercicio? ¿Por qué?



¿Cuántos lograron “resistir”? o no abrir el puño. ¿Fue difícil resistir? ¿Cómo lo hicieron?



¿Cuántos lograron que su pareja abriera el puño? ¿Cómo lo hicieron? ¿Qué técnica emplearon?



¿Cómo se sintieron?



¿En la vida real alguna vez se han sentido obligados a hacer lo que el resto hace?



¿En la vida real les ha pasado que no saben expresar lo que realmente piensan o sienten?

- Luego de una participación espontánea, señale que seguirán conversando sobre la importancia de la comunicación para expresar lo que se quiere o aquello en lo que se cree y sobre cómo enfrentar la presión social.

Actividad N°2. Grupo musical (25 minutos)

- Formarán tres grupos y para formar los grupos previamente entregue pequeñas tarjetas con imágenes de instrumentos musicales (guitarra, trompeta, piano). (Ver recurso N°4).
- Indique que a la voz de “tres” caminen por el salón y empiecen a tocar el instrumento que se les ha entregado para formar los grupos. Sin mencionar cuál es el instrumento, solo haciendo el sonido y se van agrupando por cada instrumento.
- Los grupos formados deben responder las siguientes preguntas:

-  ¿Cuál es la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales?
-  ¿Cómo debe ser esa comunicación o qué características debe tener la comunicación que empleamos las personas? ¿Qué tipos de comunicación conocen?
-  ¿Qué es la presión social?
-  ¿En qué aspectos las mujeres son presionadas?
-  ¿De dónde viene la presión social que reciben las mujeres?
-  ¿Qué riesgos corre una adolescente por actuar bajo presión social?
-  ¿En qué aspectos los adolescentes son presionados?
-  ¿De dónde viene la presión social que reciben los hombres?
-  ¿Qué riesgos corren los adolescentes por actuar bajo presión social?

- Para la plenaria, el primer grupo responderá las preguntas **1,2 y 3** sobre comunicación; el segundo las preguntas **3,4, 5 y 6** sobre la presión social en las mujeres; el tercero, las preguntas **3,7,8 y 9** sobre la presión social en los hombres.
- Refuerce las ideas vertidas sobre la comunicación y los riesgos de no saber comunicar lo que pensamos o queremos, de actuar bajo presión social y las ideas sobre cómo afrontar dichas situaciones empleando la comunicación efectiva.

DESARROLLO:



Incida sobre los siguientes mensajes:

La presión social o de pares en la adolescencia proviene principalmente del grupo de amigos/as. Las y los adolescentes se sienten presionados a hacer lo que el grupo hace.

Los medios de comunicación, incluyendo las redes sociales, también ejercen presión social sobre las y los adolescentes, al bombardearlos con mensajes e imágenes que les indican cómo deben comportarse, vestirse o hablar de una determinada manera. También la presión social podría provenir de otras personas adultas.

Las y los adolescentes no tienen que hacer lo que el grupo de amigos/as quiere que hagan, no tienen por qué renunciar a lo que creen, ni tienen por qué cambiar su comportamiento para satisfacer las expectativas de otros.

La manera de enfrentar la presión social es mediante la comunicación, que nos permite expresar lo que pensamos y queremos. Es un elemento importante para relacionarnos de manera satisfactoria entre las personas.

La comunicación puede ser verbal o no verbal y requiere esfuerzo tanto del emisor como del receptor del mensaje para que la comunicación sea efectiva.

- Invite a seguir dialogando sobre la comunicación con la siguiente actividad.

Actividad N°3. Entendiendo las formas de comunicación (15 minutos)

- Los tres grupos formados anteriormente deben ahora formar tres columnas de participantes, ordenados por tamaño o mes de cumpleaños. Una vez formados, entregue al azar un sobre que contiene letras sueltas de las palabras: ASERTIVA, PASIVA, AGRESIVA. No debe decir cuál es la palabra.
- Explique que dentro del sobre hay letras sueltas que forman una palabra referida a un tipo de comunicación que empleamos las personas y con ellas deben formar la palabra y luego entre todos, definirla.
- Pasado 5 minutos pregunte: ¿Cuál fue la palabra que formaron? ¿Qué significa?
- Escriba en un papelógrafo rotulado “formas de comunicación” las definiciones vertidas, por los grupos.
- A continuación, señale que para entender mejor estas formas de comunicación harán unas dramatizaciones.

Actividad N°4. Dramatización (20 minutos)

- Solicite 3 parejas voluntarias para realizar dramatizaciones con los casos del Recurso N° 1 “Formas de comunicación”.

- Deles tiempo para que preparen la escena (10 minutos).
- Luego de la primera dramatización pregunte:



¿Qué caracteriza a esta forma de comunicación?



¿Cómo es el lenguaje? ¿el tono de voz? ¿los gestos?



¿Qué tipo de comunicación es?



¿Cómo se sienten los personajes?

- Continúe con la segunda dramatización y proceda como en el paso anterior.
- Luego de las dos primeras dramatizaciones, explique que estas son formas de comunicación no efectivas, porque no invitan a seguir dialogando, porque no se toma en cuenta las necesidades o deseos de la otra persona, ni respeto por sus opiniones.
- Tenga preparado una ppt o un papelógrafo con las definiciones de:
 - Comunicación pasiva: revela falta de seguridad y confianza en uno mismo/a y falta de conocimiento de los derechos propios; es decir, dejar que otros decidan por uno.
 - Comunicación agresiva: revela descontrol de nuestras emociones.
- Señale que frente a estas barreras de comunicación existe otra forma de comunicación.
- Solicite que los voluntarios representen la tercera escena.
- Luego de la dramatización pregunte:



¿Qué caracteriza a la comunicación que sostuvieron Edgar y Amalia? (Rpta. esperada: son directos, son francos, se tratan con respeto, aclaran dudas, dicen lo que quieren, piensan y sienten y son considerados el uno con el otro, ninguno presiona).



Cierre esta parte mostrando la definición de **Comunicación asertiva**, señalando que:

Quando las personas expresan con claridad lo que piensan, sienten, o quieren, mostrando respeto por la otra persona, es comunicación asertiva.

La comunicación asertiva es una forma de comunicación efectiva.

- La comunicación de una persona asertiva se caracteriza por:

Ser clara

Ser directa

Emplea el
Pronombre
Yo

Voz
suficientemente
firme

Mira
directo al
interlocutor

Comunica
lo que
piensa o
siente

Defiende
lo que cree
que es
justo

Su lenguaje
corporal es
coherente
con el verbal

Mantiene las
emociones
bajo control

- Invítalos al siguiente ejercicio para aplicar la comunicación asertiva.

Actividad N°5. “Competencia asertiva” (25 minutos):

- Diga que a continuación, los tres equipos participarán de una competencia por la ASERTIVIDAD. Se trata de dar respuestas asertivas ante frases de presión social.
- Los participantes deben estar sentados en círculo en cada uno de sus grupos.
- Lea la primera frase (Recurso N°2). El grupo que tenga la respuesta asertiva levanta la mano y da su respuesta. Los otros grupos evaluarán si la respuesta fue asertiva.
- Cierre esta actividad señalando la importancia de saber dar respuestas asertivas en situaciones de PRESIÓN SOCIAL o PRESIÓN DE PARES.

CIERRE:

Actividad N° 6: “Historias con final asertivo” (20 minutos)

- Integrando los mismos grupos de trabajo, deben leer los diálogos que se presentan en el Recurso N°3 y cerrarlos con una respuesta asertiva. Para ello distribuya la hoja de recursos a cada participante para que primero, cada uno cierre de manera asertiva y luego ponga en común sus respuestas.
- Cuando terminen, preparan una dramatización con las respuestas asertivas y en el plenario, al azar, cada grupo presenta una de las dramatizaciones.
- Complemente esta parte con las siguientes ideas.



Ideas centrales:

Todos podemos dar nuestras opiniones, expresar desacuerdo, pedir cosas, formular críticas, pero debemos hacerlo de un modo adecuado, sin imponer ni agredir a los demás; a eso le llamamos ASERTIVIDAD.

La comunicación asertiva es una habilidad que se puede aprender.

Es importante saber comunicarnos de manera asertiva para mejorar en nuestras relaciones interpersonales y también para mejorar nuestras relaciones afectivas.

La asertividad nos permite defendernos cuando alguien quiere obligarnos a hacer algo que no queremos o con lo que no estamos de acuerdo, previniendo riesgos para nuestra salud sexual y bienestar emocional.

Incluso, cuando somos tratados de manera injusta o irrespetuosa, la asertividad nos permite expresar cómo nos sentimos y pedir a la persona que corrija su conducta.

La comunicación asertiva nos permite defender nuestros derechos y respetar los derechos de los demás.



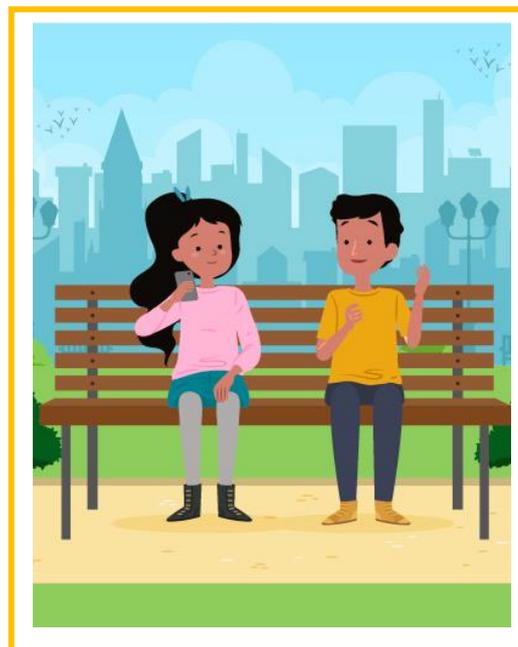
RECURSOS:

Recurso N°1. Formas de comunicación Para dramatizar

Escena 1:

- Manuel y Ana están caminando por el parque, luego de salir del instituto.
- Manuel le dice a Ana: Ayer te escribí por WhatsApp y me dejaste en visto, ¿qué pasó, amor?
- Ana responde (sorprendida y con tono molesto): ¿Que qué pasó? Pues que estoy muy ocupada.
- Manuel: Bueno, es que yo pensé...
- Ana (con tono más molesto aun): ¿Yo pensé qué? ¿O es que crees que tengo que estar pendiente cada vez que me escribes?
- Manuel: Bueno, no quise decir eso...
- Ana: ¡Claro! como tú no haces más que estar con videojuegos todo el día, crees que a mí me sobra tiempo.

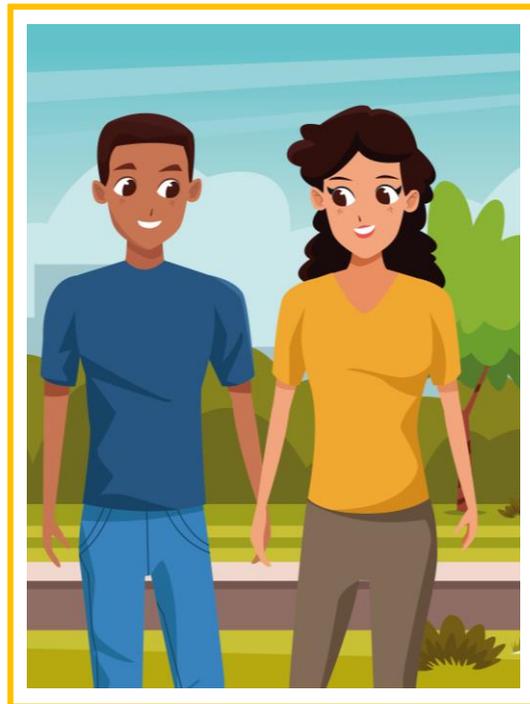
¿Cómo respondió Ana?



Escena 2:

- Enrico va a la casa de Yamila, su enamorada, a recogerla para salir al parque.
- Yamila dice: Vamos Enrico, que ya nos están esperando (amigos)
- Enrico responde: Yamila, yo quiero salir, pero no con tus amigas.
- Yamila: ¿No con mis amigas? Pero, ya habíamos quedado que nos veríamos con las chicas.
- Enrico (mostrándose cariñoso): Tú sabes que te quiero y quiero que estemos solo los dos.
- Yamila (sorprendida): Es que, ... bueno, está bien, yo también te quiero...espérame que me cambio.
- Al rato Yamila, aparece vestida con una falda y polo que le quedan muy bien.
- Enrico al verla le dice (exaltado y levantando la voz): Yamila ¿Qué te has puesto? Así no salgo contigo.
- Yamila responde (sorprendida): ¡Pero me queda bien!
- Enrico responde (molesto, con el ceño fruncido, señalando con el dedo): No, no, los chicos se van a ganar contigo, cámbiate, por favor, sabes que te quiero, por eso tengo que cuidarte.
- Yamila responde (resignada): Está bien, voy a cambiarme.

¿Cómo respondió Yamila?



Escena 3:

(Sostengan un dialogo mirándose de manera directa a los ojos, empleando un tono de voz tranquilo)

Edgar y Amalia (17 años) están sentados en el sillón de la casa de Amalia, mostrándose cariñoso.

- Edgar dice: Amor, ya cumplimos un año de estar juntos, ¿no crees que ya es tiempo de dar un siguiente paso?
- Amalia: ¡Si, cumplimos un año! La pasamos muy bien juntos, pero ¿me podrías explicar a qué te refieres con dar un siguiente paso? ¿casarnos?
- Edgar: No, aun no casarnos, pero ya sabes, tener relaciones sexuales.
- Amalia: ¿Relaciones sexuales? mmm... ¿y qué pasa si yo quedo embarazada? Yo no quisiera quedar embarazada y tener que interrumpir mis estudios.
- Edgar: No, eso no pasará, nos cuidaremos, lo haremos con condón.
- Amalia: Amor, comprendo que quieras tener más intimidad, pero tengo miedo ¿me dejas pensarlo por favor?
- Edgar: Comprendo Amalia, está bien, yo no quiero presionarte.

¿Cómo respondió Edgar?

¿Cómo respondió Amalia?





Recurso N° 2. Expresiones de presión social

- “Sé que tú también quieres tener sexo, no entiendo por qué te haces de rogar, es hoy, o rompemos”
- “Uds. se aman, eso de estar calentándolo sin llegar a nada más, amiga, él te va a dejar”
- “Puedo regalarte lo que desees, pero vamos a mi cuarto”
- “Si lo hacemos será sin condón ¿O acaso desconfías de mí?”
- “Ellos son mis amigos, vamos súbete al carro, no va a pasar nada”
- “Sabes que me preocupo por ti, no te vistas así”
- “No camines como niña”
- “¿Todavía no lo has hecho? Eso está bien raro...”
- “No te preocupes, hagámoslo, que la primera vez nunca pasa nada”
- “Si realmente me quisieras, no te harías de rogar para tener sexo
- ¿“Y por qué tienes un condón en tu cartera? pensé que eras una chica de tu casa”
- “El reto para entrar al grupo es que beses a la chica nueva del salón”
- “Si todas las chicas ya lo han hecho, no me digas que tú sigues virgen”
- “No salgas vestida de esa forma, ¿quieres que te violen?”
- “Si eres macho como dices, puedes ganarte con Luisa”



Recurso N°3. Hoja de trabajo Respondiendo de forma asertiva

Completa de manera asertiva el final de cada diálogo:

Diálogo 1. Un adolescente dirigiéndose a una adolescente

- “Eres linda, estoy muy enamorado... vamos a mi casa, la pasaremos bien”
- “No estoy segura que deba ir a tu casa”
- “No te entiendo, sé que a ti también yo te gusto; ya pues, no te hagas de rogar”
- “Yo...”



Diálogo 2: Un adolescente, hablando con una adolescente. Por varios meses, él ha sido su amor platónico.

- “¿Qué haces tan solita?”
- “Esperando a mis amigas”
- “He notado que me miras mucho y quiero que sepas que tú me gustas también ¿Qué te parece si vienes a mi casa? no hay nadie, la pasaremos bien”
- “Yo ...”



Diálogo 3: Una adolescente dirigiéndose a su enamorado

- “No me gusta que salgas con tus amigos, ellos no tienen buena reputación”
- “Pero son mis amigos del barrio, los conozco de toda la vida, ¿de dónde sacas eso?”
- “Yo sé lo que te digo, tu no los conoces y si realmente me quisieras me harías caso”
- “Mira, yo...”





Recurso N° 4: Instrumentos musicales



Sesión N°3. TOMO DECISIONES CON SENTIDO PARA ALCANZAR MI PLAN DE VIDA



Capacidades

- Sabe cómo tomar decisiones respecto a su sexualidad, analizando ventajas y desventajas y considerando las barreras socioculturales de su entorno.
- Elabora su plan de vida con base a sus fortalezas personales, las oportunidades y riesgos, considerando los hitos de su desarrollo sexual.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Ruleta virtual o de cartón (prepararla previamente según modelo del anexo): “El juego de la ruleta”.
- Tarjetas con los casos: “DECISIONES”.
- Letras del acróstico I D E A S, en cartulina: “IDEAS”.
- Tarjetas de “Conferencia de Prensa”.
- Hoja de trabajo: “Mi plan de vida”.



SECUENCIA METODOLÓGICA:

INICIO

Actividad N°1. La ruleta (25 minutos)

- Explique que jugarán con la ruleta. Solicite voluntario/a para girar la ruleta. Proceda a leer el enunciado del número donde la ruleta se detuvo (ver Recurso N°1). Cada enunciado es una premonición sobre el futuro. Pregunte al participante: ¿Estás de acuerdo con lo que dice la ruleta sobre tu futuro? ¿por qué?
- Cuando termine con los enunciados de la ruleta pregunte al plenario:
 -  ¿De qué depende que las situaciones planteadas en la ruleta se cumplan? (Rpta esperada: La mayoría de nuestras decisiones, valores, información. Otras, de que se cumplan ciertas condiciones)
 -  ¿Es fácil o difícil tomar decisiones respecto a la sexualidad en la adolescencia? ¿por qué?
 -  ¿Qué otras decisiones deben tomar un/a adolescente?



¿Qué relación existe entre decisiones y logro de metas?



¿Qué relación existe entre la toma de decisiones y la sexualidad?



Luego de escucharlos cierre esta parte señalando que:

La adolescencia es la etapa de las decisiones: ¿a qué me voy a dedicar? ¿qué estudiar?, elegir pareja y encontrar un propósito en la vida; pero también es la etapa de las indecisiones tales como tener o no relaciones sexuales, usar o no preservativo, etc.

Las y los adolescentes pueden encontrar difícil tomar decisiones adecuadas respecto a su sexualidad, ya que existen una serie de expectativas sociales (roles y estereotipos de género) que exponen por igual a hombres y mujeres a correr ciertos riesgos para su salud sexual. Por ejemplo, se espera que los hombres demuestren virilidad y esto los puede conducir a tener varias parejas sexuales, con lo cual corre el riesgo de contraer una ITS. En el caso de la mujer, las expectativas de la sociedad es que ella no muestre iniciativa alguna ni siquiera para protegerse, corriendo el riesgo de un embarazo no planificado o no intencionado.

- Para continuar hablando del impacto de las decisiones en la vida de las y los adolescentes invite a la siguiente actividad:

DESARROLLO:

Actividad N°2. Decisiones (15 minutos)

- Solicite dos participantes voluntarios para que lean las historias que aparecen en la sección Recursos (Ver Recurso N°2).
- Luego, facilite el diálogo con las siguientes preguntas para cada caso:



¿Cuál es el problema?



¿Cuál sería la solución?



¿Qué hace que sea difícil tomar una decisión? ¿Por qué

- Al término del análisis procede a señalar que es importante tener una estrategia para tomar decisiones, y una de ellas es un modelo de 5 pasos para tomar dichas decisiones con responsabilidad y para ello usaremos el acróstico IDEAS.
- Mostrar y explicar el cartel con el acróstico IDEAS (Ver Recurso N°3).

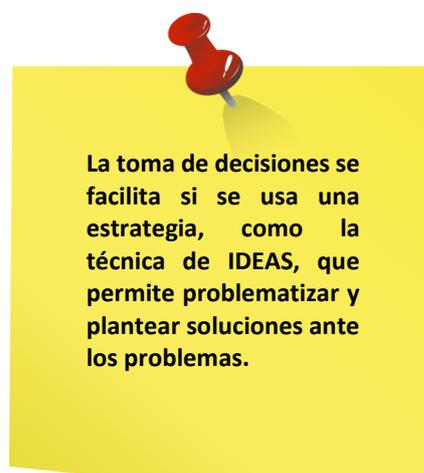
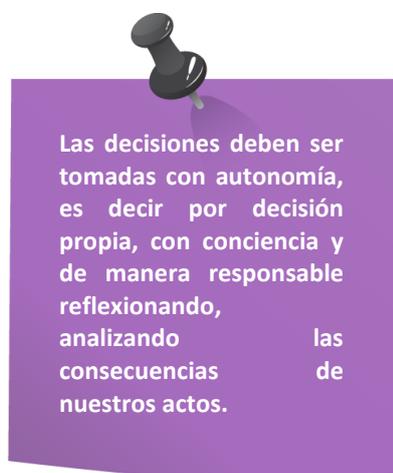
Actividad N°3. Usando el acróstico IDEAS (20 minutos)

- Seguidamente se harán un trabajo de grupo usando el acróstico IDEAS para la toma de decisiones.

- Formar grupos solicitando que caminen en todas las direcciones, luego diga: “Darse un abrazo de a 3 personas” Luego siguen caminando, y pida “Darse un abrazo de 5”, sigue la dinámica y en la última ronda pida “Un abrazo de 8 personas” para formar los grupos. Si en algún grupo hay 9 participantes, dé su aprobación.
- Formados los grupos, deben:
 - 1 Formular un caso como los presentados en el momento anterior. El caso puede ser de la vida real.
 - 2 Usar el acróstico IDEAS para solucionar el problema.
 - 3 Presentar su trabajo en plenaria.



Luego de la plenaria, complemente lo que dice el grupo:



- **Pregunte:**



¿Por qué es importante que un adolescente sepa tomar decisiones razonadas?



¿De qué manera impactan las decisiones en el proyecto de vida?

- Para seguir hablando de las decisiones y cómo se relacionan con nuestro proyecto de vida, invite a la siguiente actividad.

Actividad N°4. “Viaje al futuro” (35 minutos)

- Diga a las y los participantes que continuarán trabajando con los grupos ya formados en el momento anterior.
- Los grupos trabajarán de manera simultánea, escenificando una conferencia de prensa.
- Solicite que armen micrófonos con papel periódico, o pueden usar un objeto que simule ser un micrófono.
- Disponga que se escuche una música de fondo, de acuerdo a la preferencia del público adolescente de la región o ciudad.
- Solicite que se imaginen que están en el 2035, y que acudirán a una conferencia de prensa en la que habrá muchos periodistas que querrán entrevistarlos sobre sus vidas y sobre cómo

lograron ser lo que son. Deben pensar en su futuro, cómo serán y qué estarán haciendo dentro de 10 años.

- Distribuya a cada uno la copia del Recurso N°4, que contiene preguntas sobre su vida futura y otorgue 5 minutos para que puedan leerla y pensar en las respuestas. Es necesario asegurarse de que cada participante haya respondido a las preguntas.
- Luego, Cada grupo se divide en 2 y se repartirán los roles de entrevistados y periodistas. Se espera que la mitad de los participantes del grupo sean los entrevistados y la otra mitad los periodistas.
- Conceda 10 minutos para que se realicen las entrevistas usando el Recurso N° 4 que contiene las preguntas.
- Al terminar, realice una reflexión con la totalidad del grupo en base a las siguientes preguntas:

 ¿Cómo se sintieron realizando este ejercicio? ¿Fue difícil imaginar el futuro? ¿Por qué?

 De acuerdo al ejercicio ¿Qué les ayudó a cumplir con sus sueños? (Rpta. esperada: tener un plan de vida, plantearse metas y objetivos, el apoyo recibido de la familia, la escuela, etc.)

 ¿Cómo se debe hacer un plan de vida? ¿Cómo deben plantearse los objetivos?

- Escriba en un papelógrafo las respuestas a esta última pregunta.



Luego señale que:



Planear el futuro es parte del proceso de definir la identidad personal y es una tarea que debe cumplir todo adolescente.



Las personas que planifican su futuro tienen más probabilidades de desarrollar sus capacidades y por tanto de cumplir con sus metas.



El primer paso para formular un plan de vida es plantearse metas claras partiendo de la realidad y las habilidades y fortalezas del adolescente (Responde a la pregunta): ¿Qué es lo que quiero alcanzar?, ¿Qué capacidades y habilidades tengo?

Luego preguntarse: ¿Qué debo hacer para que se cumpla mi meta? Es decir, plantearse objetivos y que estos sean realistas y alcanzables en base a las habilidades y capacidades de cada persona.

El plan de vida puede verse interferido por la falta de oportunidades educativas o de apoyo económico para las y los adolescentes. Otras veces la maternidad o la paternidad en la adolescencia puede afectar la realización del plan de vida. Generalmente son las mujeres quienes más obstáculos encuentran por la ocurrencia de un embarazo no planificado o no intencionado o por la violencia. Por lo cual se debe ser muy consciente y responsable si se decide iniciar relaciones sexuales.

- Coloque en un papelógrafo o en un PPT los pasos de un plan de vida, según la información detallada en la sección “lo que debo saber” y; además, muestre la hoja de Recurso N° 5 Mi plan de vida.

CIERRE:

Actividad N°5. “Convertir mis sueños en realidad” (25 minutos)

- Entregue a cada participante una fotocopia de la Hoja de trabajo: Recurso N°5. Mi plan de Vida, para desarrollar un plan para lograr su sueño. Se trata de elaborar su plan de vida, plantearse metas y objetivos realistas, alcanzables y medibles. Como facilitador/a debe acompañar este proceso, ayudando a las y los adolescentes para la formulación adecuada de las metas y objetivos.
- Luego, invite a las y los adolescentes a firmar sus planes de vida y a escoger entre sus compañeros(as) un testigo que firme su hoja de plan de vida, como una forma de compromiso personal. Una vez que todos han desarrollado sus planes, solicite que voluntariamente compartan lo que han trabajado.



Finalmente señale que:

“A veces y por diferentes razones alcanzar las metas de un proyecto de vida lleva tiempo, sin embargo, no te desanimes, la perseverancia, el desarrollo continuo de tus capacidades y habilidades y la búsqueda de nuevas oportunidades te ayudarán a cumplirlas”



RECURSOS:

Recurso N°1. El juego de la ruleta (Hacer un dibujo de una ruleta con 12 números)

1. En un año te irás a convivir con tu pareja.
2. No usarás condón en tus relaciones sexuales.
3. Engañarás a tu pareja.
4. Terminarás tus estudios y serás profesional.
5. Tendrás un hijo (a) en la adolescencia.
6. Harás caso a tu enamorado/a cuando te prohíba salir con tus amigas/os.
7. Tendrás sexo consentido con tu enamorado (a).
8. Te acostarás con alguien que recién conoces.
9. Presionarás a tu enamorada a tener sexo contigo.
10. Te casarás por cuidar la honra de tu familia.
11. Acosarás a tu enamorada/o, /pareja.
12. Tendrás el trabajo que querías: Tu propio negocio.



Recurso N°2. Decisiones

Personajes: Roxana y Ricardo

Roxana y Ricardo están enamorados desde hace dos años. Ella está estudiando computación y Ricardo pronto se irá a Trujillo a estudiar en la universidad. Ellos se llevan bien. Últimamente sus encuentros han sido bastantes íntimos y Ricardo es quien desea tener relaciones sexuales. Ella también desea estar con él, pero cuidándose, con condón, Ricardo le ha dicho que no, que su primera vez debe ser sin condón porque no lo van a disfrutar.

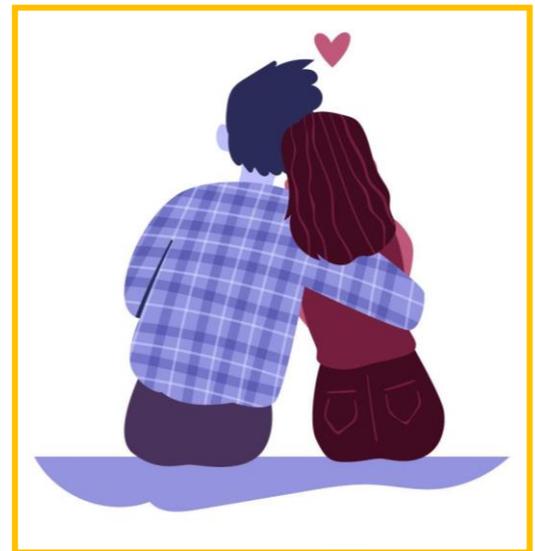
Ayúdales a tomar una decisión

¿Cuál es el problema?

¿Cuál sería la solución?

¿Qué hace que sea difícil tomar una decisión?

¿Porqué?

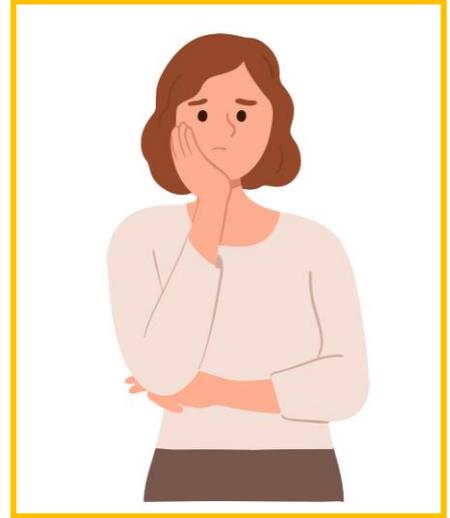


Personajes: Teresa y Franco

Teresa, una adolescente de 14 años, no sabe qué hacer. Nunca ha tenido enamorado y se siente atraída por Franco, un chico que es muy problemático en el colegio, pero es el primer chico que se ha fijado en ella, le hace caso y a ella le parece lindo. En el colegio, cada vez que pasa por el patio, la empuja o la quiere tocar y cuando le escribe por el chat le dice pe..., zo..., pero otras veces es amable.

Teresa no le dice nada sobre cómo la trata, porque todos los chicos hablan así; además, no quiere quedarse sola, ya todas sus amigas tienen enamorado menos ella.

El viernes Teresa se encontró con Franco fuera del colegio, y el la arrimó contra la pared y la besó a la fuerza pidiéndole que sean enamorados y ella ahora está muy confundida.



Ayúdala a tomar una decisión.

¿Cuál es el problema?

¿Cuál sería la solución?

¿Qué hace que sea difícil tomar una decisión? ¿Porqué?



Recurso N°3. IDEAS



“IDEAS” PARA TOMAR DECISIONES CON RESPONSABILIDAD

- I** dentificar la situación o problema a enfrentar, fundamentando por qué es un problema.
- D** escribir alternativas que existen para la situación planteada.
- E** valuar alternativa analizando ventajas y desventajas de cada una, verificando coherencia con los valores morales propios. Elegir la alternativa habiendo analizado pros y contras.
- A** ctuar, según la alternativa elegida.
- S** aber los resultados.



Recurso N°4. Conferencia de Prensa

Las siguientes son las preguntas para la entrevista. Lee con detenimiento. Imagínate el futuro a 10 años:

-  ¿Dónde vives?
-  ¿A qué te dedicas?
-  ¿Eres feliz con lo que haces?
-  ¿Te has casado?
-  ¿Tienes hijos?
-  ¿Cómo es tu vida de pareja?
-  ¿Cuáles han sido tus logros?
-  ¿Estás contento con lo que has logrado hasta el momento?
-  ¿De qué te sientes orgulloso/a?
-  ¿Cumpliste los sueños que tuviste de adolescente?
-  ¿Cómo hiciste para cumplir tus sueños?
-  ¿Qué te ha ayudado a cumplir tus sueños?
-  ¿A quién o a qué atribuyes el hecho de haber logrado cumplir con tus metas?
-  ¿Cuál sería para ti la recomendación que le darías a otros chicos para lograr el éxito que has alcanzado?



Recurso N°5. Hoja de Trabajo: “Mi Plan de Vida”

Completa lo siguiente:

| | | |
|---|----------|---------------------|
| <p>Mi meta en 10 años es: (Señala qué deseas alcanzar, qué deseas lograr en la vida)</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none">Tengo las siguientes habilidades que me ayudarán a cumplir mi meta: | | |
| <ul style="list-style-type: none">Estos son mis cualidades que me ayudarán a conseguir mi meta: | | |
| <ul style="list-style-type: none">Lo que podría afectar el cumplimiento de mis metas sería: | | |
| Para alcanzar mi meta debo haber logrado algunos objetivos y estos son: | | |
| <ul style="list-style-type: none">Para lograr mis objetivos lo que debo hacer es: (describir acciones por cada objetivo) | | |
| Para cumplir con mis metas y objetivos, cuento con el apoyo de: | | |
| Si se presenta algún problema en el trayecto, lo que haría sería: | | |
| Evaluaré mi plan de vida en cuánto tiempo (señalar: semanas, meses). | | |
| Fecha | Mi firma | Firma de mi testigo |

EJE II. DIALOGAMOS Y COMPRENDEMOS NUESTRA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Hablar de la sexualidad es importante en todas las etapas de desarrollo del ser humano; sin embargo, resulta preponderante el poder hacerlo durante la adolescencia para que la sexualidad pueda vivirse de manera saludable, responsable y segura.

Existen muchos mitos y tabúes acerca de la sexualidad que resultan en factores de riesgo para la salud sexual del/la adolescente si es que no se cuestionan y contrarrestan. Por ello, en este eje se busca contribuir a que las personas adolescentes puedan hablar de la sexualidad, compartir sus sentimientos sobre sus cambios, sus vivencias y promover una sexualidad saludable.

COMPETENCIA: Comprende la sexualidad desde una visión integral que se expresa de manera especial en la adolescencia y juventud, valorándose como un aspecto importante para su salud sexual **en su contexto social.**

**Sesión 4.
APRENDEMOS QUÉ ES
LA SEXUALIDAD Y
DESTERRAMOS MITOS**

Capacidades:

- Reconoce las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la sexualidad.
- Distingue mitos de realidades sobre la sexualidad.
- Relaciona la vivencia de la sexualidad con situaciones difíciles que pueden obstaculizar su derecho a la salud sexual y reproductiva.

**Sesión 5. CAMBIO
YO, CAMBIAS TÚ,
TODOS CAMBIAMOS**

Capacidades:

- Identifica los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en la adolescencia.
- Reconoce las expresiones de la sexualidad adolescente y las condiciones para una vivencia saludable y responsable de la sexualidad.



LO QUE DEBO SABER

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa de la vida que abarca las edades desde los 10 hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano para sentar las bases de la buena salud. La NTS N° 157, de 2019 del MINSA considera adolescente a las personas comprendidas entre los 12 a 17 años, 11 meses 29 días.

El segundo decenio de la vida es un período de rápidos y profundos cambios en el desarrollo biológico, cognitivo, emocional y social. Dentro de esta fase, podemos reconocer dos sub etapas, la adolescencia temprana (de 10 a 14 años) que se caracteriza por aceleradas transformaciones biológicas, cambios hormonales e inicio de la capacidad de reproducción y la adolescencia tardía (15-19 años) caracterizada por la consolidación de la maduración sexual, la autonomía y por la adopción de papeles y funciones de adulto. Durante la adolescencia y los primeros años de la edad adulta las personas, en general, adquieren o fortalecen los recursos educativos, afectivos, socioculturales y económicos para mantener su salud y bienestar.

A los inicios de la adolescencia temprana se le conoce como pubertad, que comienza cuando en el cerebro se activan algunas glándulas, que envían diferentes mensajes a partes del cuerpo para que comience la producción de hormonas que hasta ese momento no se producían. A partir de ese momento, las mujeres empiezan a generar sus propias hormonas llamadas “estrógenos” y en los hombres, “testosteronas”. Estas hormonas femeninas provocan la primera menstruación (menarquia) y en los hombres los sueños húmedos o eyaculación (espermarquia).

La pubertad es especialmente una señal de inicio de la edad fértil; es decir, que cada adolescente es capaz de procrear y tener un embarazo no intencionado o no planificado o no deseado, si tienen relaciones sexuales sin protección. En tal sentido, es importante que las y los adolescentes conozcan bien su cuerpo, su funcionamiento, y qué cosas diferencian a los hombres y las mujeres, desde el punto de vista biológico y social, pero también que conozcan los cambios que se producen en el sexo opuesto.



¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS FÍSICOS?

Los cambios físicos que se observan en los púberes varones y mujeres son consecuencia del funcionamiento hormonal. Algunos adolescentes se retrasan o se adelantan en su desarrollo físico; puede ser por el clima, la alimentación, la actividad física que realizan, incluso debido a la herencia genética.

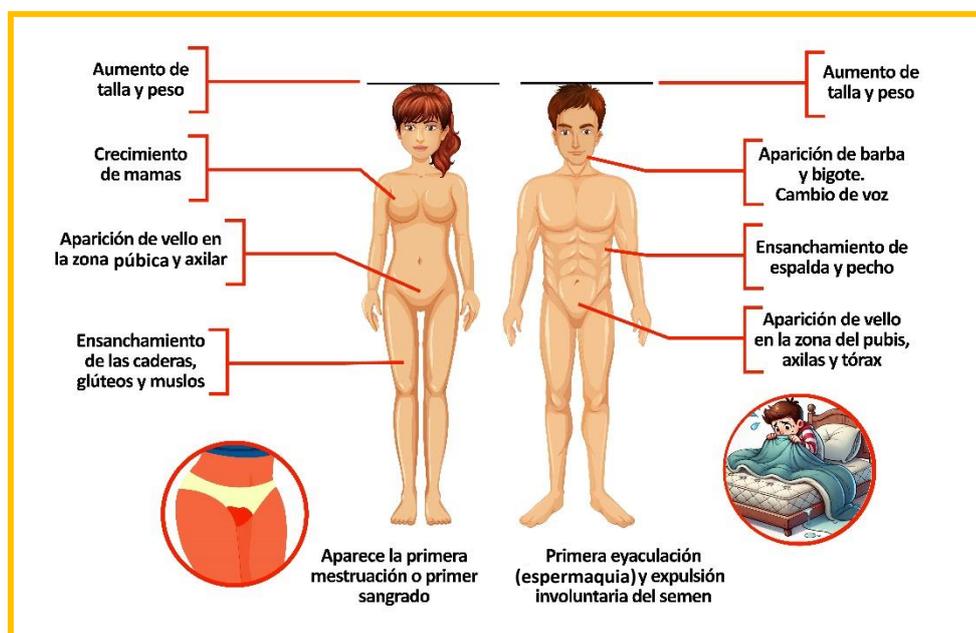
La primera menstruación y la espermarquia son eventos importantes en la pubertad. Respecto a la menstruación, son muchas las adolescentes que no conocen la menstruación hasta que les ocurre, y su periodo o regla la experimentan con sentimientos de vergüenza, principalmente por las burlas de sus compañeros en las escuelas. Además, al no contar con toallas higiénicas y muchas veces ni con agua, la vivencia de la menstruación les resulta incómoda, situación que debilita la autoestima de las mujeres y vulnera su derecho a la salud.

Corresponde hacer una gestión adecuada de la menstruación en las escuelas. En tal sentido, es importante que la infraestructura escolar considere las necesidades de las adolescentes y cuenten con espacios que garanticen: Comodidad, privacidad y limpieza. Asimismo, es necesario promover un cambio de actitudes hacia la menstruación en los hombres, para evitar burlas o comentarios sexistas.

La espermarquia, se refiere al momento en el que el púber experimenta su primera eyaculación involuntaria; es también un proceso del que se debe hablar con los adolescentes para disipar las dudas, temores y sentimientos de culpa, ocasionados por la desinformación o mitos, que deben ser contrarrestados con información sobre sexualidad basada en la evidencia científica.

En general, es necesario dialogar con naturalidad sobre los cambios físicos antes de que ocurran (incluyendo las prácticas de higiene íntima), para que las mujeres y los hombres estén preparados y así evitar que los experimenten solos, con miedo, angustia o vergüenza.

Los principales cambios físicos en las mujeres y en los hombres se muestran en el siguiente gráfico³:



A la par que se dan estos cambios físicos, también cambia la manera de ser, sentir y pensar. A este aspecto se le llama desarrollo psicoafectivo. Las y los adolescentes no tienen los mismos intereses que tenían en la infancia, tampoco sienten atracción por estar cerca de las/os adultos/as porque no tienen las mismas opiniones o no están de acuerdo por su propio proceso de desarrollo y búsqueda de autonomía e identidad personal.

³ Gráfico referencial tomado de módulo para ACS, DPROM, 2020.

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS O EMOCIONALES?

- La forma de pensar empieza a madurar; las personas adolescentes emplean su propia lógica y creencias para explicar y solucionar los problemas.
- Creen ser el centro de atención, se sienten únicos e incomprendidos a la vez que juzgan y critican a los demás.
- Suelen creer que nada malo les pasará, que pueden resolver solos cualquier problema y que son invencibles.
- Cambian de estado de ánimo muy fácilmente y pueden expresar la cólera/rabia de manera intensa cuando sienten que son criticados o que se ha cometido algún tipo de injusticia.
- Todos estos cambios ocurren porque la parte de su cerebro que tiene que ver con el razonamiento y control de las emociones aún no ha terminado de madurar.

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS SOCIALES?

- Buscan actuar de manera independiente de los padres, madres y adultos con los que viven.
- Le dan más importancia al grupo de amigos con quienes comparten formas de hablar, vestirse y comportarse. Esto puede ser favorable o desfavorable para su identidad cultural.
- En el grupo de amigos encuentran cariño, simpatía y comprensión, pero también pueden experimentar la “presión del grupo”. Por ejemplo, si alguien fuma, bebe licor o ya tiene relaciones coitales, sentirán que deben hacer lo mismo.

¿CUÁLES SON LAS EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA?

En primer lugar, hay que entender que la sexualidad es una dimensión central de la persona, ya que integra lo que somos, lo que queremos y cómo actuamos o nos relacionamos con los demás. Esta incluye diferentes aspectos clave para nuestra vida, como el conocimiento y relación con nuestro cuerpo, los lazos afectivos y la intimidad, el sexo, identidades y roles de género, la orientación sexual, el placer y la reproducción⁴.

La sexualidad está integrada por las dimensiones biológica, psicológica y social. La dimensión biológica comprende: los órganos sexuales (genitales externos e internos), el sistema sensitivo y el sistema hormonal y reproductivo. La dimensión **psicológica**: incluye los sentimientos, pensamientos, comportamientos y actitudes de las personas; y la dimensión **social**: abarca las normas sociales, los procesos de socialización a través de los padres/madres, la escuela, la influencia de instituciones como la iglesia, los amigos/as y los medios de comunicación y la tecnología.

⁴ OPS en UNFPA /PROMSEX (2023).

De acuerdo a las evidencias, la sexualidad en la adolescencia se puede expresar de las siguientes formas:

- La autoestimulación o **masturbación** es una forma en la que los adolescentes descubren su propio cuerpo, lo que les genera placer. La practican **tanto** hombres como mujeres, y no causa daños físicos ni psicológicos.

- **El enamoramiento:** Es el sentimiento de atracción física y emocional hacia una persona, que lleva al adolescente al deseo de pasar la mayor parte del tiempo juntos.

Es importante señalar que las redes sociales han cambiado los códigos del enamoramiento. Hoy en día dichas redes son los espacios donde se experimenta el cortejo y el intercambio de afecto, y es bastante popular entre la población adolescente. En ese sentido es importante orientar a las y los adolescentes a tener los mismos cuidados y conducirse de manera responsable, protegiendo su privacidad para evitar riesgos que afecten su bienestar emocional.

- Las **caricias sexuales** son expresiones placenteras que se pueden compartir con una pareja sin llegar a la relación sexual con penetración. Comprenden besos, abrazos, roces y tocamientos; estas permiten disfrutar el erotismo, conocer y reconocer el propio cuerpo y el cuerpo de las otras personas.
- Las **relaciones sexuales penetrativas:** Es importante señalar que la relación sexual genital es una conducta sexual que tiene sus fases, que se inicia con el deseo sexual, pasando por la excitación sexual, hasta la relación sexual genital propiamente dicha, lo cual requiere de:
 - **ser voluntario**, que implica que debe ser aceptado por ambas partes para que sea placentero y agradable.
 - **responsabilidad**, para tomar las medidas necesarias para que éstas sean seguras y puedan prevenir embarazos no planificados o no deseados (no intencionados).
- La **postergación de las relaciones sexuales genitales:** Esta es una práctica en la que las y los adolescentes, deciden retrasar el inicio de relaciones sexuales genitales, es una forma de protección y de prevención del embarazo no planificado. Incluso hay quienes, habiendo sostenido relaciones sexuales genitales con anterioridad, toman la decisión de postergar las relaciones por diferentes razones (no sentirse preparados/as, temor frente a la posibilidad de un embarazo, conflicto con sus valores, evitar problemas con sus padres, etc.).
- El **sexting:** consiste en el envío voluntario a otra persona por medio del teléfono de imágenes (fotografías o videos) íntimas con contenido erótico, por parte de quien las protagoniza, El sexting no implica la aprobación para la divulgación de las imágenes. Esta práctica no debe realizarse, debido a los riesgos que esto conlleva para su privacidad y bienestar emocional.

SITUACIONES DIFÍCILES DE LA SEXUALIDAD

El ejercicio de la sexualidad en la adolescencia puede ser una experiencia satisfactoria cuando se cuenta con información, con recursos personales y un plan de vida; además, cuando el/la adolescente cuenta con adultos significativos a quienes recurrir en este tránsito hacia la adultez y tiene acceso a educación sexual integral y a servicios de atención integral para su salud sexual.

Sin embargo, la realidad señala que el ejercicio de la sexualidad adolescente carece de las condiciones antes mencionadas, las cuales incluso se ven agravadas por el contexto de desigualdad de género, de normas sociales que desvalorizan y justifican la violencia contra la mujer. Algunos problemas derivados de esta situación son el embarazo no planificado o no intencionado, la maternidad temprana, las uniones forzadas, la posibilidad de adquirir una ITS, que incluye el VIH SIDA y la de sufrir violencia de género.

Sesión N°4. APRENDEMOS QUÉ ES LA SEXUALIDAD Y DESTERRAMOS MITOS



Capacidades

- Reconoce las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la sexualidad.
- Distingue mitos de realidades sobre la sexualidad.
- Relaciona la vivencia de la sexualidad con situaciones difíciles que pueden obstaculizar su derecho a la salud sexual y reproductiva.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Imágenes de “Silbar, sonreír, aplaudir”
- Tarjetas ¼ de A4 con palabras de la dinámica Triada.
- Videos:

Autoexploración:

<https://www.youtube.com/watch?v=y1nNjNz4N6c>

Métodos anticonceptivos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kxCppH4gCPc>

Desarrollo psicosexual:

<https://www.youtube.com/watch?v=U66a2oSvxf0>

- Lista de mitos: “Lista de mitos de sexualidad”



SECUENCIA METODOLÓGICA:

A tener en cuenta:

Cuando no exista un número par de participantes, y la dinámica requiera de dos participantes, el co-facilitador asumirá dicho papel.

INICIO:

Actividad de animación: “Gente-gente” (10 minutos)

- Vamos a trabajar una dinámica de saludos, pero no con palabras. Para ello deben elegir una pareja y seguir las indicaciones.
- Pida que las parejas se saluden con las palmas de las manos, luego con los brazos, luego con la cabeza...la frente. Luego dirá “gente-gente” y en ese caso todos los participantes tendrán que cambiar de pareja, quedándose alguien sin ella. Reinicie la dinámica diciendo: Un saludo con los hombros, un saludo con la espalda, con las rodillas, y nuevamente “gente-gente”, y se repite la dinámica unas 10 veces. La persona que se queda sin pareja más de una vez, mostrará un talento o habilidad al resto (bailará, cantará, etc.).

- Luego de la dinámica, pregunte: ¿Cómo se sienten? ¿Alguien se ha sentido incómodo/a? ¿Cómo se han sentido los hombres cuando saludaron a otro hombre? ¿Cómo se han sentido las mujeres cuando los saludos tenían que dárselos a los hombres? ¿hemos notado algún tipo de resistencia? ¿Por qué será?
- Explique que es normal que esto suceda, porque el contacto corporal lo asociamos a la sexualidad, que es precisamente el tema del que vamos a tratar.
- Invite a la siguiente actividad.

Actividad N° 1. Tríada (20 minutos)

- Primero realice la dinámica para formar grupos “Los polifacéticos”; para ello entregue tarjetas en las que se haya escrito en cada una, una acción: silbar, reírse, aplaudir (Recurso N°1). A la voz de “tres” cada participante debe actuar según indica su tarjeta y agruparse por similitud.
- Luego, entregue a cada grupo, un juego de tarjetas que contienen palabras relacionadas a cada uno de los tres componentes de la sexualidad: biológico, psicológico y social (Recurso N°2), los cuales no debe mencionar aún.
- Solicite que agrupen las palabras en triadas, buscando la similitud o una categoría que las englobe.
- Una vez las palabras hayan sido organizadas en triadas, las pegarán en un papelógrafo y procederán a explicar su trabajo y señalar a qué componente de la sexualidad hacen referencia.
- Luego de escucharlos, señale que hoy aprenderemos qué es la sexualidad y sus componentes.

DESARROLLO:

- Proyecte una ppt o tenga escrito en un papelógrafo los componentes de la sexualidad: biológico, psicológico y social; y explíquelo.



Luego señale que:

La sexualidad no solo se refiere a las partes genitales, sino que tiene que ver con nuestros sentimientos y afectos y capacidad para relacionarnos con otras personas.

La sexualidad se expresa de diferente forma a lo largo de la vida.

La primera fuente de conocimiento sobre la sexualidad debiera ser la familia o la escuela, pero por lo general es el grupo de amigos/as.

Los medios de comunicación y recientemente las redes sociales son otra fuente de información; sin embargo, muchos aspectos de la sexualidad son presentados de manera distorsionada.

Es necesario que los y las adolescentes sean críticos con los contenidos sobre sexualidad que encuentran en los medios, ya que muchos no responden a un enfoque positivo de la sexualidad y no tienen base científica.

No es un tema del que se hable mucho, por eso sobre ella circulan una serie de falsas creencias o mitos que debemos reconocer.

- A continuación, invite a dialogar sobre algunos mitos construidos acerca de la sexualidad.

Actividad N°2. “¿Será verdad? (35 minutos)⁵

- Para el análisis de mitos, se proyectarán tres videos cortos.
- Luego de la proyección se divide en 3 grupos. A cada uno se le asigna el análisis de uno de los videos a partir de preguntas generadoras.

Video grupo 1: Autoexploración

<https://www.youtube.com/watch?v=y1nNz4N6c>

Preguntas:

-  ¿De qué trata el video?
-  ¿Cuáles son los mitos más comunes en torno a la masturbación, el autoerotismo y el placer?
-  ¿Consideran que la autoestimulación tiene beneficios? Si la respuesta es no. ¿Por qué no?

Video grupo 2: Métodos anticonceptivos

<https://www.youtube.com/watch?v=kxCppH4gCpc>⁶

Preguntas:

-  ¿De qué trata el video?
-  ¿Si ustedes fueran sus propias personas del futuro qué se dirían a ustedes mismas acerca de la sexualidad y de los métodos anticonceptivos?
-  ¿Qué clase de recurso/ lenguaje utilizarían para que el mensaje fuera efectivo?

Video grupo 3: Desarrollo psicosexual

<https://www.youtube.com/watch?v=U66a2oSVxfo>⁷

Preguntas:

-  ¿De qué trata el video?
 -  ¿Qué se espera de los y las adolescentes durante la pubertad (cómo dicen que son sus reacciones, sus relaciones, su estado de ánimo)?
 -  ¿Influyen los roles de género en la vivencia de la pubertad? ¿De qué forma?
- En plenaria, cada grupo presenta un resumen de su video y sus reflexiones. Para profundizar en la reflexión, se invita al grupo a responder:

⁵ Actividad adaptada de INAMU/UNFPA Costa Rica (2021)

⁶ INAMU/UNFPA Costa Rica (2021)

⁷ Idem.



¿Cómo inciden en la vivencia de la sexualidad los mitos existentes alrededor de ella?



¿A quién afecta la existencia de mitos? ¿a las mujeres o a los hombres? ¿por qué?



¿Sobre qué otros mitos han escuchado?



Cierre esta parte señalando que:

Debido a la poca costumbre de hablar de la sexualidad, alrededor de ella se construye una serie de mitos, o creencias erróneas.

Existen diferentes mitos sobre el desarrollo sexual, la masturbación, la menstruación, la espermarquia, los métodos anticonceptivos, la sexualidad de la mujer, del hombre, etc. Que es necesario desterrar con información científica.

Los mitos afectan el desarrollo y ejercicio de una sexualidad segura y responsable, tanto de los hombres, como de las mujeres y contribuyen a la presentación de conductas de riesgo en la vivencia y práctica de la sexualidad como, por ejemplo, mantener relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos, que exponen a un embarazo no planificado o no deseado o a la posibilidad de ITS, incluyendo el VIH SIDA.

Actividad N° 3. “Lo que dicen por allí” (15 minutos)

- Solicite a las y los participantes que conservando sus grupos compartan otros mitos sobre la sexualidad que recuerden o que hayan escuchado en su comunidad.
- A cada grupo se le asignará tres de las siguientes categorías de mitos para que preparen una lista con los mitos que hayan escuchado, incluyendo ideas o mensajes que se dicen socialmente sobre distintos temas:

1 La sexualidad del hombre

2 La sexualidad de la mujer

3 La menstruación

4 La espermarquia

5 El deseo sexual

6 Los roles de género

7 La violencia

8 El amor

9 Los métodos anticonceptivos

- Todos los mitos los deben plasmar en un papelógrafo.
- Posteriormente, cada subgrupo presenta al resto de participantes su producto, en un tiempo máximo de 7 minutos aproximadamente.
- En caso algún participante considere que no es un mito, se le invita a señalar porqué y se propicia un debate.
- Al final de las presentaciones, refuerce o complementa si lo presentado por los grupos es un mito o una realidad, y mencione otros mitos, que no fueron contemplados por el grupo (ver mitos en el Recurso N°3).

Actividad N° 4. ¿Cómo afectan los mitos en la salud sexual? (10 minutos)

- Seguidamente y de manera específica pregunte: ¿A qué problemas de la salud sexual y reproductiva contribuyen la permanencia de los mitos? Por ejemplo:

| Mito | Impacto en la salud sexual |
|--|--|
| - Debe ser el hombre y no la mujer quien decida cómo cuidarse. | Embarazo no planificado/ no intencionado |
| - Un hombre por naturaleza necesita desahogarse sexualmente. | Violencia sexual |
| - Una mujer no debe llevar condones | ITS o embarazo |
| - Las chicas provocan por su forma de vestir | Violencia sexual |
| - Las hijas mujeres tienen menos valor que los hijos hombres | Uniones tempranas |

- Solicite que revisen sus listas de mitos y piensen en los problemas de salud sexual vinculados o asociados a dichos mitos. Deberán agrupar los mitos según el problema de salud sexual que pueden ocasionar, según el siguiente cuadro:

| ¿Qué mitos influyen en la presentación del problema de salud descrito? | Problema de salud sexual |
|--|--------------------------|
| | - embarazo adolescente |
| | - ITS |

| | |
|--|----------------------------------|
| | - violencia sexual |
| | - matrimonio y uniones tempranas |

- Luego presentan sus trabajos. Complemente y felicite sus aportes.



Cierre esta parte señalando:

La transmisión de mitos influye en la vivencia de la sexualidad, la cual se practica de manera desinformada y a partir del temor, la culpa o la vergüenza.

Los mitos reproducen estereotipos o roles de género que atentan contra los derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas como, por ejemplo, limitan pedir información sobre los métodos anticonceptivos o lo que es peor, no usarlos.

Los mitos influyen en varios problemas como la violencia sexual, el embarazo en la adolescencia, las ITS, incluso matrimonio forzado o uniones a temprana edad.

Recibir información veraz, oportuna y libre de prejuicios es un derecho de todas y todos.

CIERRE:

Actividad N°5. “Momento creativo” (30 minutos)

- Solicite elaborar un material, puede ser una publicación para Instagram o Facebook, o un video.
- El material debe abordar uno de los mitos y los problemas de salud sexual y reproductiva que se generan a partir de ello.
- El material debe cuestionar los mitos.



RECURSOS:

Recurso N° 1. Silbar, Sonreír, Aplaudir





Recurso N°2. Tarjetas de la Dinámica Triada

| | | |
|---------------------|--|------------------------|
| Pene | Identidad sexual | Roles de género |
| Vagina | Orientación sexual | Estereotipos de género |
| Sistema reproductor | Enamoramiento | Mitos y creencias |
| Menarca | Autoestima | Valores |
| Espermarquia | Pensamientos, sentimientos y emociones | Familia |
| Sexo | Conocimiento | Amigos |
| Procreación | Placer sexual | Iglesias |
| Hormonas | Femineidad | Medios de comunicación |
| Excitación sexual | Masculinidad | |



Recurso N°3. Lista de Mitos Sobre Sexualidad

| Mitos | Realidad |
|---|---|
| “Esta irritable, seguro que está con su regla” | La regla o menstruación, al tratarse de un proceso hormonal puede estar acompañado de cambios en el estado anímico; sin embargo, esto no quiere decir que este tipo de emociones y sensaciones solo aparecen en esta etapa del ciclo o que si lo hacen sean “exageradas” e “irracionales” y tengan que ser invalidadas; por el contrario, prestarles atención es una forma de conocer mejor qué es lo que necesitan las chicas. |
| “Si lo haces una vez, no vas a querer dejar de hacerlo” | Es verdad que un encuentro sexual es placentero cuando hay deseo y consentimiento. No obstante, no significa que siempre debas querer tener este encuentro. Por diversos motivos las y los adolescentes pueden diferir los encuentros sexuales, es decir practicar la abstinencia. |
| “La primera vez no pasa nada” | Esto no es verdad. Si no se toman las precauciones necesarias puede producirse un embarazo la primera vez que se tenga relaciones coitales, más aún si no se ha tomado en cuenta el periodo fértil de la mujer. |
| “La menstruación es solo asunto de mujeres” | Si bien es cierto que la menstruación se experimenta en el cuerpo de mujeres y niñas, los problemas de salud menstrual son cuestiones de derechos humanos y, por lo tanto, de importancia para la sociedad en su conjunto. Esto significa que los hombres y los adolescentes deben participar en conversaciones sobre la igualdad de género y promover masculinidades positivas con el objetivo de eliminar el estigma y la discriminación asociados con la menstruación. |
| “Los varones son fuertes y valientes” | Esta es una característica que la sociedad espera de un varón. Pensando así, se les obliga a esconder su ternura, a no mostrar cariño, a pelear y a ser violentos. |
| “Si eyaculas fuera no hay embarazo” | Esto no es verdad. El retiro es un método tradicional y no es seguro, no evita el embarazo y no protege de las ITS. |
| “El condón le resta placer a las relaciones sexuales” | Esto no es verdad. Es la justificación más usada entre los jóvenes. El placer sexual no depende del condón, sino de la integralidad de la respuesta sexual. Si bien la sensación puede no ser exactamente la misma, el usar condón otorga protección doble contra embarazo e ITS, lo cual ofrece más tranquilidad a la pareja. |
| “Las mujeres deben ocuparse de las tareas del hogar” | La responsabilidad de las tareas del hogar no tiene que ver con ser mujer. Los varones también pueden hacerlas para que exista igualdad en el desempeño de los roles. |
| “Un chico puede tener 10 relaciones sexuales seguidas en una noche” | Esto no es verdad. La respuesta sexual incluye un periodo refractario (de pérdida de erección o de flacidez) que hace poco probables relaciones sexuales continuas en tan poco tiempo. Este es un mito construido por los adolescentes sobre virilidad. |
| “La menstruación limita la capacidad de las mujeres” | Esto no es verdad: Las mujeres conservan todas sus capacidades, aunque menstrúen. Por lo general pueden realizar con normalidad todas sus actividades y cumplir con todos sus funciones. Si bien algunas mujeres pueden experimentar algún tipo de molestia o dolor, este debe ser tratado por un médico/a. Es la falta de atención médica, la falta de insumos para |

| | |
|---|---|
| | gestionar su menstruación, así como estigmas frente al mismo, lo que resulta limitante para una mujer. |
| Las ITS sólo afectan a las personas “promiscuas”. | Esto no es verdad. Incluso personas que tienen relaciones de pareja estables han sido contagiadas o han padecido alguna ITS. |
| “Los hombres a quienes no les gustan las mujeres son raros”. | La homosexualidad no es una enfermedad. Independientemente de la orientación sexual debe existir siempre el respeto y evitar la violencia. |
| Por su naturaleza, los hombres no pueden controlar sus deseos sexuales. | Esto no es verdad. El hombre sí tiene la capacidad de controlar su deseo sexual. Pensar que no puede hacerlo es promover la violencia sexual que sufren las mujeres. |
| “Las mujeres tienen menos deseos que los hombres”. | Esto no es verdad. El deseo es parte de la respuesta sexual humana, y está presente en hombres y mujeres. El sistema sexual de la mujer le permite experimentar el deseo sexual. |
| “Las mujeres cuando dicen No quieren decir que si”. | Esto no es verdad. Este es un argumento machista para justificar los avances sexuales de los hombres. |
| “Los métodos anticonceptivos engordan”. | No es verdad. Algunas mujeres pueden experimentar un aumento de peso debido a la retención de líquidos, pero no suele superar los 1-2 Kg. |
| “La mujer que no deja a una pareja, aunque la agrede es porque le gusta que la maltraten” | La realidad es que las víctimas del maltrato por su pareja sienten miedo, impotencia, debilidad, culpa, vergüenza y por ello se mantienen en silencio sin solicitar ayuda. A ninguna persona le gusta que la violenten. |

Sesión N° 5. CAMBIO YO, CAMBIAS TÚ, TODOS CAMBIAMOS



- **Capacidades**
Identifica los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en la adolescencia.
- Reconoce las expresiones de la sexualidad adolescente y las condiciones para una vivencia saludable y responsable de la sexualidad.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Video Cambios en la adolescencia:
<https://nicaragua.unfpa.org/es/video/2-cuida-tu-cuerpo-cuida-tu-futuro-los-cambios-en-la-adolescencia>.
- Tiza para dibujar “El mundo de mis cambios”.
- Papelógrafos
- Plumones
- Cinta adhesiva



SECUENCIA METODOLÓGICA:

A tener en cuenta: El juego del mundo sobre cambios en la adolescencia requiere que se adecue las preguntas si hubiera grupos de adolescentes menores de 14 años. Por ejemplo, en lugar de preguntar ¿Recuerdas cómo fue tu primer amor? Se debe preguntar ¿Tienes enamorado/a? ¿o hay alguien que te gusta? También se debe adecuar el lenguaje: por ejemplo, en la selva, se puede preguntar: ¿Tienes “cherete”?

INICIO:

Actividad N°1. La caminata (10 minutos)

- Invite a las personas a caminar por el espacio siguiendo distintas consignas tales como: caminar rápido, despacio, en retroceso, como si estuvieran cansados, de prisa, como si fueran ancianos, como si tuvieran miedo, como si estuvieran alegres, como si tuvieran 5 años, como si fueras modelos de pasarela, como si el zapato te ajustara. Ahora camina como camina un/a adolescente.
- Pregunte ¿cómo se han sentido? ¿qué caminata les gustó más? ¿por qué? ¿cuál menos? A las mujeres: ¿qué les gustó más? ¿a los hombres?; ¿fue más fácil caminar como niño, como anciano o como adolescente? ¿Cómo caminan los adolescentes? ¿las adolescentes?
- Señale que, al entrar a la adolescencia, el cuerpo cambia y eso hace que el adolescente tenga que aprender a controlar su cuerpo, algunos pueden caminar encorvados y algunas chicas, por ejemplo, caminar tratando de ocultar los senos.
- Para seguir hablando de los cambios que ocurren en esta etapa tan especial de la adolescencia, les invitamos a la siguiente actividad.

DESARROLLO:

Actividad N°2: “El mundo de mis cambios” (40 minutos)

- Solicite que se pongan de pie para jugar “al mundo de mis cambios” (Ver Recurso N° 1)
- Para ello, previamente debe haber dibujado “un mundo” de 10 números, y debe tener escritas las 10 preguntas que se presentan a continuación. El papelógrafo debe ser visible para que todos los participantes puedan leer y contestar las preguntas en silencio, antes del juego.
- Luego, solicite voluntarios/as para lanzar “la teja”, saltar el mundo y responder en voz alta la pregunta correspondiente:



¿Qué cambios has sentido al entrar en la adolescencia?



¿Qué cambios físicos notaste en tu cuerpo cuando iniciaste tu adolescencia?



Si es mujer pregunte: ¿cómo fue tu primera menstruación?



Si es hombre pregunte ¿cómo vivenció su primera eyaculación?



¿Cómo te sentías con tus otros cambios físicos?



¿Qué cambios en tus sentimientos o emociones ocurrieron en ti?



¿Qué te decían tus padres o cuidadores acerca de tu comportamiento?



¿Con qué personas querías o quieres pasar más tiempo?



¿Con quién te diviertes más?



¿Recuerdas a tu primer enamorado/a? ¿Recuerdas a la persona por quien te sentiste atraída/o?



¿Al entrar en la adolescencia estabas siempre de acuerdo con lo que te decían tus padres o cuidadores?

- Al término del juego pregunte:



¿Es útil para ustedes hablar sobre los cambios físicos? ¿Por qué?



¿De qué manera les sirve conocer sobre los cambios emocionales y de comportamiento?



¿Qué puede hacer un/a adolescente que no se siente bien o se encuentra confundido, o sus cambios le generan preocupación?

- Luego organícelos en tres grupos, y solicite a cada grupo que elabore una lista de los cambios. Uno de los grupos trabajará los cambios físicos, otro grupo los cambios psicológicos y un tercer grupo los cambios sociales que ocurren en la adolescencia, los que deben plasmar en papelógrafos.

- Cuando terminen con la tarea, felicítenlos y complemente con los cambios de la adolescencia que no se hayan mencionado; para ello, tenga todos los cambios en una ppt o papelógrafo (basados en la información presentada en el acápite ¿qué debo saber?) o en su lugar proyecte el siguiente video sobre los cambios en la adolescencia:

<https://nicaragua.unfpa.org/es/video/2-cuida-tu-cuerpo-cuida-tu-futuro-los-cambios-en-la-adolescencia>



Cierre esta parte con las siguientes ideas:

Los y las adolescentes deben conocer los cambios que surgen en el cuerpo y aceptarlos. A partir de ello construir una imagen realista y positiva de su nueva imagen corporal

Deben reconocer sus cambios emocionales y sociales como parte de su desarrollo normal y tránsito hacia la adultez.

Si los cambios en el cuerpo y/o en la forma de ser y comportarse genera inseguridad o preocupación, las y los adolescentes deben conversarlo con sus padres o un adulto de confianza. También pueden llamar a la línea 113 opción 5 para recibir orientación o acudir a un servicio diferenciado para adolescentes del EESS más cercano a su domicilio.

- A continuación, explique que seguirán hablando de otros cambios que ocurren en la adolescencia relacionados a la sexualidad.

Actividad N°3. Mi sexualidad también cambia (30 minutos)

- Solicite que formen un círculo y que sigan las instrucciones para formar grupos:
- Diga: “mando-mando” que se pongan de pie, “mando-mando” que se agachen, “mando-mando” que abracen a su compañero, “mando-mando” que alguien me diga una expresión de la sexualidad en la adolescencia, “mando-mando” que se rían, “mando-mando” que lloren, “mando-mando” que me digan otra expresión de sexualidad en la adolescencia, “mando-mando” que zapateen, “mando-mando” que aplaudan, “mando-mando” que

respondan qué saben sobre el sexting, “mando-mando” que se agarren la oreja derecha, “mando-mando” que pisen el pie izquierdo a su compañero, “mando-mando” que alguien responda qué saben de la abstinencia, “mando-mando” que sonrían a dos compañeros, “mando-mando” que le digan “te quiero” a tres compañeros, “mando-mando” que respondan si el enamoramiento es una expresión de la sexualidad adolescente”.

- Finalmente diga “mando-mando” que formen grupos de 8 personas para dialogar sobre las manifestaciones de la sexualidad”.
- En cada grupo se dialogará con estas preguntas:



¿Cómo expresan su sexualidad los/las adolescentes de su comunidad/barrio? Hagan una lista.



¿Encuentran diferencias en cómo expresan su sexualidad los hombres y las mujeres?



¿Creen que los medios de comunicación y las redes sociales influyen en la forma en que los/las adolescentes expresan su sexualidad? ¿cómo?



¿Qué condiciones se deben cumplir para que las expresiones de sexualidad sean placenteras para las y los adolescentes?

- Cuando terminen, un representante del grupo explica lo conversado.



Cierre esta parte señalando que:

El enamoramiento, la masturbación, la abstinencia, las caricias, son formas cómo los y las adolescentes expresan su sexualidad; algunos incluso se inician sexualmente.

Para que estas expresiones sean satisfactorias, se deben cumplir dos condiciones: 1) ser consientes y 2) ser responsables. Cuando no se cumplen pueden ocurrir embarazos que no se desean, ITS o violencia sexual, incluso ciberacoso.

El intercambio de imágenes íntimas a través de redes sociales se debe evitar, debido a que es una práctica de alto riesgo que vulnera el derecho a la privacidad, y puede terminar en extorsión, afectando la salud mental de la persona adolescente.

CIERRE:

Actividad. N°4. “En modo saludable” (30 minutos)

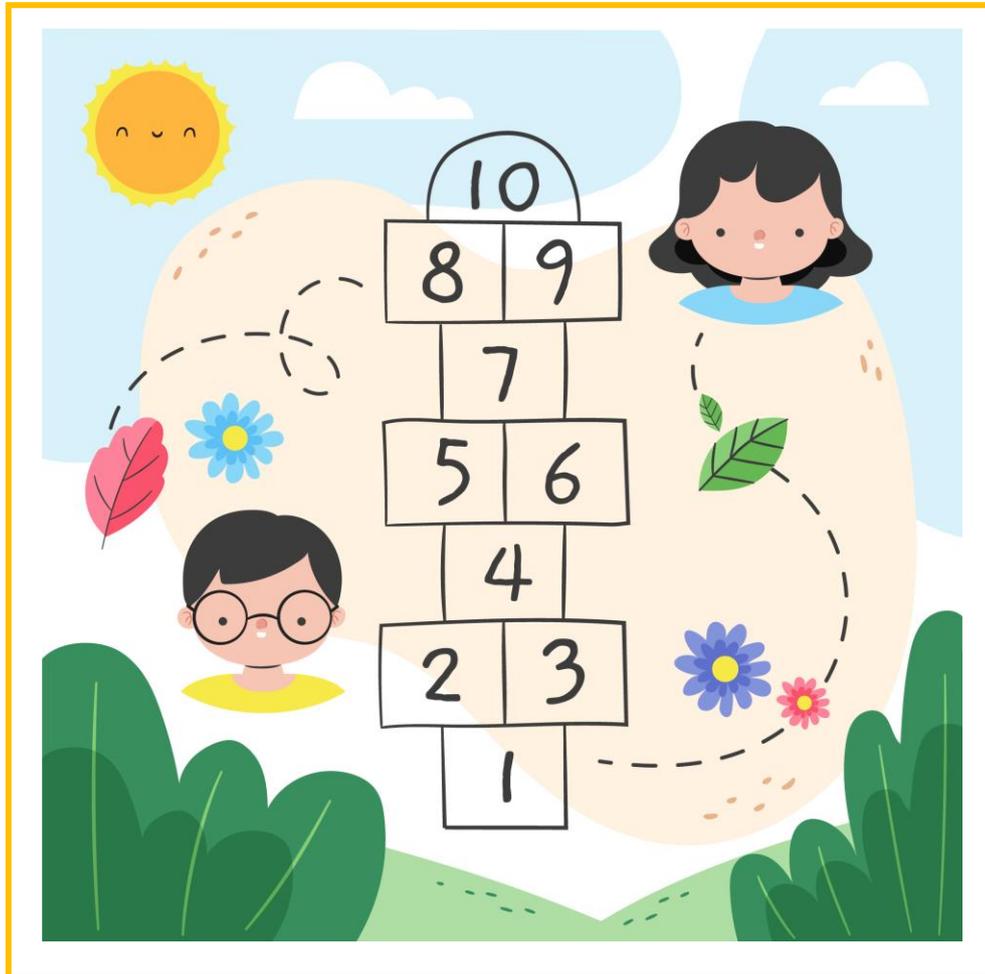
Formados en grupos, los integrantes pueden optar por una de estas dos propuestas:

- Harán un collage titulado: “Expresando mi sexualidad en modo positivo” en el que representen con gráficos y mensajes cómo los y las adolescentes pueden vivenciar la sexualidad de manera saludable.
- Escucharán una canción que trate de las expresiones de la sexualidad, analizarán la letra de la canción, y harán una nueva versión, expresando de forma positiva la sexualidad.



RECURSOS:

Recurso N° 1. Modelo para jugar al “Mundo de mis cambios”



EJE III. RELACIONES AFECTIVAS Y SOCIALES CON LENTES DE IGUALDAD

Los roles y estereotipos de género son los cimientos sobre los que se construye la inequidad de género y la violencia. La socialización diferenciada enseña a niños y adolescentes a comportarse y expresarse de manera opuesta y a que solo existiría una forma única de ser mujer o varón, con lo cual la desigualdad no solo se vive entre mujeres y varones sino también entre los propios géneros.

Es necesario propiciar el cuestionamiento de estereotipos de género; promover la valoración de las mujeres y de los hombres; propiciar la equidad, la distribución equitativa entre hombres y mujeres de las tareas y funciones en el hogar y en los distintos espacios y el respeto a las distintas expresiones de masculinidad y feminidad.

COMPETENCIA: Conoce cómo establecer relaciones justas e igualitarias a partir de la reflexión crítica de las relaciones desiguales de género.

| | |
|---|--|
| <p>Sesión 6. ACLARANDO CONCEPTOS PARA NO CONFUNDIRNOS</p> | <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia conceptos clave relacionados al sexo y la sexualidad. • Comprende cómo se construye el género y los roles de género. |
| <p>Sesión 7. AUTONOMÍA CORPORAL Y RELACIONES EN IGUALDAD</p> | <p><u>Capacidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica prácticas cotidianas de machismo normalizadas en la adolescencia. • Expresa motivación hacia el cambio de actitudes por la igualdad. |



LO QUE DEBO SABER

EL APRENDIZAJE DE LOS ROLES DE GÉNERO:

Al momento de nacer y según los genitales, los bebés son identificados como hombre o mujer. A partir de allí la familia le educará siguiendo lo establecido por la sociedad acerca de lo que se espera que sea el comportamiento de “un hombre” o “una mujer”. Los padres, madres y cuidadores le inculcarán al niño o niña formas de vestirse, de comportarse, de expresarse, muy distintas para hombres y para mujeres, y en muchas ocasiones, totalmente opuestas.

Por ejemplo, a las niñas se les vestirá de color rosado y a los hombres de celeste; a ellas se les regalará muñecas o un juego de maquillaje y a los hombres pistolas o video juegos; a las niñas se les inculcará a ser delicadas, a no hablar fuerte; al niño, por lo contrario; se le alentará a defenderse incluso con los puños; ellas jugarán a las princesas y ellos a los guerreros, etc. De ese modo niñas y niños irán aprendiendo los roles de género, o formas de comportarse según lo señalado por la sociedad en la que viven.

Asimismo, de acuerdo a la socialización diferenciada, las niñas y los niños irán desarrollando su identidad de género, comprendiendo lo que es masculino y femenino, e irán sintiendo más o menos afinidad a las características de cada una.

Es en la adolescencia donde la identidad de género se reafirma, y en esta etapa tiene mucho que ver la forma como su entorno, incluyendo su grupo de amigos varones, expresan su masculinidad, o la forma como las niñas expresan su feminidad.

Es importante señalar que, desde el punto de vista psicológico, el proceso de desarrollo de la identidad de género masculino es algo más complejo: los hombres desarrollan su identidad de género en contraposición de todo lo que signifique ser mujer o se le parezca y necesitan demostrar a los otros hombres que él “es igual a ellos”; por tal razón algunos exhiben comportamientos o actitudes consideradas machistas.

La persona adolescente que manifiesta una identidad de género distinta a lo esperado por su cultura muchas veces es rechazada o sufre violencia. Es importante promover en los y las adolescentes comportamientos inclusivos de todas las personas, independientemente de su origen, raza, identidad de género u orientación sexual, y debe promoverse y garantizar que no se vulneren sus derechos.

¿Cómo funciona el machismo en la adolescencia?

Reproduciendo en modo casi automático los estereotipos de género y sexualidad. Es decir, el niño que fue educado en roles de género tradicionales, como por ejemplo “las mujeres atienden a los hombres”, “los hombres pueden estar en la calle hasta la hora que quieran, las niñas no”, “los hombres deben expresar la ira, las niñas deben quedarse calladas”, llegan a la adolescencia habiendo interiorizado que ser varón da ciertos privilegios, que “ser varón es mejor que ser mujer”. La etapa de la adolescencia es un momento fundamental para la interiorización de las normas de género. Es, por tanto, una etapa en la que se puede aprovechar para re significar el ser mujer y el ser varón a partir del cuestionamiento de estereotipos y normas de género.

Una manera de entender la reproducción de los estereotipos que generan comportamientos machistas en adolescentes es prestando atención a expresiones concretas de uso cotidiano entre los varones:



“las violan porque ellas se exhiben”.



“las violan porque salen de noche”.

En este sentido se tiende a la culpabilización de las chicas y de algún modo se justifica la agresión por estar en el espacio público, que supuestamente no les corresponde.



“Estás muy gorda para usar esa ropa”.



“Está plana, nada por delante, nada por atrás”.



“Es tan fea...”

Se tiende a la valoración de la mujer como un objeto que debe ser “deseable para el hombre”. En este sentido tiene mucho que ver, para satisfacción de los hombres, la cosificación del cuerpo de la mujer que se exhibe en los medios de comunicación.



“Pareces muy delicado”.



“Parece que pateas con los dos pies”.

Las expresiones de discriminación por identidad sexual son bastante comunes a esta edad ya que, como lo señalamos, la reafirmación de la masculinidad implica para los hombres apartarse de todo lo que sea femenino o “se le parezca”, esto significaría que existe solo una única forma de ser hombre.

Esto puede generar consecuencias tales como la violencia o comportamiento de riesgo por demostraciones de masculinidad, muertes por peleas y también el acoso por causa homofóbica, que son algunos de los efectos de estas formas de machismo.

Los roles y estereotipos de género contribuyen a reforzar la desigualdad; por lo tanto, es necesario promover en esta etapa de vida la crítica reflexiva sobre actitudes y comportamientos machistas, en aras de fomentar y favorecer relaciones basadas en el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres.

| | |
|---|--|
| <p>Género: El género alude a los distintos roles, responsabilidades y atributos que se asignan a hombres y mujeres en una sociedad determinada, como producto de una construcción socio cultural respecto de su sexo biológico. Es decir, lo que se cree características naturales de hombres y mujeres no se derivan del sexo de las personas, sino que son construidas a través de las relaciones sociales y las imposiciones culturales aprendidas desde la infancia.⁸</p> | <p>Roles de género: Son normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Determinan las responsabilidades y tareas que una sociedad asigna a hombres y mujeres. Al igual que el género, los roles de género pueden transformarse con el transcurso del tiempo⁹.</p> |
| <p>Sexo: Hace referencia a las diferencias biológicas entre la mujer y el hombre¹⁰. Se refiere a las características físicas con las que naces. Se asigna en base a la anatomía y los atributos físicos de una persona (como órganos sexuales externos, cromosomas sexuales y estructuras reproductivas internas)</p> | <p>Orientación sexual: Se refiere a la capacidad de cada persona de sentir atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas. Es un concepto complejo cuyas formas cambian con el tiempo y difieren a través de las diferentes culturas.¹¹</p> |
| <p>Machismo: Es un conjunto de creencias, actitudes, valores y conductas que caracterizan la masculinidad hegemónica y tienen como propósito transmitir un mensaje de dominio, superioridad o reto a las demás personas, en especial a las mujeres, afectando todas las relaciones interpersonales, el amor, el sexo, la amistad, el trabajo, el tiempo libre, la política, entre otros, expresando así un manejo del poder.¹²</p> | |

⁸ RD N° 001-2019-MIMP-DGTEG que aprueba el "Glosario de Términos para la transversalización del enfoque de género"

⁹ RD N° 001-2019-MIMP-DGTEG que aprueba el "Glosario de Términos para la transversalización del enfoque de género"

¹⁰ DS N° 008-2019-MIMP que aprueba la Política Nacional de Género.

¹¹ DS N° 008-2019-MIMP que aprueba la Política Nacional de Género.

¹² DS N° 008-2019-MIMP que aprueba la Política Nacional de Género.

Sesión N° 6. ACLARANDO CONCEPTOS PARA NO CONFUNDIRNOS



Capacidades

- Diferencia conceptos clave relacionados al sexo, el género y la orientación sexual.
- Comprende cómo se construye el género y los roles de género.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Tarjeta con definiciones.
- Una bolsa o una caja.



SECUENCIA METODOLÓGICA:

A tener en cuenta: Antes de cada actividad asegúrese de leer atentamente las definiciones proporcionadas de sexo biológico, género y orientación sexual. Estos conceptos pueden ser nuevos para los participantes por lo que es importante explicarlo claramente con sus propias palabras.

Si nota que algún adolescente se siente incómodo con sus recuerdos, abórdelo de manera confidencial al final de la sesión, bríndele contención emocional y promueva que reciba consejería en un EESS más cercano a su domicilio. También puede darle la opción de llamar a la línea 113 opción 5.

INICIO:

Actividad N°1. “Actúa como ...” (15 minutos)

- Con la técnica del 1, 2 formamos 2 grupos: Al primero llamaremos: Grupo A y al segundo: Grupo B.
- Solicitamos a todos que caminen de manera libre; y cuando se les indique se saludarán con las palmas de la mano con la primera persona que encuentren en su camino; luego se indicará que se saluden con las caderas, luego con los codos y luego con los pies.
- A continuación, dé la indicación:
 - Grupo A: corran como una mujer y Grupo B: corran como un hombre.
 - Grupo B: Lanza la pelota como mujer y Grupo A: Lanza la pelota como hombre
 - Grupo A: Pelea como mujer y Grupo B: Pelea como hombre
 - Grupo B: Patea la pelota como mujer y Grupo A: Patea la pelota como hombre

- Pregunte:
 -  ¿Qué entiendes cuándo te dicen “hacer las cosas como una mujer”?
 -  ¿Qué entiendes cuándo te dicen “hacer las cosas como hombre”?
 -  Para las mujeres ¿qué significa que les digan “peleas como un hombre”?
 -  Para los hombres ¿qué significa que les digan “pateas como una mujer”?
- Escuche con atención y luego explique que en la sesión dialogarán sobre aquello que nos dicen sobre cómo debemos hacer las cosas los hombres y las mujeres, sobre las diferencias de comportamiento que supuestamente debemos tener.

DESARROLLO:

Actividad N°2. ¿Qué es eso llamado género?¹³ (35 minutos)

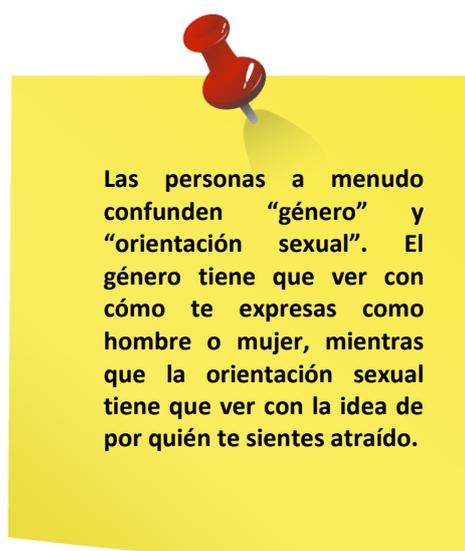
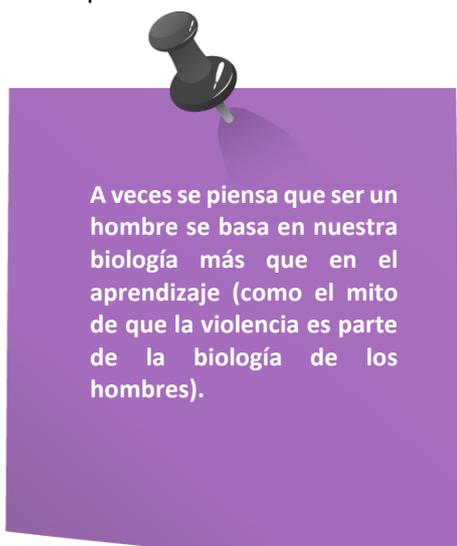
- Con la técnica 1,2 divida a las y los participantes en dos grandes grupos.
- Entregue dos papelógrafos a cada grupo. En uno de ellos dibujarán la silueta de un hombre y en el otro la silueta de una mujer.
- Pida a los grupos que piensen en características de “**ser mujer**”; pueden ser positivas o negativas, pueden ser características físicas (pelo largo), emocionales (son sentimentales), conductuales (son delicadas), y biológicos (menstrúan), entre otras. Deben escribir todas las respuestas en el papelógrafo “ser mujer”
- Luego, de la misma manera, deben pensar en las características de “**ser hombre**” y colocar sus respuestas en el papelógrafo correspondiente.
- Antes de la plenaria, asegúrese de que hayan colocado características físicas/biológicas, psicológicas y sociales tanto en el papelógrafo de la mujer como en el del hombre
- Cuando hayan finalizado con el ejercicio, un representante del grupo presenta su trabajo en la plenaria.
- Revise los trabajos y si es necesario complemente información. Por ejemplo, se espera que, en los papelógrafos, hayan colocado algunas de las siguientes características físicas:
 - En el papelógrafo de la mujer: tienen vulva, menstrua, da a luz, da de lactar, tiene senos, se embaraza, etc.
 - En el papelógrafo del hombre: el hombre tiene pene, testículos, erecciones, fecunda a la mujer, etc.
- Luego pregunte al primer grupo si las características señaladas para un hombre pueden atribuirse a una mujer. Ponga un “visto bueno” con plumón verde junto a las características que creen que pueden atribuirse a ambos y una “x” de color rojo al lado de las que no pueden serlo.
- Repita lo mismo con las características mencionadas para las mujeres. Si las características pueden atribuirse a los hombres pongan visto bueno; y, al costado de las características que no pueden atribuirse a ambos coloque una X.
- Prosiga revisando el trabajo del segundo grupo de la misma manera que lo hizo para el primer grupo.

¹³ Adaptado de Manhood 2.0, Promundo 2018.

- Finalizado el ejercicio explique:
 - A las características que **no** son atribuibles a hombres y mujeres las llamamos SEXO.
 - A las características que **sí** pueden atribuirse a ambos, se le denomina GÉNERO
- Luego, pida a los grupos que definan con sus propias palabras: “¿Qué es el sexo?” “¿Qué es el género?” y “¿Qué es la orientación sexual?” Conceda unos minutos para que se pongan de acuerdo.
- Coloque en la pizarra, en cualquier orden, los carteles con definiciones de sexo, género y orientación sexual que se encuentran en la sección Recursos (Recurso N° 1) y pregunte: ¿Cuál de las definiciones alude a SEXO?, ¿cuál a GÉNERO? y ¿cuál a ORIENTACIÓN SEXUAL? Coloque con letra grande el título de cada definición sobre los carteles.



Complemente:



Actividad N° 3. “Ser hombre es ...ser mujer es...” (35 minutos)

- Solicite que se pongan de pie, y en círculo.
- Dirija un ejercicio de estiramiento: Solicite que levanten lentamente ambos brazos lo más alto posible, luego deben llevar los brazos hacia el costado derecho, hacia el costado izquierdo y doblando la columna hacia abajo. Luego solicite que tomen asiento, se pongan cómodos, cierren los ojos, respiren profundamente tres veces.
- Solicite retrocedan en el tiempo, ubiquen en su imaginación un lugar dentro de su casa en la que se sentían bien; si no es su casa puede ser otro lugar, la idea es que sea un espacio que les inspire o brinde tranquilidad.
- Solicite que en silencio respondan cada una de las siguientes preguntas. Lea pausadamente las preguntas y deses 1 minuto para que se respondan a ellos mismos. Repita dos veces la pregunta si es necesario.



¿Cómo eras de niño/a? descríbete.



¿Recuerdas cuáles eran los juguetes que te regalaban? ¿Qué juegos realizabas?



¿Qué te decían tus padres o las personas que te criaron sobre cómo debes comportarte?



¿Cuál es el mensaje que escuchaste o que repetían sobre lo que los hombres no deben hacer? ¿Cuál es el mensaje que escuchaste o que repetían sobre cómo debe comportarse una mujer?

 ¿Recuerdas algo que querías hacer o expresar, pero no lo hacías porque te decían que eso no hace un hombre o una mujer?

 ¿Cómo te sentiste?

- Solicite que respiren profundamente dos veces y abran los ojos.
- Solicite voluntarios que quieran compartir sus recuerdos. Si nadie quiere hacerlo, se debe respetar.
- Proceda a la reflexión grupal con las siguientes preguntas:

 En tu comunidad, ¿qué significa “ser mujer”? y ¿qué significa “ser un hombre”?

 ¿De dónde o cómo aprendimos a comportarnos como mujeres o como hombres?

 ¿Cómo afecta la vida de las mujeres las diferentes expectativas sobre cómo debe comportarse una mujer?

 ¿Cómo afecta la vida de los hombres las diferentes expectativas sobre cómo debe comportarse un hombre?

 ¿Qué pasa con los hombres que no cumplen con las expectativas que la sociedad atribuye a los hombres?

 ¿Qué pasa con las mujeres que no cumplen con las características que la sociedad impone a las mujeres?



Luego de escuchar sus respuestas cierre esta parte señalando que:

Mujeres y hombres aprenden a cómo actuar los roles de género.

La familia influye mucho en este aprendizaje a través de los mensajes o costumbres que tienen.

El género es un concepto que va cambiando con el paso del tiempo.

De acuerdo a cada realidad, contexto y experiencias, cada quien aprende la forma sobre cómo vivir su feminidad o masculinidad, y no nos referimos a la orientación sexual.

La forma cómo se exprese la feminidad o masculinidad no debe ser sujeto de discriminación.

Algunos adolescentes, por temor a sufrir rechazo o para evitar la exclusión o las burlas de los amigos, repiten o imitan lo que hace el grupo de amigos/as, esto les podría ocasionar sufrimiento emocional.

CIERRE:

Actividad N° 4. “En modo creativo por la igualdad” (35 minutos)

- En grupos deben realizar una de las siguientes tareas:
 - Elaborar una pieza comunicacional (video, afiche publicitario, contenido para redes sociales, para televisión, etc.) **dirigido hacia los hombres** sobre qué deben hacer para promover roles igualitarios entre hombres y mujeres.
 - Elaborar una pieza comunicacional (video, afiche publicitario, contenido para redes sociales, para televisión, etc.) **dirigido hacia las mujeres** sobre qué les gustaría que hicieran las mujeres para combatir la inequidad de género.



RECURSOS:

Recurso N°1. Tarjetas con definiciones

Se refiere a las características físicas con las que naces. Se asigna en base a la anatomía y los atributos físicos de una persona (como órganos sexuales externos, cromosomas sexuales y estructuras reproductivas internas).

Se refiere a las normas, expectativas y creencias sobre los roles, relaciones y valores atribuidos a niñas, niños, mujeres y hombres.

Se aprende en las familias y del grupo de amigos, en las escuelas y comunidades, en los medios de comunicación y de muchos otros lugares.

Se refiere a la capacidad de cada persona de sentir atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas

Sesión N° 7. RELACIONÁNDONOS CON IGUALDAD Y RESPETO



Capacidades

- Identifica prácticas cotidianas de machismo normalizadas en la adolescencia.
- Expresa motivación hacia el cambio de actitudes por la igualdad.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Tarjetas de cartulina 1/8 A4: “Práctica, Complicidad, Tolerancia machista”.
- Hoja de trabajo: Lista de frases sobre “Prácticas machistas”.
- 2 letras de canciones machistas.
- Copia de la hoja con el dibujo de un baúl y una maleta: “Mi viaje al país de la igualdad” (Recurso N°4).
- Video:
El machismo no da risa:

<https://www.youtube.com/watch?v=MZje2R1Lcww>¹⁴



SECUENCIA METODOLÓGICA:

INICIO:

Actividad de animación: “Fútbol de globos” (10 minutos)

- Divida a los participantes en dos grupos, y solicite que cada grupo se ordene formando una columna. Luego ambas columnas se ubican frente a frente.
- A cada extremo de las columnas un participante de cada equipo se ubicará como “arquero”.
- Lance un globo al medio, entre las dos columnas de participantes, quienes, usando sólo las manos deben empujar el globo hacia su arco respectivo. Cuando el globo llegue al arco, el “arquero” de su equipo debe reventarlo con un alfiler.
- Nuevamente lance un globo al centro y siga con el procedimiento. Lance un total de 7 globos.
- Gana el equipo que más globos revienta.
- Pregunte:



En la vida real ¿En qué deportes antes considerados solo para hombres participan también las mujeres? ¿Creen que una mujer tiene la misma habilidad que un hombre para desempeñarse bien en deportes? ¿Por qué?



En la vida real ¿En qué actividades antes consideradas propias de las mujeres participan también los hombres?

¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=MZje2R1Lcww>



¿Creen que un hombre tiene la misma sensibilidad para desempeñarse bien en el cuidado de otros?

- Recoja sus opiniones a manera de lluvia de ideas y anote en un papelógrafo.
- Señale que en la sesión se hablará de los roles sexuales y los estereotipos sobre la supremacía del varón sobre la mujer.

DESARROLLO:

Actividad N°1. “Escuchando la radio y la televisión” (30 minutos).

- Reparta copias de la letra de la canción “Las cuatro babies” y “Te compro a tu novia” (Recurso N° 3) entre las y los participantes para que la lean, primero de manera individual y luego compartan opiniones con un compañero o compañera.

- En plenaria pregunte:



¿Cómo se representa a la mujer en esta canción? ¿Qué se dice de ella? ¿Cuál es el valor que se le atribuye?



En general, ¿Cómo se representa a las mujeres en las canciones populares?



¿Por qué se representa de esa manera a la mujer?



¿Cómo se representa a los hombres en las canciones? ¿Qué se dice de ellos? ¿Cuál es el valor que se le atribuye?



Si tuvieran que calificar esta canción ¿qué adjetivo le pondrían?

- Es una canción romántica
- **Es una canción machista**
- Es una canción popular



¿Por qué machista? ¿Qué significa el machismo?



¿Cómo afecta el machismo a las mujeres?



¿El machismo es propio de los hombres?



¿Las canciones machistas pueden influir en la formación de las y los adolescentes?



Luego de las respuestas de los participantes, señale:

El machismo es el comportamiento, las actitudes y prácticas que buscan exteriorizar la superioridad del hombre sobre la mujer, lo cual es contrario a las relaciones igualitarias.

Los adolescentes aprendemos y repetimos actitudes y prácticas machistas que observamos principalmente en hombres adultos, en nuestras familias, en amigos, en los medios de comunicación, incluso a través de las canciones.

Los varones adolescentes escuchamos y repetimos comportamientos machistas, sin criticar, sin estar de acuerdo, debido a falsas creencias sobre el género, o para sentirnos aceptados por el grupo de hombres o para que no se cuestione nuestra hombría

Algunas mujeres aceptamos actitudes o comportamientos machistas sin darnos cuenta o debido a los estereotipos de género.

Actividad N°2. El machismo no da risa (20 minutos)

- A continuación, invite a ver un video para seguir dialogando sobre prácticas machistas.
- Luego de la proyección solicite que se formen grupos de solo hombres y solo mujeres.
- En sus grupos deben comentar sobre el video y opinar sobre lo que allí se presenta, y responder: de qué se trata, eligiendo la alternativa:

- Es solo un chiste.
- Es una exageración la reacción de la chica.
- No tiene ninguna importancia.

- En plenaria cada grupo comparte su opinión.



Refuerce que:

La discriminación y desvalorización de la mujer se enmascara en “bromas” y “chistes”, y cómo incluso las propias mujeres sin darse cuenta lo celebran.

Hacer comentarios de los cuerpos de las mujeres, el acoso callejero, la violencia contra la mujer, el bullying contra personas gay, son otras expresiones de machismo.

No existe un sexo superior al otro, hombre y mujer somos igual de importantes y valiosos, con potencialidades a desarrollar y ambos merecemos respeto.

Señale la necesidad de ser críticos y reflexivos con lo que se ve en los medios de comunicación, ya que son otra fuente de divulgación de estereotipos de género y modelo de desigualdad entre hombres y mujeres que es necesario combatir.

- Para continuar hablando sobre prácticas machistas en la adolescencia, invite a la siguiente actividad.

Actividad N°3. ¿Machista yo?¹⁵ (15 minutos):

- Reparta al azar tarjetas marcadas con las siguientes palabras (Recurso N° 1): “práctica machista”, “complicidad machista” y “tolerancia machista”.
- Invite al grupo a movilizarse por el auditorio, caminar, estirarse, saltar, etc., luego indique que, a la voz de tres, deben leer en voz alta la palabra marcada en la tarjeta que recibió y formar sus grupos. “Práctica machista” o “Complicidad machista” o “Tolerancia machista”.
- Una vez que se encuentren, se sentarán formando un círculo. Proceden a definir entre todos ¿qué entienden por prácticas machistas?, ¿qué significa la complicidad machista? y la ¿tolerancia machista?
- Socializan sus respuestas en plenaria.

¹⁵ Adaptación basada en el taller 3 del “Manual varones y masculinidades”, Instituto de Masculinidades y Cambio Social (2019).



Complemente las respuestas con las siguientes definiciones:

Las prácticas machistas son todos los comportamientos discriminatorios contra las mujeres y otros hombres considerados no iguales.

La complicidad machista es la actitud de no cuestionar, ni retar las prácticas machistas.

La tolerancia machista implica que, a pesar de no estar de acuerdo, no se hace nada para evitar las prácticas machistas.

Es necesario señalar que el machismo no es propio de los hombres, sino también de las mujeres.

Actividad N°4. Reconociendo el Machismo (15 minutos):

- Para comprobar que entendieron las definiciones, reparta a cada participante la hoja de trabajo que aparece en la sección Recursos (Recurso N° 2); ésta contiene enunciados sobre práctica, complicidad y tolerancia machista. Cada participante deberá reconocer y marcar en la categoría que corresponda.
- Cuando finalicen, solicite que compartan sus respuestas entre los integrantes de su grupo.
- Luego, en el plenario, realice una revisión guiada, leyendo uno a uno los enunciados y preguntando a los grupos cómo han marcado.
- Al terminar pregunte:



¿Las prácticas descritas en la ficha ocurren en la vida real?



¿Qué otras prácticas machistas observan entre adolescentes y jóvenes en su comunidad?



¿A quiénes afecta las prácticas machistas?



¿Por qué ocurre esto?



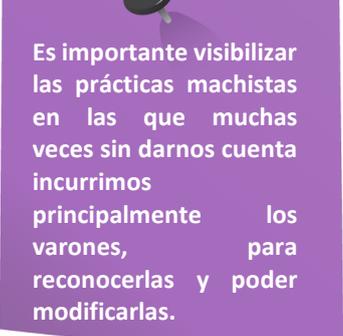
¿Qué se puede hacer para no fomentar prácticas machistas?



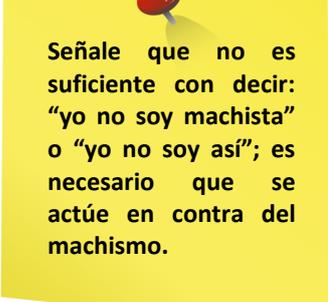
¿Hay algo que los adolescentes varones pueden hacer para cambiar esta situación?



Complemente señalando que:



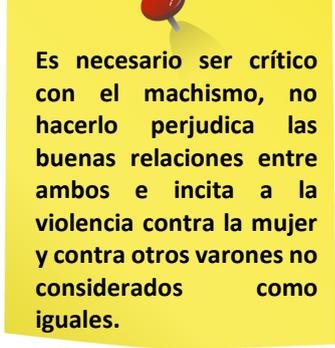
Es importante visibilizar las prácticas machistas en las que muchas veces sin darnos cuenta incurrimos principalmente los varones, para reconocerlas y poder modificarlas.



Señale que no es suficiente con decir: “yo no soy machista” o “yo no soy así”; es necesario que se actúe en contra del machismo.



El machismo no es propio de los varones, las mujeres también lo son.



Es necesario ser crítico con el machismo, no hacerlo perjudica las buenas relaciones entre ambos e incita a la violencia contra la mujer y contra otros varones no considerados como iguales.

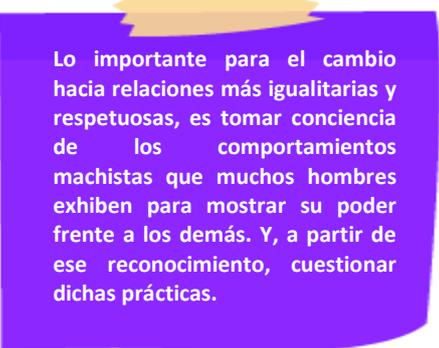
CIERRE

Actividad N°5. “Mi viaje al país de la igualdad” (30 minutos)

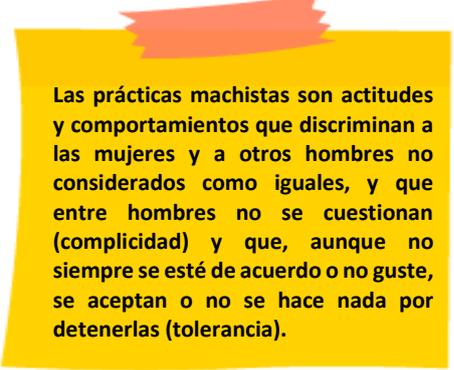
- Para esta actividad, tenga pegado en la pared un papelógrafo como el que se muestra en la sección Recursos (Recurso N°4), lo suficientemente grande para colocar tarjetas en él. En un extremo tendrá el dibujo de una maleta y en el otro extremo el dibujo de un baúl.
- Solicite que cada participante se imagine que hará un viaje. Un viaje “al país de la igualdad”.
- Para ese viaje deben dejar “todo lo viejo”, “lo que no sirve” o “no es útil” para las relaciones igualitarias entre hombres y mujeres. Deben dejar actitudes y comportamientos machistas que hayan realizado o en las que hayan sido cómplices o que hayan consentido incluso sin estar de acuerdo. Por ejemplo: “reírme de chistes sobre las mujeres” “ponerse de acuerdo para pegarle a un compañero porque es muy delicado”, etc. Estas prácticas las deberán escribir en tarjetas y luego **pegarlas en el baúl**. Se espera que cada participante escriba al menos dos tarjetas.
- Luego, también cada participante escribirá en otra tarjeta un compromiso de cambio de actitudes o de prácticas, para llevarlo al viaje por la igualdad. **Esta tarjeta se debe pegar en la maleta**.
- Cuando todos hayan terminado, solicite voluntarios para compartir su trabajo y felicite al grupo.



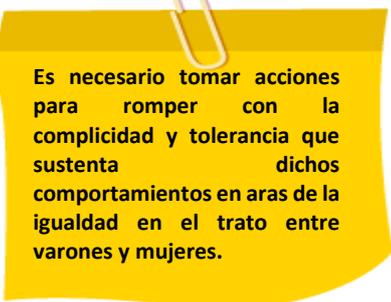
Cierre con las siguientes ideas:



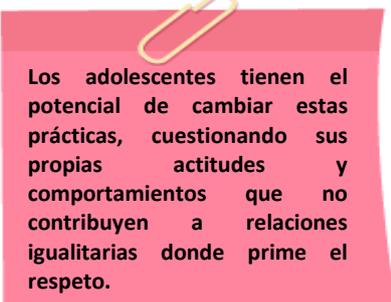
Lo importante para el cambio hacia relaciones más igualitarias y respetuosas, es tomar conciencia de los comportamientos machistas que muchos hombres exhiben para mostrar su poder frente a los demás. Y, a partir de ese reconocimiento, cuestionar dichas prácticas.



Las prácticas machistas son actitudes y comportamientos que discriminan a las mujeres y a otros hombres no considerados como iguales, y que entre hombres no se cuestionan (complicidad) y que, aunque no siempre se esté de acuerdo o no guste, se aceptan o no se hace nada por detenerlas (tolerancia).



Es necesario tomar acciones para romper con la complicidad y tolerancia que sustenta dichos comportamientos en aras de la igualdad en el trato entre varones y mujeres.



Los adolescentes tienen el potencial de cambiar estas prácticas, cuestionando sus propias actitudes y comportamientos que no contribuyen a relaciones igualitarias donde prime el respeto.



RECURSOS:

Recurso N°1: Práctica, Complicidad y Tolerancia Machista





Recurso N°2. Hoja de trabajo “Prácticas machistas”

A continuación, encontrarás una lista de frases que hacen referencia a comportamientos y actitudes que aluden al machismo. Lee con detenimiento y marca de la siguiente manera:

Práctica: Si la frase se refiere a un comportamiento machista que hayas observado o que tú iniciaste.

Complicidad: Si la frase se refiere a un comportamiento machista que tú no inicias, pero en la que participas porque estás de acuerdo, o porque todos lo hacen.

Tolerancia: Si la frase se refiere a un comportamiento machista con la que no estás de acuerdo, pero no opinas, ni actúas.

| Situaciones | ¿Es una práctica? | ¿Es Complicidad? | ¿Es tolerancia? |
|--|-------------------|------------------|-----------------|
| Estás en grupo y tus amigos lanzan piropos a una chica que está pasando en ese momento por la acera del frente. | | | |
| Estás en el parque, observas cómo unos chicos se burlan y golpean a tu amigo gay pero no haces nada. | | | |
| Estás en una reunión, tu amigo está conversando con una chica que acaba de conocer, ella es bastante liberal, tu amigo la besa a la fuerza. | | | |
| Estás en un chat de amigos del colegio, y te acaban de pasar fotos íntimas de una chica que tú conoces y tú lo pasas a otros grupos de chat. | | | |
| En tu grupo, tus amigos hacen comentarios sexuales ofensivos cuando ven a una chica, la verdad a ti te parece graciosos. | | | |
| El enamorado de tu amiga le revisa constantemente el celular. | | | |
| Te molesta cuando ves que los chicos hacen gestos ofensivos hacia las chicas, pero no dices nada. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Observas cómo un chico golpea a su enamorada y no haces nada porque crees que es mejor no meterse. | | | |
| Te parece gracioso, que entre chicas se traten de zo____. | | | |
| En tu salón, a ti y tus amigos les gusta referirse y hacer comentarios de los cuerpos de las chicas. | | | |
| Cuando una amiga le increpa a uno de los chicos su mal comportamiento, él le responde: “calladita estás más bonita”. | | | |



Recurso N°3. Canciones para analizar

Letra de la canción “TE COMPRO TU NOVIA”

Cantautor: Ramón Orlando Valoy – Año: 1994 – País: República Dominicana

Te compro tu novia
Pues tú me has dicho como es ella
Y me gustó la información

Y es buena y adinerada
No cela nunca por nada
Y sabe hacerlo todo en la casa

Te la compro
Pues nunca he tenido suerte
Con las que he tenido yo

No sale, ni a la esquina
No habla, con la vecina
No gasta y economiza
Y todo lo resuelve tranquila

Te compro tu novia
No voy a regatear el precio
Dime pronto el valor

Véndela, véndela
O dile a su madre que me fabrique otra igualita
Véndela, véndela
Si quiere una mía por ella te las cambio toditas
¡Te compro tu novia!

Te la compro
No creo que saldría cara
Ni aunque cueste un millón

Pues tú me has dicho que
Es linda y apasionada

Te compro tu novia
No voy a regatear el precio
Dime pronto el valor

LAS CUATRO BABIES (MALUMA)

Año: 2016 - País: Colombia

Ya no sé qué hacer, No sé con cuál quedarme
Todas saben en la cama maltratarme
Me tienen bien, de sexo me tienen bien

Estoy enamora'o de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo le' digo
Ninguna me ponen pero'

Dos son casadas, Hay una soltera
El otro medio psycho
Y si no la llamo se desespera

Estoy enamora'o de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo le' digo
Ninguna me ponen pero'

La primera se desespera
Se encojona si sé lo echo afuera
La segunda tiene la funda
Y me paga pa' que se lo hunda

La tercera me quita el estré'
Polvo' corrido' siempre echamo' tre'
A la cuenta de una le bajo la luna
Pero ella quiere con Maluma y conmigo a la ve'

Estoy enamora'o de la' cuatro
Siempre la' busco despué' de la' cuatro
A la' cuatro le' encanta en cuatro
Y yo nunca fallo como el veinticuatro

De lo' Lakers siempre en la gorra
De chingar ninguna se enzorra
Estoy metío en un lío, ya estoy confundío
Porque ninguna de mi mente se borra

Me pongo la' gafa' Cartiel saliendo del
aeropuerto
Vestío de Osiris, zapato' en pie
Tú tiene' to'as mi cuenta' de banco y el número
de la Mastercard

Tú ere' mi mujer oficial
Me tiene enamora'o ese culote con ese pelo
rubio
Pero tengo otra pelinegra que siempre quiere
chichar

A vece' hasta le llega al estudio
La pelirroja chichando e' la má' que se moja
Le encojona que me llame y no lo coja
Peleamo' y me bota la ropa y tengo que llamar
a cotorra pa' que la recoja
Tengo una chiquitita nalgona con el pelo corto
Me dice: "papi vente adentro si me preña..."
Bryant Myers

Yo estoy metío en un lío A toa' yo quiero darle
Me tienen bien confundío

Recurso N° 4. "Mi Viaje al País de la Igualdad"



EJE IV. ME CUIDO, TE CUIDO Y ASEGURAMOS NUESTRO FUTURO

El ejercicio de una sexualidad saludable, responsable y segura es un derecho sexual reconocido a la población adolescente, por lo que es necesario que se garantice su acceso a servicios de información y de atención de su salud sexual y salud reproductiva. Debe brindárseles una amplia información sobre cómo protegerse y prevenir resultados adversos que pueden afectar sus proyectos de vida.

Las y los adolescentes deben conocer todo lo referido a la autonomía corporal y el consentimiento en las relaciones afectivo-sexuales, de tal manera que puedan ejercer su derecho a decidir con libertad sobre su sexualidad y puedan prevenir violaciones, embarazos no planificados o no intencionados y sus consecuencias como la maternidad temprana, los matrimonios y uniones tempranas forzadas.

COMPETENCIA: Reconoce la importancia de la **autonomía corporal** para el ejercicio de su derecho a una sexualidad sana, responsable y placentera.

Sesión 8. LA CAPACIDAD DE DECIDIR, CUÁNDO, CÓMO Y CON QUIEN.

Capacidades:

- Reflexiona sobre el inicio sexual forzado y el embarazo no intencionado en niñas menores de 14 años y su relación con prácticas nocivas.
- Reconoce las características de **las relaciones sexuales consentidas** en adolescentes mayores de 14 años.
- Conoce medidas de protección para cuidarse de un embarazo no planificado o no deseado, de la violencia sexual y de las ITS.

Sesión 9. MI SEXUALIDAD RESPONSABLE, CONSENTIDA Y SIN VIOLENCIA.

Capacidades:

- Comprende la importancia del **consentimiento** para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable.
- Identifica **prácticas saludables versus prácticas violentas** en las relaciones de enamorados.
- Reconoce las **diferentes manifestaciones de violencia** que vulneran la autonomía e integridad corporal en la adolescencia.



LO QUE DEBO SABER:

Las y los adolescentes pueden estar expuestos a iniciar relaciones sexuales sin protección, así como a enfrentar una maternidad y una paternidad temprana debido a una serie de factores tales como la escasa información y educación en materia de sexualidad, los patrones socioculturales, la falta de acceso a servicios de salud y métodos anticonceptivos, y las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres que vulneran el derecho a la autonomía corporal.

La autonomía corporal es la capacidad de poder decidir con libertad sobre el cuerpo, es saber poner límites para que nadie haga con él lo que no se quiere u ocasione incomodidad.

Decidir sobre el cuerpo es un derecho fundamental sobre el cual se basan otros derechos y toda mujer y todo hombre debería poder decidir cuándo y con quién tener relaciones sexuales, cuándo y con quién tener o no hijos, tomar decisiones sobre la anticoncepción y sobre la atención de su salud. Cuando las personas, y en especial las mujeres, logran cumplir estas condiciones podemos decir que gozan de autonomía.

Un embarazo en la adolescencia y particularmente cuando esta ocurre antes de los 14 años constituye una flagrante violación del derecho de las niñas y adolescentes a decidir sobre su cuerpo, a la protección y al resguardo de su integridad, lo cual tiene serias implicaciones para sus vidas y configura una forma de violencia de género.

Sin embargo, las adolescentes pueden ser atraídas a la actividad sexual por parte de adultos a cambio de bienes y favores, por lo que las adolescentes de ambientes sociales desfavorables/desfavorecidos se ven especialmente en riesgo. Es preciso recordar que el artículo 173 del Código Penal determina que todo embarazo de una niña o adolescente menor de 14 años es considerado violación sexual y debe ser sancionado.

Un embarazo en la adolescencia se asocia a una serie de riesgos y complicaciones de salud tanto de la madre como para su bebe. Existe más probabilidad de muerte materna y neonatal en este grupo etario. Estas no serían las únicas consecuencias para sus vidas, ya que un embarazo a temprana edad impacta su desarrollo y la realización de su proyecto de vida, por las desigualdades sociales que hacen que, aún luego del nacimiento, sea la mujer quien tenga que asumir las tareas de cuidado de las hijas o hijos, lo que implica modificaciones en su proyecto de vida. La maternidad a esta edad dificulta que puedan continuar con sus estudios y su preparación para el mundo laboral.



EL MATRIMONIO INFANTIL:

El matrimonio infantil es una realidad en nuestro país, como lo demuestran las estadísticas de Reniec, que entre 2013 y 2022 registraron un total de 4.357 matrimonios infantiles, con el 98,4% de los casos correspondientes a uniones entre niñas de 11 a 17 años y hombres adultos.

La mayoría de las niñas y adolescentes que se convierten en esposas en el país proviene de zonas rurales y entornos empobrecidos, donde existe la probabilidad de aceptar las uniones tempranas a cambio de algún beneficio económico. Otras veces es la violencia familiar en la que viven las adolescentes lo que las impulsa a buscar en el matrimonio una vía de escape. También la falta de educación sexual les impide reconocer sus derechos y distinguir situaciones de riesgo.

El matrimonio infantil y las uniones tempranas son prácticas nocivas que afectan especialmente a las niñas y las adolescentes. Limitan sus oportunidades de educación y desarrollo, las expone a la violencia, al abuso sexual y al embarazo precoz, impidiendo que se cumplan sus derechos.

Nuestro país ha elevado la edad mínima para el matrimonio. La Ley N° 31945 del 25 de noviembre de 2023 prohíbe el matrimonio con personas menores de edad, una práctica que hasta ese momento había sido permitida. La ley protege ahora a las adolescentes de embarazos no intencionales y violaciones. Si bien esta ley representa un logro significativo, aún queda trabajo por hacer para erradicar por completo las uniones tempranas forzadas.

Ejercer la **autonomía corporal** depende de la capacidad no solo de elegir libremente, sino también de tomar decisiones informadas. Las mujeres con un mayor nivel de educación tienen más probabilidades de tomar sus propias decisiones sobre el uso de anticonceptivos y la atención de la salud, así como de poder negarse a mantener relaciones sexuales. Por el contrario, con un nivel de educación inferior al de su pareja, una mujer tiene más probabilidades de sufrir violencia sexual (UNFPA, 2019).

En tal sentido es importante que las adolescentes conozcan sobre sus derechos, incluyendo el derecho a decidir sobre su cuerpo. Para ello es necesario que se promueva su empoderamiento mediante la educación y se fortalezcan sus habilidades con el fin de que esté en condiciones de exigir respeto a su autonomía corporal y a todos sus derechos.

El respeto a la autonomía corporal de la mujer también requiere un cambio de actitudes en los hombres para deponer prácticas machistas que vulneran la autonomía corporal de las mujeres, así como cuestionar los roles y estereotipos de género que sustentan la creencia del poder de los hombres sobre el cuerpo de las mujeres. Por ello, los adolescentes varones, en especial, deben estar expuestos a nociones positivas de masculinidad, sobre todo en una etapa de la vida en que las normas de género perjudiciales empiezan a consolidarse y pueden causar daños a largo plazo, tanto a ellos mismos como otras personas (UNFPA y Promundo, 2016).



¿QUÉ ES CONSENTIMIENTO?

El consentimiento sexual es un acuerdo para participar en una actividad sexual. Consentir y pedir consentimiento consiste en establecer los límites personales y respetar los de la otra persona; implica dialogar sobre lo que se quiere y no se quiere hacer y preguntar si se tienen dudas o las cosas no están claras. Para que un encuentro sexual sea algo consensuado, ambas personas deben estar de acuerdo en tener relaciones sexuales, todas y cada una de las veces.

Es necesario concientizar a las y los adolescentes de que una relación sexual no tiene un fin pre-escrito, que el consentimiento debe ser dado, si es posible, verbalmente, y que también puede ser revocado en el momento en el que alguna acción, por las razones que sean, no resulte agradable para la adolescente. El consentimiento exige una negociación permanente y puede cambiar o terminar en el momento en que una de las partes lo desee.

Sin consentimiento, la actividad sexual (incluido el sexo oral, tocar los genitales y la penetración vaginal o anal) es agresión sexual o violación.

El consentimiento sexual tiene las siguientes características:

- Es voluntario: Es decir no existe presión alguna, ni coerción, ni chantaje, ni manipulación, ni mentiras.
- Es específico: Decir que sí a algo (como ir a besarse al dormitorio) no significa que se acepte hacer otras cosas (como tener relaciones sexuales).
- Es informado: Una/un adolescente solo puede consentir si está informada. Por ejemplo, si la pareja dijo que usará un condón y luego no lo hace, invalidó el consentimiento.
- Es reversible: Todos pueden cambiar de parecer sobre lo que desean hacer, en cualquier momento. Incluso si ya lo hicieron antes y ambos están a punto de tener relaciones sexuales.
- Es consensuado: Es decir conversado, discutido y negociado.

El consentimiento es inválido si la forma en que este se obtuvo fue por medio de manipulación, chantaje, uso de la fuerza o la intimidación y/o circunstancias donde la persona no tenía la capacidad de darlo (por ejemplo, una persona bajo los efectos de drogas).

Recordemos que la edad mínima de consentimiento sexual en Perú es a partir de los 14 años, según lo dispuesto en los Arts. 173 y ss. del Código Penal; esto indica que para la legislación peruana las y los adolescentes a partir de los 14 ya tienen la capacidad de consentir las relaciones sexuales.

Es decir, se puede asumir que un embarazo que ocurre en adolescentes de más de 14 años puede ser fruto de relaciones sexuales consentidas, y en ese caso, el contexto de ese consentimiento debe analizarse, pues por lo general hay una relación desigual en términos de capacidad de decisión, ya sea por diferencia de edad, o por la existencia de coerción, chantaje emocional, acoso, o por falta de habilidades o recursos personales que resulta en la incapacidad de la adolescente para negarse.

Debemos tomar en cuenta que debido a estereotipos de género, en las relaciones sexuales de hombre y mujer se espera que sean las mujeres las responsables de establecer límites a los avances masculinos, los cuales, por el contrario, han sido naturalizados y es socialmente aceptado como inevitables a partir de algunos mitos como: “cuando una mujer dice no, significa sí” o “no hay mujer difícil sino mal estimulada”, que muchas veces son transmitidas a través de las canciones, alimentando la cultura de la violación. Así, difunden de forma malsana que la palabra de las mujeres no importa, como tampoco importan sus elecciones, y que los hombres siempre deben estar dispuestos a sostener relaciones sexuales y listos para persuadir, o en última instancia, obligar a una mujer a satisfacer sus deseos sexuales.

Además, existe una serie de prácticas y de mitos relacionados a los métodos anticonceptivos (MAC) que impactan su uso. Por un lado, se juzga y critica a la mujer por portar un condón, se desconfía de ella pues supone que pueda engañar a su pareja, pero al mismo tiempo se espera que sea ella la que tenga que cuidarse o protegerse de un embarazo. Esa ambigüedad debilita la capacidad de las mujeres para demandar y acceder a servicios de planificación familiar. Por ello, es necesario brindar información sobre los métodos anticonceptivos y desmontar mitos y estereotipos de género que interfieren con su uso.

Los Métodos Anticonceptivos (MAC) son aquellos que impiden o reducen significativamente las posibilidades de una fecundación o un embarazo en las relaciones sexuales. Los métodos anticonceptivos contribuyen decisivamente en la toma de decisiones para la prevención del embarazo, permiten que las y los adolescentes que hayan decidido iniciar relaciones sexuales consentidas puedan ejercer su derecho a la vivencia saludable y responsable de su sexualidad.

Ningún método anticonceptivo puede considerarse mejor que otro ni es 100% efectivo y seguro. El condón es el único método que previene un embarazo no planificado o no intencionado y a la vez protege en contra de las ITS y el VIH. Los métodos anticonceptivos más efectivos y recomendados para las y los adolescentes son los métodos modernos de larga duración. Las y los adolescentes deben saber que tienen derecho a recibir información y acceder a los MAC.

Sesión N°8. LA CAPACIDAD DE DECIDIR CUÁNDO, CÓMO Y CON QUIÉN



Capacidades

- Reflexiona sobre el inicio sexual forzado y el embarazo no intencionado en niñas menores de 14 años y su relación con prácticas nocivas.
- Reconoce las características de las relaciones sexuales consentidas en adolescentes mayores de 14 años.
- Conoce medidas de protección para cuidarse de un embarazo no planificado o no deseado, de la violencia sexual y de las ITS.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- 23 globos de colores.
- 3 sets de 4 láminas: “Láminas para contar historia”.
- 23 papeles con: “Preguntas sobre MAC para insertar en los globos”.
- Revistas, periódicos, papelógrafos, etc.
- Videos:
 - Autonomía corporal es un derecho humano:
<https://www.youtube.com/watch?v=Nx8oyPQjKtg>¹⁶
 - Consentimiento sexual:
https://www.youtube.com/watch?v=4nE_mj94mn4
 - https://www.facebook.com/fadvperu/videos/el-consentimiento-sexual-decidir-cu%C3%A1ndo-tener-relaciones-sexuales-es-tu-derecho/698555660705801/?locale=ms_MY
 - Métodos anticonceptivos: <https://nicaragua.unfpa.org/es/video/7-cuidatu-cuerpo-cuida-tu-futuro-m%C3%A9todos-anticonceptivos>¹⁷



SECUENCIA METODOLÓGICA:

INICIO

Actividad N°1. “¿Yo, tu amor?”. (15 minutos)

- Solicite que caminen por el espacio y a la voz de 1,2,3 formen un círculo.
- Luego explique que todos deberán seguir la consigna:
 - Se inicia cuando el facilitador/a le dice a la persona a su derecha: ¡Hola mi amor!
 - La persona le debe contestar “¿Yo, tu amor?”
 - El facilitador responde: “Sí mi amor”
 - El participante responde: “No mi amor”
 - El facilitador pregunta: “¿Por qué mi amor?”
 - El participante responde: “Porque mi amor es ...” y menciona a la persona de su derecha, con quien nuevamente se inicia y termina el diálogo nombrando a otra persona que se encuentra en el círculo.

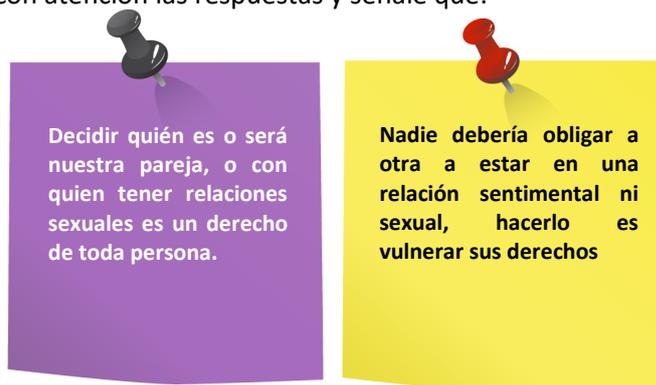
¹⁶ UNFPA, Perú.

¹⁷ UNFPA, Perú.

- Así sucesivamente el grupo de adolescentes va repitiendo el diálogo, hasta que todos hayan participado.
- Al finalizar pregunte:
 -  ¿Cómo se han sentido?
 -  ¿Cómo se siente poder elegir quién es tu amor?
 -  ¿En la vida real, las y los adolescentes eligen con quién estar?
 -  ¿Conocen algún caso en el que una chica no haya tenido la oportunidad de elegir a su pareja? ¿o no haya tenido la oportunidad de elegir con quién tener relaciones sexuales?



Escuche con atención las respuestas y señale que:



- Para hablar de la capacidad de decidir cuándo, cómo y con quién estar, invite a la siguiente actividad.

DESARROLLO:

Actividad N°2. “Analizando imágenes” (25 minutos)

- Con la técnica, 1, 2, 3 forme tres grupos y entregue a cada grupo un juego de láminas (referidas a uniones tempranas)¹⁸. Ver Recurso N° 1
- Indique que las láminas son parte de una misma historia y que deben observar qué está pasando en cada lámina.
- Luego, cada grupo debe elaborar una única historia sobre la niña, imaginar ¿cuál es la situación que está viviendo?
- Para elaborar la historia, pueden ayudarse respondiendo a las siguientes preguntas:



¿Qué le está pasando a la niña? ¿qué nos dicen las láminas? ¿Es ella feliz? ¿Por qué no?



¿Por qué razones la niña se encuentra en esta situación?



¿La situación que vive la niña ha sido producto de su decisión? ¿por qué crees eso?



¿Crees que se han vulnerado los derechos de la niña? ¿Cuáles?



La situación que está viviendo la niña ¿tendrá un impacto en su futuro?



¿Por qué crees que se debe evitar un embarazo en la adolescencia?

- Luego cada grupo presenta su trabajo en plenaria.



Cierre esta parte señalando:

¹⁸ Láminas referenciales tomadas de documento del UNFPA Nicaragua (2021)



Cada uno/a de nosotros/as tiene derecho a la autonomía corporal, esto es, a tomar decisiones informadas sobre nuestro propio cuerpo, nuestra salud y nuestro futuro, libres de violencia y coerción.



El embarazo en la adolescencia y particularmente en menores de 14 años es de alto riesgo, puede hacer peligrar la vida de la niña y de su bebé. Un embarazo en adolescentes menores de esta edad se considera producto de violación sexual y está penada por la ley peruana.



Las uniones a temprana edad, matrimonio o convivencia, le quitan libertad y posibilidades de desarrollo a las niñas. Las niñas en uniones tempranas se exponen a violencia.



Si las niñas tuvieran la capacidad de ejercer su autonomía corporal ganarían en términos de salud, de educación y se evitaría un embarazo no deseado.

- Finalmente proyecte el video sobre autonomía corporal.

Actividad N°3. ¿Qué sabemos de las relaciones sexuales entre adolescentes? (25 minutos)

- Solicite que se sienten formando un círculo. Si tuviera participantes de diferentes grupos de edad, divídalos en dos grupos de 12 a 14 años y mayores de 14 años.
- Tenga escrita las siguientes preguntas en un papelógrafo e invite a que las lean y analicen en grupo:
 -  ¿Los y las adolescentes cuentan con Información sobre sexualidad?
 -  ¿Creen que es importante contar con información sobre sexualidad? ¿porqué?
 -  ¿Cómo se puede prevenir un embarazo en esta etapa de vida?
 -  ¿Las parejas adolescentes tienen la costumbre de conversar y ponerse de acuerdo sobre las relaciones sexuales? Si su respuesta es no, ¿por qué no?
 -  En el caso de haber iniciado relaciones sexuales y conocen los métodos anticonceptivos ¿por qué no los usan?
 -  ¿Las relaciones sexuales de los y las adolescentes son relaciones consentidas?
 -  ¿En qué consiste el consentimiento?
 -  ¿Quién debe darlo? ¿cómo se establece?
- Solicite que un voluntario/a de cada grupo responda a cada pregunta. Invite al otro grupo en caso quiera complementar.



Luego de escucharlos, con la ayuda de la información de la sección “lo que debo saber” complemente las ideas, resaltando que:

Las y los adolescentes que tienen pareja no acostumbran a conversar sobre las relaciones sexuales por la creencia de que lo espontáneo es mejor; otras veces es por la falta de asertividad para decir lo que se piensa y quiere. La comunicación en la pareja es importante para la vivencia saludable de la sexualidad.

Un aspecto importante para la vivencia saludable de la sexualidad es el consentimiento sexual, es decir la aceptación de participar en el acto sin sentirse obligada/o. El consentimiento sexual debe expresarse.

Según las leyes peruanas, la edad del consentimiento sexual en el Perú es 14 años; es decir, a partir de esta edad se considera que un/a adolescente tiene capacidad de consentir tener relaciones sexuales.

El consentimiento sexual debe darse de forma activa, informada, voluntaria, segura y consensuada.

Algunas adolescentes pueden encontrar difícil expresar verbalmente que no dan su consentimiento para las relaciones sexuales, pero pueden dar señales no verbales de que no consienten la relación.

Las mujeres adolescentes deben empoderarse y aprender a ser asertivas y los hombres deben ser conscientes y estar atentos a las señales no verbales de No consentimiento y conocer otras características del No consentimiento.

- Cierre esta parte proyectando el video sobre consentimiento sexual para reforzar las ideas.

Actividad N° 4: Campeonato de globos sobre MAC (25 minutos)

- Para esta actividad, previamente se debe inflar globos e introducir en cada uno una pregunta sobre métodos anticonceptivos (ver Recurso N° 2).
- Explique que harán un ejercicio de competencia de dos momentos.

1 Quién rompe más globos

2 Quién tiene más aciertos

- Los participantes se dividen en dos grupos de igual número de participantes.
- Luego, cada grupo se forma en columna, y se ubican de forma paralela, una columna al costado de la otra. Al frente de cada columna se habrá colocado una silla y en el piso, en medio de las sillas, se habrán distribuido globos que en su interior contienen preguntas sobre MAC.
- La dinámica consiste en:
 - El primer participante de cada columna coge un globo que deberá pasar a sus compañeros hacia atrás.
 - El último de la columna lo devuelve, pasando a sus compañeros hacia adelante.
 - El primero de la columna recibe el globo, corre hacia la silla y lo revienta, coge la pregunta y la conserva y corre hacia el final de la columna.

- El que queda primero en la columna continúa la dinámica, así hasta que todos hayan participado y se haya terminado con los globos. En esta etapa gana el grupo que más globos reventó.
- Los grupos se reúnen y leen las preguntas y entre todos comparten información. Cuando tengan todas las respuestas darán aviso al facilitador/a.
- El facilitador/a escucha, y luego pregunta al otro equipo si las respuestas brindadas son correctas y complementa. En esta etapa gana el grupo que respondió con más aciertos a las preguntas.
- Para finalizar proyecte el video sobre los métodos anticonceptivos.

CIERRE:

Actividad N°5. “Luces, cámara, acción” (30 minutos)

- Los participantes divididos en grupos de hombres y de mujeres preparan una representación con mensajes clave sobre autonomía corporal, consentimiento y medidas para la vivencia saludable de la sexualidad y prevención del embarazo: en menores de 14 años y el otro grupo en mayores de 14 años.



RECURSOS:

Recurso N° 1. Láminas para contar una historia





Recurso N° 2. Preguntas sobre MAC para insertar en los globos

-  ¿Cómo puede un adolescente prevenir un embarazo?
-  ¿Cuál es el método anticonceptivo que te protege de un embarazo y de una ITS?
-  ¿Cuál es la píldora del día siguiente o de emergencia?
-  ¿Los adolescentes tienen derecho a que se les brinde métodos anticonceptivos?
-  ¿Cuál de los métodos es el más efectivo?
-  ¿Cuáles son los métodos modernos?
-  ¿De qué están hechos los condones?
-  ¿Cómo se usan los condones?
-  ¿Qué método puedes usar para prevenir el VIH?
-  ¿Qué es el DIU o T de cobre?
-  ¿Quién debe colocar el DIU o la T de cobre?
-  ¿Cómo se toman las píldoras?
-  ¿Qué es el inyectable?
-  ¿Hasta cuánto tiempo después de una relación sexual no protegida se puede usar la píldora de emergencia?
-  ¿Es seguro solamente usar un método de barrera? ¿Qué otro MAC podrían usar?
-  ¿Cuáles son los métodos que exigen puntualidad a la hora de tomarse o colocarse?
-  ¿Cómo podemos evitar un embarazo, si el MAC que utilizamos falló, o se nos olvidó o nos obligaron a tener relaciones sin nuestro consentimiento?

Sesión N°9. MI SEXUALIDAD RESPONSABLE, CONSENTIDA Y SIN VIOLENCIA



Capacidades

- Comprende la importancia del consentimiento para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable.
- Identifica prácticas saludables versus prácticas violentas en las relaciones de enamorados.
- Reconoce las diferentes manifestaciones de violencia que vulneran la autonomía e integridad corporal en la adolescencia.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Hoja de trabajo: “El Semáforo”
- Tamaño 1/8 de A4: “Tarjetas de corazones”.
- Videos:
 - Contra la violencia:
https://www.youtube.com/watch?v=uedg_kt78Zw
 - Consentimiento:
<https://www.youtube.com/watch?v=qgDSvDd9PpU>
- Lista: “¿Cómo reconocer la violencia en el enamoramiento?”
- Historias.
- Papelógrafo con prácticas no saludables



SECUENCIA METODOLÓGICA:

A tener en cuenta: Debido a los temas que se abordan en esta sesión, manténgase atento/a para poder brindar contención emocional y, si fuera necesario, orientar al adolescente para que acuda al EESS más cercano a su jurisdicción. También debe ofrecer información sobre la línea 113 opción 5 donde un grupo de especialistas lo pueden atender.

INICIO

Actividad N°1: Motivación: “El pasillo de las caricias” (10 minutos)

- Pida a las y los adolescentes que hagan 2 filas, pero mirándose y dejando un metro como mínimo entre las dos filas.
- Se les dice que cada uno va a pasar por el pasillo, entre las 2 filas, con los ojos abiertos
- Todo el grupo tiene que expresarle su cariño a través del contacto físico. La persona que pasa por el pasillo puede pedir una caricia en la mejilla, o en cualquier parte del cuerpo que ella/él decida; puede pedir un beso o un abrazo.
- La persona que pasa por el pasillo tiene que poner dos límites que no podrá sobrepasar quien le toque.
- Si el grupo no es muy grande, se debe pasar por el pasillo de ida y vuelta.
- Respete, en caso de que algún participante no quiera pasar.

- Al final del recorrido, los participantes expresarán: cómo se han sentido, si les han tratado bien o mal y si respetaron sus límites o no.



Luego de escucharlos, concluya la actividad con el siguiente mensaje clave:

“Para relacionarnos bien con los demás y en el plano de las relaciones afectivas sexuales, debemos saber comunicar nuestros límites y debemos saber respetar los límites de los demás”.

DESARROLLO:

Actividad N°2. Consentimiento (20 minutos)

- Pida un voluntario/a para leer la siguiente historia:

Mikela tiene 16 años, pero parece una niña de menos edad, es delicada y suele ser muy callada. Sus amigas tienen enamorados y a ella le preocupa estar sola. Diego, su compañero de clase, últimamente está muy intranquilo. Diego dibujó un pene en la carpeta de Mikela, ella estaba molesta pero no le dijo nada. La segunda vez que dibujó sobre la carpeta de Mikela, Diego se quedó mirándola y ella le dijo que era un tonto, pero le sonrió. Diego ahora la aborda cuando la ve sola, al principio buscaba besarla, lo cual Mikela consentía, pero últimamente busca acariciar sus senos; ella ha empezado a sentirse muy incómoda, por eso en varias oportunidades le ha pedido que se detenga, pero él insiste, ella no sabe qué hacer, pues es el único chico que le hace caso; además, no quiere que los demás piensen que ella es una chapada a la antigua, una mojigata y mucho menos una traidora.



- A continuación, con la técnica 1,2 y 3 forme tres grupos para analizar la historia con las siguientes preguntas:

-  ¿Cómo nombramos la situación entre Mikela y Diego?
-  ¿Hay consentimiento para las caricias en esta relación?
-  ¿Cómo se puede saber cuándo en una relación hay consentimiento?
-  ¿Existe algún tipo de presión social, emocional, física en Mikela?
-  ¿Quién es responsable de lo que está ocurriendo?

- Una vez que los distintos grupos hayan terminado el trabajo, inicie la discusión en plenario, profundizando en las respuestas dadas.
- Algunas cuestiones que pueden emerger son:
 - La importancia de la comunicación verbal y no verbal.
 - Los roles tradicionales de género.
 - Presión social.
 - Habilidades sociales.



Cierre la actividad haciendo énfasis en lo siguiente:

El consentimiento puede darse de manera verbal y también no verbal para realizar una determinada actividad.

En las relaciones afectivas sexuales, el consentimiento es específico. Es decir, puede haber consentimiento para los besos, pero no para las caricias. Puede haber consentimiento para las caricias, pero no para las relaciones sexuales.

El consentimiento puede cambiar; es decir, si una chica acepta caricias hoy no quiere decir que mañana y siempre aceptará las caricias.

El consentimiento es entusiasta y afirmativo; es decir, hay un deseo evidente de que se desea la relación sexual.

El consentimiento es consensuado, implica que los dos lo han conversado y están de acuerdo.

Hay consentimiento en una relación cuando ambos en la pareja se sienten bien y lo están disfrutando.

- Para finalizar esta parte proyecte el video sobre consentimiento.
- Enseguida diga que continuarán reflexionando sobre las relaciones en el enamoramiento e invite a la siguiente actividad.

Actividad N° 3. El semáforo del enamoramiento saludable (30 minutos)

- Pregunte al plenario: ¿Qué se puede permitir y qué no en una relación de enamorados?



Escuche las respuestas espontáneas de los participantes y complemente:

La violencia es un problema que muchas veces se inicia en el enamoramiento y que es necesario identificarlo a tiempo; de lo contrario, las consecuencias pueden ser graves.

Si bien con mayor frecuencia la violencia es dirigida hacia la mujer, pero no se descarta la violencia de la mujer hacia el hombre, por lo cual ambos miembros de una pareja deben saber que la violencia no se puede permitir pues NO es parte de una relación saludable.

Es importante que cada adolescente, hombre y mujer, tenga claro qué permite en su relación de pareja y qué no está dispuesto/a a permitir porque es contrario a sus valores.

- Enseguida entregue copias del semáforo (Recurso N°1) a cada participante y explique que es un recurso que les ayudará a definir los límites en una relación de enamorados.
- Explique que, en el semáforo, cada participante colocará los comportamientos, actitudes y valores con los que están de acuerdo en una relación de enamorado; también los comportamientos y actitudes que generan duda o preocupación y aquellos que no están dispuestos/os a aceptar bajo ningún argumento.
- Las indicaciones son:
 - **Verde:** todo comportamiento con el que están de acuerdo: sinceridad, comunicación, afecto, etc.
 - **Amarillo:** comportamientos o actitudes que llaman la atención u ocasionan dudas (que desaparezca varios días sin avisar, que no conteste o te deje en visto, que te levante la voz, que no te quiera presentar a su familia).
 - **Rojo:** comportamientos, actitudes que bajo ninguna circunstancia permitirían (celos, infidelidad, desconfianza, vigilancia, amenazas).
- Cuando terminen de completar sus semáforos lo compartirán con una compañera/o. En caso de que en el semáforo de su compañera/o se haya escrito algo que no había considerado, y le parece importante, lo puede agregar al suyo. Finalmente, solicite que voluntariamente compartan sus trabajos.
- Proceda a preguntarles en la plenaria:
 - ¿Cómo se define una relación saludable entre enamorados?
 - ¿Cuáles son las prácticas o comportamientos saludables en una relación de enamorados y cuáles son prácticas violentas?
- Haga un listado con las respuestas a esta última pregunta en un papelógrafo y complemente con las prácticas que aparecen en el Recurso N°3.



Cierre esta parte señalando que:

Una relación de enamoramiento saludable es aquella basada en el amor, la comunicación sincera, el respeto y el buen trato, en la que ambos disfrutan del tiempo juntos; el cuidado es una responsabilidad compartida en la que se respeta la individualidad de cada persona y las decisiones se toman por consenso

Por el contrario, una relación de enamoramiento no saludable se caracteriza principalmente por comportamientos violentos, de sometimiento y control sobre la otra persona.

- A continuación, proyecte el video sobre violencia.
- Luego invite a profundizar en el tema de la violencia sexual en la siguiente actividad.

Actividad N° 4. ¿Es o no es violencia? (30 minutos)

- Conforme grupos, distribuyendo al azar tarjetas de corazones de distintos colores (Recurso N° 2). A la voz de “tres” los que tienen el mismo color deben juntarse y formar grupo.
- Entregue los casos que aparecen en el Recurso N° 4 para que los lean y analicen (2 casos para cada grupo); luego el grupo debe responder las preguntas que aparecen en cada historia.
- A continuación, en grupo grande, exponen sus trabajos y debaten si en los casos analizados existe violencia sexual y si se cumple la condición de consentimiento sexual.
- Adicionalmente, complementa con las siguientes preguntas:
 -  ¿Qué señales deben identificarse en una chica que no quiere tener relaciones sexuales?
 -  ¿Cómo puede un chico asegurarse de que su pareja sí quiere tener relaciones sexuales y que también lo disfrute?
 -  Si la chica no lo dice, pero da señales de que no lo está disfrutando, ¿su pareja debe continuar la relación sexual? ¿por qué?
- Refuerce la idea de la importancia para el varón de estar seguros de que la chica desee tener relaciones sexuales, se sienta cómoda, y no obligada, y que no está inconsciente o bajo efectos de alcohol, etc., pues si no se cumplen estas condiciones estamos frente a un caso de violencia sexual.

Cierre esta actividad señalando:



Nadie puede ni debe obligar a otra persona a tener relaciones, mucho menos si se encuentra en estado inconsciente o se crea equivocadamente que la mujer lo merezca, o que ella lo provocó. El consentimiento es imprescindible en las relaciones sexuales.

Aun cuando no verbalice, es importante verificar si la chica está disfrutando la intimidad; de lo contrario, ésta constituye una violación.

La violencia sexual toma diferentes formas, a veces sutiles, y eso hace que muchas veces sea difícil reconocerla. Esto, a su vez, puede hacer que la víctima se sienta culpable de la violencia de la cual fue víctima.

El consentimiento sexual es libre, voluntario, específico, se debe verbalizar, no se debe asumir, y es posible revertirlo en cualquier momento.

Detrás de la violencia sexual hay prácticas hostiles normalizadas entre los hombres, basadas en mitos y estereotipos que las sustentan.

Es necesario que los adolescentes varones cuestionen los mandatos de género para evitar la violencia.

La violencia es un delito, hay canales de denuncia y está sancionada por ley. Para mayor información sobre cómo actuar frente a casos de violencia, existe la línea 113 opción 5 del Ministerio de Salud y la línea 100 o Chat 100 del MIMP a donde pueden llamar para la asesoría necesaria.

CIERRE:

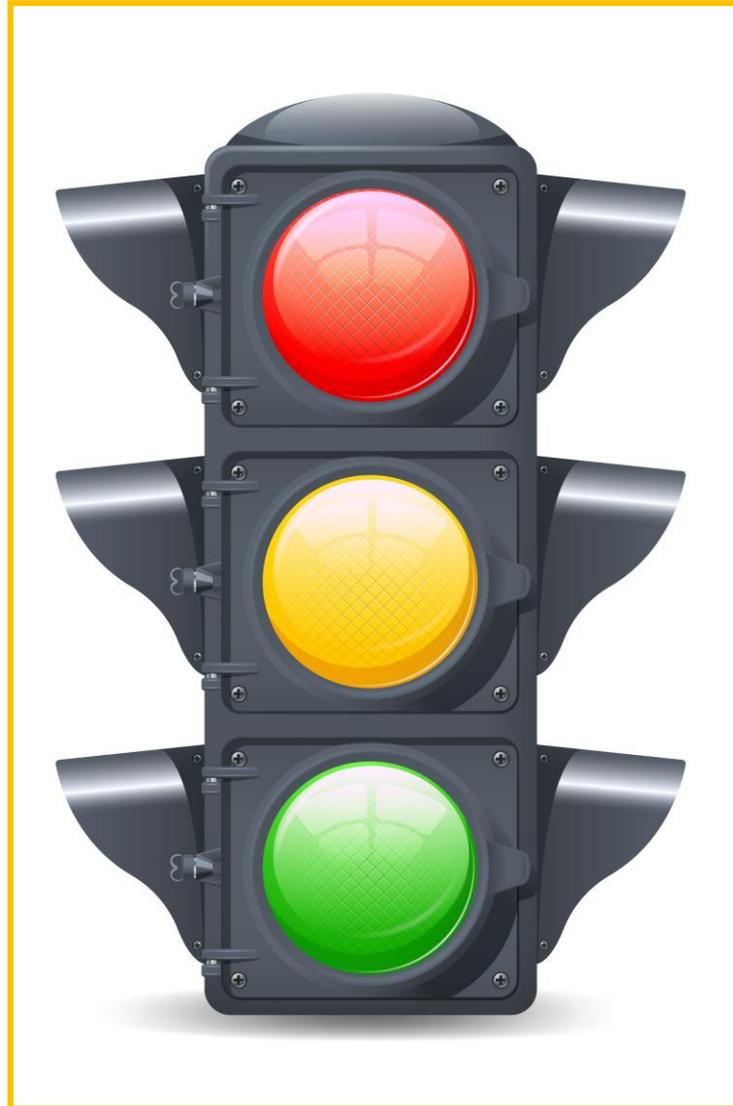
Actividad N° 5 “Concurso “(30 minutos)

- Se imaginan que han sido convocados a un concurso de elaboración de material educativo para adolescentes. Deben producir contenido interesante y amigable sobre los temas abordados.
- En grupos de sólo hombres y de sólo mujeres, elaborarán materiales con ideas claves sobre los temas abordados:
 - Prácticas saludables en el enamoramiento.
 - Violencia sexual.
 - Consentimiento sexual.
- En el contenido se debe expresar el compromiso de los varones y de las mujeres con el tema.



RECURSOS:

Recurso N°1. Hoja de trabajo “El Semáforo”





Recurso N° 2 Tarjetas de corazones



Recurso N°3.

¿Cómo reconocer la violencia en el enamoramiento?

- Celos o inseguridad extrema.
- Aislamiento de amigos.
- Acusaciones falsas.
- Diversas formas de infligir dolor o daño físico.
- Revisar teléfonos celulares, correos electrónicos o redes sociales sin permiso.
- Burlas o críticas constantes.
- Presionar para tener relaciones sexuales.



Recurso N°4. Historias



LA HISTORIA DE AMOR DE MECHE Y PACO

Meche y Paco se conocen desde el kínder, se hicieron enamorados al iniciar la secundaria y quieren casarse apenas terminen sus estudios. Paco le dice a Meche que ya deberían tener relaciones sexuales, pero ella quiere esperar hasta que se casen. Paco no está de acuerdo, pero acepta esperar. Un día, Meche le dice que ya está dispuesta. Mientras se abrazan y besan, Paco se da cuenta de que ella no está tan entusiasmada y parece algo extraña, pero continúa acariciándola.

Pregunta: ¿Hay un consentimiento sexual claro? ¿Qué debería tomar en cuenta Paco antes de continuar? ¿Es violencia sexual?

LA HISTORIA DE FREDDY Y LUCÍA

Todo el barrio conoce que Lucía sale con hombres con quienes tiene sexo a cambio de dinero. Freddy la invita a su fiesta, ella bebe mucho hasta quedar inconsciente. Él la lleva a su cuarto y tiene sexo con ella y les dice a sus amigos que también lo hagan.

Pregunta: ¿Se ha establecido el consentimiento sexual? ¿Qué debieron tomar en cuenta Freddy y sus amigos? ¿Es violencia sexual?



LA HISTORIA DE LUANA Y JOSÉ

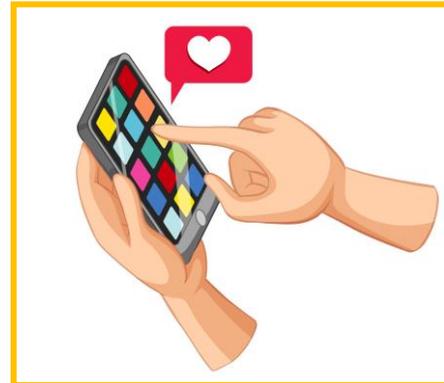
Luana y José se gustan, ella ha correspondido a las caricias de José. Ellos se ponen de acuerdo y se citan una tarde en la casa de Luana. Ella se quita la ropa y está en la cama con él, pero en ese momento se arrepiente, y le dice que no quiere hacerlo, él la obliga.

Pregunta: ¿Se ha establecido el consentimiento sexual? ¿Qué debió tomar en cuenta José antes de continuar? ¿Es violencia sexual?

LA HISTORIA DE SOL Y ROBERTO

Sol y Roberto están enamorados desde hace 6 meses, al principio todo iba muy bien, pero la relación se volvió muy tensa por los celos de Roberto, quien la controlaba todo el tiempo y le exigía le muestre su teléfono. Él le pidió una oportunidad, pero Sol no aceptó. Roberto no puede creer que ella lo haya dejado. Solo piensa en vengarse. Ha compartido fotos íntimas de Sol entre sus amigos.

Pregunta: ¿Qué tipo de violencia es? ¿hay consentimiento?



LA HISTORIA DE JOSALO Y PATRICIA

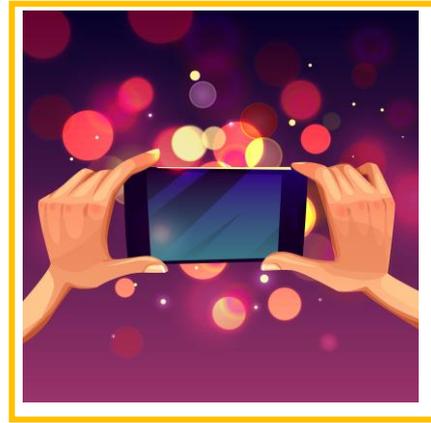
Josalo y Patricia se conocen desde inicios de secundaria. No son enamorados, pero tienen relaciones sexuales de vez en cuando. Josalo le envía un mensaje de texto invitándola a venir a su cuarto y ver una película. Patricia acepta. A mitad de la película, Josalo comienza a acariciarla, pero ella no se muestra receptiva. Josalo continúa y le dice: "Vamos, tú sabes por qué te invité aquí". Patricia acepta de mala gana, en realidad no participa. Josalo se irrita porque ella siempre tiene ganas de tener sexo.

Pregunta: ¿Es violencia sexual? ¿Se ha establecido el consentimiento sexual? ¿Qué debió tomar en cuenta Josalo antes de continuar?

LA HISTORIA DE LINO Y SAÚL

Lino y Saúl son buenos amigos. Lino ha llevado al colegio un teléfono nuevo. Saúl le dice que debe probar la cámara, y le propone tomar fotos de sus amigas. Lino empieza a tomar fotos de sus compañeras, algunas de ellas se ríen, pero otras dos se molestan y lo acusan con el profesor porque les tomaron foto de la cintura para abajo.

Pregunta: ¿Es violencia sexual?



EJE V. EMPODERADOS PARA EL EJERCICIO DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

El poder ejercer una sexualidad saludable es un derecho de toda persona, por lo que es muy importante contar con condiciones para conocerla, disfrutarla y ejercerla con libertad y placer. Los derechos sexuales y reproductivos buscan garantizar estas condiciones. Los y las adolescentes deben conocer sus derechos para ejercerlos y para exigir en caso de que estos sean vulnerados.

COMPETENCIA: Argumenta a favor de sus derechos sexuales y reproductivos, valorando la importancia de ejercerlos para una mejor salud sexual.

Sesión 10. MIS DERECHOS Y MIS DEBERES PARA UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

Capacidades:

- Reconoce sus derechos sexuales y reproductivos y su importancia en la vida cotidiana **para el ejercicio** de una sexualidad libre, autónoma y responsable.
- Identifica situaciones de vulneración de derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Conoce la red de instituciones, organizaciones y servicios con los que cuenta para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.



LO QUE DEBO SABER

La población adolescente tiene todos los derechos que se señalan en la Convención sobre los Derechos del Niño¹⁴ (CDN), que es un instrumento internacional de derechos humanos que cuenta con el mayor reconocimiento de los países.

La CDN señala todos los derechos de los niños, niñas y adolescentes como, por ejemplo, derecho a la salud, a la educación, a la protección contra la violencia y a la participación, los cuales deben ser garantizados por todos los Estados que han firmado la Convención.

Los derechos expresados en la CDN sobre los Derechos del Niño son coherentes con la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Constitución Política del Perú.

Los derechos de salud sexual y reproductiva son interdependientes de otros derechos humanos, incluido el derecho a la vida, el derecho a la salud,

el derecho a no ser sometido a tortura, el derecho a la privacidad, el derecho a la educación, el derecho a la igualdad sustantiva y la prohibición de discriminación.

Los derechos sexuales y reproductivos están **directamente relacionados** con el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), de manera específica con el Objetivo 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Y el objetivo 5: **Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas**

El Objetivo 3 insta a lograr el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, reducir el índice de mortalidad materna mundial y acabar con la epidemia de sida para 2030, ya que los problemas de salud reproductiva representan una de las causas principales de la mala salud y la muerte de

¹⁴ La CDN considera niño a las personas menores de 18 años, es decir incluye a adolescentes.

las mujeres y adolescentes en edad fértil en los países en desarrollo. La población adolescente es extremadamente vulnerable y se enfrentan a obstáculos para acceder a la información sobre la salud reproductiva y a los servicios de atención.

El objetivo 5 insta a la erradicación de todas las formas de violencia contra las mujeres y las niñas, el fin de todas las formas de discriminación de género y la eliminación de las prácticas nocivas como el matrimonio infantil y la mutilación genital femenina (MGF). También tiene como objetivo garantizar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y a los derechos reproductivos.

Los **derechos reproductivos** se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijas e hijos, el espaciamiento de los nacimientos, el intervalo entre éstos, a disponer de la información y de los medios para ello; y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y salud reproductiva (UNFPA, 2014).

Los **derechos sexuales** constituyen la aplicación de los derechos humanos reconocidos a nivel internacional a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás, dentro de un marco de protección frente a la discriminación (UNFPA, 2017).

Su cumplimiento se manifiesta en el ejercicio y disfrute de la sexualidad; en el acceso a educación integral en salud sexual y salud reproductiva; en decidir de forma autónoma sobre la reproducción; recibir servicios de salud garantizando el respeto a la confidencialidad y privacidad y en el acceso, información y guía sobre el uso de métodos anticonceptivos. De igual forma, a la atención en salud en casos de violencia sexual

Al trabajar sobre los derechos sexuales y reproductivos con población adolescente se debe enfatizar en los siguientes derechos:

- Derecho a conocer sobre sus derechos sexuales y derechos reproductivos y de exigir su cumplimiento.
- Derecho a recibir educación sexual integral, que les permita acceder a información para asegurar que conozcan todo lo concerniente a la sexualidad y su ejercicio, lo cual incluye conocer su cuerpo tanto anatómicamente como su funcionamiento.
- Derecho a ejercer su sexualidad de forma voluntaria con información y todas las previsiones, para que ésta sea una experiencia segura, placentera y según el principio de autonomía progresiva.
- Derecho a recibir orientación y consejería en salud sexual y salud reproductiva, incluyendo métodos anticonceptivos.
- Derecho a acceder a métodos anticonceptivos que sean los más adecuados en los servicios de salud sexual y reproductiva de acuerdo con su edad, necesidades y otras condiciones previas de salud.
- Derecho a poder expresar su orientación sexual y recibir apoyo y consejo; todo ello en un ambiente seguro, libre de estigmas y prejuicios.
- Derecho a ejercer su derecho a disfrutar de su sexualidad libre de discriminación de cualquier tipo, basada en su orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, origen étnico o condición de discapacidad.

Asimismo, la Norma Técnica de Planificación Familiar, (NTS N°124) aprobada en 2016, y otros documentos normativos, establecen el derecho de las y los adolescentes a:

- Acceder a métodos anticonceptivos si el adolescente es sexualmente activo.
- Recibir orientación/consejería en salud sexual y reproductiva.
- Provisión gratuita de métodos anticonceptivos incluyendo la anticoncepción oral de emergencia – AOE.
- La utilización de métodos anticonceptivos temporales que constituyen intervenciones preventivas no constituyen tratamientos médicos.

La Norma Técnica de salud para la Atención Integral de salud del adolescente (NTS N° 157) aprobada en octubre de 2019, destaca que, si las y los adolescentes lo requieren, desde la primera sesión se puede realizar la orientación/consejería en salud sexual y reproductiva, así como también proveer métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo. Acceder a información a través de la orientación/consejería sobre sexualidad, autocuidado, prevención del embarazo y las Infecciones de Transmisión Sexual incluyendo el VIH.

Los derechos sexuales y reproductivos buscan garantizar el logro de la salud sexual y reproductiva y el desarrollo pleno de la sexualidad, por lo cual estos deben ser ejercidos, protegidos y respetados. Es importante que los y las adolescentes conozcan sobre sus derechos para ejercerlos con sentido de responsabilidad. También es importante que conozcan las organizaciones que pueden apoyarlos en la defensa de sus derechos.

Algunas instituciones nacionales a las que pueden recurrir son:

- Las Defensorías Escolares de Niños y Adolescentes: Es un servicio gratuito, encargado de promover, defender y vigilar el cumplimiento de los derechos que la ley reconoce a los niños, niñas y adolescentes del Perú.
- Las Defensorías Municipales de Niños y Adolescentes – DEMUNA: Es un servicio del Sistema Nacional de Atención Integral al Niño y el Adolescente, que funciona en las municipalidades. Su finalidad es contribuir al ejercicio de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, a través de la promoción, defensa y vigilancia.
- Defensorías del Niño y del Adolescente Comunes: Es un servicio para promover y proteger los derechos que las leyes reconocen a los niños, niñas y adolescentes. Este servicio está reconocido en el artículo 45 del Código de los Niños y Adolescentes. Además, dice que debe estar inscrito en la Oficina Nacional de Defensorías del MIMDES y que es gratuito.
- Defensorías del Niño y del Adolescente conformadas por organizaciones no gubernamentales (ONG): es un servicio gratuito, encargado de PROMOVER, DEFENDER Y VIGILAR el cumplimiento de los derechos que la ley reconoce a los niños, niñas y adolescentes.
- Defensoría del Pueblo; Tiene como función principal la defensa y promoción de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes que se encuentren en condiciones de pobreza u orfandad, así como con progenitores, tutores o cuidadores internados en establecimientos penitenciarios.
- INABIF: Tiene por finalidad contribuir con el desarrollo integral de las familias en situación de vulnerabilidad y riesgo social, con énfasis en niños, niñas y adolescentes, personas adultas mayores y personas con discapacidad en situación de abandono y propiciar su inclusión en la sociedad y el ejercicio pleno de sus funciones.
- Instituto Nacional de Salud del Niño: Es un centro hospitalario, pediátrico y quirúrgico, especializado y de alta complejidad. Atiende a niños, niñas y adolescentes referidos de otros hospitales a nivel nacional. Para ello, cuenta con profesionales de la salud altamente calificados.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables: Es el órgano del Estado Peruano dedicado a la mujer y al derecho en la sociedad de los peruanos.
 - Línea 100: Es un servicio gratuito de 24 horas, especializado en atención de las personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual. De

acuerdo a las necesidades del/la usuaria/o, la Línea 100 actúa como centro de referencia a una red de servicios legales, psicológicos y de salud. Asimismo, deriva los casos de violencia para la atención especializada en las diferentes redes institucionales, priorizando su atención en los Centro Emergencia Mujer-CEM.

- Los Centros de Emergencia Mujer: son servicios públicos especializados, interdisciplinarios y gratuitos, que brindan atención integral para contribuir a la protección, recuperación y acceso a la justicia de las personas afectadas por hechos de violencia familiar y sexual.
- Policía Nacional del Perú (PNP): Como parte de sus funciones ofrece una atención especializada y diferenciada a niños y adolescentes víctimas de violación sexual o que se encuentren en situación de riesgo o desprotección familiar.
- Ministerio de Educación: SISEVE: Es una aplicación virtual alojada en la dirección www.siseve.pe, la cual permite que cualquier persona pueda reportar un caso de violencia escolar. Los reportes pueden ser realizados por personas que hayan sido víctimas, testigos o tengan conocimiento de un hecho de violencia o acoso escolar.
- Ministerio de Salud: Línea 113 opción 5: Es una línea gratuita que funciona durante toda la semana. Las 24 horas del día. Esta línea ofrece orientación y consejo en salud mental.

Algunos organismos Internacionales:

- Aldeas infantiles: es una organización no gubernamental que trabaja por la promoción y defensa de los derechos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, principalmente, por el **derecho a vivir en familia** de aquellos que no cuentan con el cuidado familiar o están en riesgo de perderlo.
- Amnistía Internacional: es un movimiento global de más de 10 millones de personas que trabajan abogando y defendiendo que se cumplan los derechos de los niños y adolescentes.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) defiende con convicción que promover los derechos del niño y cuidar de los más pequeños de todo el mundo constituye la base del desarrollo humano.

Sesión N°10. MIS DERECHOS Y MIS DEBERES PARA UNA SEXUALIDAD SALUDABLE



Capacidades

- Reconoce sus derechos sexuales y reproductivos y su importancia en la vida cotidiana para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma y responsable.
- Identifica situaciones de vulneración de derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Conoce la red de instituciones, organizaciones y servicios con los que cuenta para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.



Tiempo: 2 horas



Materiales:

- Sobres de papel de tres colores diferentes.
- Papeles con las “pistas” sobre derechos: “Pistas para la búsqueda del tesoro sobre los derechos”.
- Imagen para rompecabeza.
- Tarjetas tamaño 1/8 A4 con las “Estaciones del tren”.
- Imagen de “Buzón de los reclamos”.



SECUENCIA METODOLÓGICA:

INICIO:

Actividad N°1: El Tren de los Derechos (10 minutos)

- Reparta al azar entre los participantes “Tickets” para subir a un tren, “el tren de los derechos”. Debe repartir tres tipos de tickets para las siguientes estaciones: “Estación derecho sexual”, “Estación derecho reproductivo”, “Estación red de apoyo”. A cada participante se le dará uno de estos tickets.
- Solicite al grupo que se ubiquen como si estuvieran sentados en un tren. El tren debe moverse. Explique que estando en el tren, Ud. dará una consigna y ellos deben repetir y hacer lo que dice la consigna, hágalo por unos 3 minutos.
- Empiece diciendo: “Me subo al tren”, los adolescentes deben repetir “me subo al tren”. Diga nuevamente “Me subo al tren”, los adolescentes repiten “Me subo al tren”. Luego diga: “Me subo al tren de los derechos”, los adolescentes repiten. Enseguida diga: “Me subo al tren que va para adelante”, los adolescentes repiten “Me subo al tren que va para adelante” y avanzan hacia adelante. Diga: “me subo al tren que va para atrás”, los adolescentes repiten y van para atrás. Luego que va para la izquierda, para la derecha, y los adolescentes deben repetir cada vez.
- Pare el tren y diga que esta vez deben hacer lo contrario que se les indica en las consignas, si Ud. dice que el tren va para la izquierda, ellos irán para la derecha; si dice que el tren va para atrás, ellos dirán que va para adelante, y siga alternando consignas por unos 3 minutos más. Luego diga: “Estación derechos sexuales”, para que quienes tienen ese ticket se bajen en esa estación y forman grupo. Luego el tren sigue circulando y diga: “Estación derechos

reproductivos” y se bajan y forman grupo los que tienen ese ticket. Seguidamente diga estación “Red de contactos” y se bajan y forman grupo los que tienen ese ticket.

- Al terminar les dice que se agrupen según la estación que les tocó y pregunte:
 - ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo se llama el tren que abordaron?
 - ¿Los adolescentes tienen derechos sexuales y reproductivos?
 - ¿Conocen cuáles son sus derechos sexuales y reproductivos?
- Tome nota en una pizarra de las respuestas que brinden. Felicítelos y explique que con la siguiente actividad aprenderán más sobre cuáles son sus derechos.

DESARROLLO

Actividad N° 2. La búsqueda del tesoro sobre los derechos¹⁵ (30 minutos)

- Con antelación a la actividad se deben preparar tres sobres de papel, de tres colores diferentes.
- Además, imprimir todas las “pistas” (papeles) que se encuentran en el Recurso N°1 en tres colores de papel (por cada color 4 a 5 pistas), de los mismos colores que los sobres (Las pistas son preguntas sobre los derechos y retos).
- El facilitador/a, con antelación a la sesión, esconderá las pistas en distintas partes del salón u auditorio donde se esté desarrollando la actividad.
- Ya en la sesión, se forman 3 grupos y se le entrega a cada grupo un sobre vacío de un determinado color.
- Se indica a cada grupo que deberán buscar pistas (papeles) del color de su sobre, allí habrá preguntas y retos. Deberán contestar la pregunta y cumplir el reto, antes de pasar a la siguiente pista. Es importante señalar que no podrán esconder o responder las preguntas de otro equipo si las encuentran.
- Al término de la búsqueda, los grupos se juntarán en un solo grupo y en plenaria compartirán sus respuestas y, de esa forma, todos los participantes conocerán los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como las respuestas y reflexiones a las que llegaron en su recorrido.
- Complemente información si fuera necesario en base al acápite: “lo que debo saber”



Cierre esta parte señalando:

Toda persona tiene derechos simplemente por el hecho de ser humano. Es importante conocer los derechos, para ejercerlos en la vida cotidiana

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son parte de los derechos humanos reconocidos a nivel internacional.

Los derechos sexuales protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás.

Los derechos reproductivos se refieren al derecho de las personas de decidir de manera libre y voluntaria si tener o no hijos, cuándo o con quién.

Las y los adolescentes deben conocer sus derechos para cuidar y proteger su salud y exigir que no se les vulnere o niegue sus derechos.

¹⁵ Dinámica adaptada del “Rally de los derechos” de UNFPA Nicaragua.

Actividad N° 3: Los derechos en la vida cotidiana (25 minutos).

- Solicite a los participantes que cada uno piense en algún problema relacionado a los derechos sexuales o derechos reproductivos que enfrentan las/los adolescentes en la vida cotidiana; incluso puede ser un problema que le haya ocurrido a él/ella.
- Luego solicite que escriban el problema en un papel y de forma anónima, para luego depositarlo en la caja “RECLAMO MIS DERECHOS” que tendrá sobre la mesa en un lugar visible para todos. Cada participante puede escribir hasta dos problemas.
- Luego forme tres grupos con la técnica del rompecabezas. Para esta actividad se requiere tres rompecabezas iguales, de 8 piezas cada uno, (Ver Recurso N° 2) pero de diferente color (total 24 piezas) que serán distribuidas aleatoriamente entre los participantes.
- Se trata de armar los rompecabezas del mismo color y de ese modo formar tres grupos.
- Formado los grupos, pase con la “caja de reclamos” y solicite a cada grupo que saque al azar 2 papeles.
- En los grupos se debe leer con atención cada papel, analizar y responder a las siguientes preguntas:
 -  ¿Qué derechos sexuales son vulnerados?
 -  ¿Qué derechos reproductivos son vulnerados?
 -  ¿Quiénes vulneran sus derechos?
 -  ¿En qué espacios se vulneran los derechos sexuales de las y los adolescentes? ¿y los derechos reproductivos? (familia, escuela, barrio, etc.)?
 -  ¿Qué se podría hacer para garantizar o restituir los derechos sexuales vulnerados?
- Luego, en plenaria, cada grupo socializa los casos que les tocó y las respuestas a las preguntas.
- Resaltar los derechos vulnerados que se repiten en los diferentes grupos, así como los espacios donde ocurre la vulneración de los mismos.

Actividad N°4. No estoy sola/o: (30 minutos)

- Conservando los grupos formados en la actividad anterior, se realizará un ejercicio de competencia para identificar a la mayor cantidad de instituciones u organizaciones que brindan protección de los derechos de los y las adolescentes.
- Para ello, a cada grupo, se repartirán 4 de las siguientes situaciones para ser analizadas:
 - Tengo 16 años, un hombre me está acosando en un bus, ¿Quién me puede ayudar?
 - Tengo 15 años, fui al EESS y me dicen que soy muy chica para pedir información sobre cómo cuidarme ¿A dónde puede ir?
 - Estoy en la escuela y estoy siendo acosado por mis compañeros, ¿A quién puedo recurrir?
 - Tengo 17 años y en el EESS no quieren darme métodos ¿A dónde puede recurrir?
 - Son las 12 de la noche, me violaron saliendo de una fiesta, ¿A dónde puedo ir?
 - Estoy en la calle y mi enamorado me pega, ¿A quién puedo recurrir?
 - Soy gay y en el barrio dos chicos me acosan por mi orientación sexual, ¿A quién recurrir?
 - Amanecí inconsciente con signos de haber sido violada o violado, ¿A quién recurrir?
 - Estoy embarazada y me niegan la matrícula en el colegio, ¿A quién recurrir?

- Tengo 13 años, y me dicen que debo convivir con el amigo de mi papá; él fue quien me embarazó ¿Quién me puede ayudar?
 - Soy madre adolescente y mi ex pareja amenaza con hacerme daño a mí y a mi bebé. ¿Quién me puede ayudar?
 - Tengo 14 años, vivo con mis tíos y una amiga de ellos me acosa, me dice que ya debo hacerme hombre. ¿A quién recurrir?
- De acuerdo a cada caso los grupos deberá identificar a las organizaciones o las instituciones a las cuales puede recurrir para recibir atención, hacer una denuncia, demandar que se respete, se garantice o restituyan los derechos que han sido vulnerados. Para ello podrán investigar en internet u otro medio que consideren. Aclare que no se trata de identificar personas, sino organizaciones.
 - Cada grupo presentará la información sobre las instituciones de ayuda en función de las situaciones o casos que les ha correspondido.
 - Mencione que:
 - Si tus derechos son vulnerados, en primer lugar, debes recurrir a una persona adulta de tu entera confianza para comunicar lo que te ocurre y recibir apoyo y orientación, puede ser un miembro de tu familia o un profesor/a, o alguien en quien confías plenamente; asimismo, también puedes recurrir a algunas de las siguientes organizaciones (presente en una lámina de ppt o en un papelógrafo la siguiente lista):



Algunas instituciones nacionales a las que pueden recurrir son:

- **Defensorías Escolares de Niños y Adolescentes:** Funcionan en instituciones escolares públicas o privadas.
- **Defensorías Municipales de Niños y Adolescentes – DEMUNA:** Funcionan en las municipalidades provinciales, distritales o Centros Poblados Menores.
- **Defensorías del Niño y del Adolescente conformadas por organizaciones no gubernamentales (ONG):** Funcionan en los lugares donde las ONGs implementan sus proyectos.
- **Defensoría del Pueblo:** Tiene como función principal la defensa y promoción de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes que se encuentren en condiciones de pobreza u orfandad.
<https://www.defensoria.gob.pe/contacto/>

- **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables:**
 - **Línea 100:** Es un servicio gratuito de 24 horas, especializado en atención de las personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual.
 - **Los Centros de Emergencia Mujer:** Funcionan en 20 departamentos del Perú.
- **Policía Nacional del Perú (PNP):** Como parte de sus funciones ofrece una atención especializada y diferenciada a niños y adolescentes víctimas de violación sexual o que se encuentren en situación de riesgo o desprotección familiar.
- **Ministerio de Educación:** SISEVE: Es una aplicación virtual alojada en www.siseve.pe, la cual permite reportar un caso de violencia escolar.
- **Ministerio de Salud:** Línea 113 opción 5: Es una línea gratuita que funciona durante toda la semana. Las 24 horas del día.
- **SUSALUD:** Superintendencia Nacional de Salud, que se encarga de promover, proteger y restituir los derechos a los servicios de salud de las personas. Línea 113 opción 7.

Algunas organizaciones internacionales:

- **Aldeas infantiles:** trabaja por la promoción y defensa de los derechos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, principalmente, por el derecho a vivir en familia de aquellos que no cuentan con el cuidado familiar o están en riesgo de perderlo.
- **Amnistía Internacional:** es un movimiento global de más de 10 millones de personas que trabajan abogando y defendiendo que se cumplan los derechos de los niños y adolescentes.
- **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF):** defiende con convicción que, promover los derechos del niño y cuidar de los más pequeños de todo el mundo constituye la base del desarrollo humano.
- **Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA):** Trabaja para ampliar el acceso de jóvenes y adolescentes a servicios de salud sexual y reproductiva enfocados en sus necesidades, a educación sexual integral y a información y métodos anticonceptivos para quienes lo requieran.

CIERRE:

Actividad N°5. “Una marcha por nuestros derechos” (25 minutos).

- Deberán pensar en las demandas y necesidades en torno a la sexualidad que han observado y analizado en las actividades anteriores, discutir qué derechos sexuales y derechos reproductivos son los más vulnerados y luego divididos en grupos deben producir:
 1. Una proclama con sus demandas.
 2. Un lema de su lucha.
 3. Un cántico de marcha.
- En plenaria los grupos deben hacer su presentación como si realmente estuviesen en plena lucha.
- Quien facilita debe destacar las proclamas y expresiones recreadas por los grupos y abordar los contenidos respecto a los derechos sexuales y derechos reproductivos a partir de lo que surja en el grupo.



RECURSOS:

Recurso N°1. "Pistas" para la búsqueda del tesoro sobre los derechos

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.

Pregunta: Describan con sus propias palabras qué significa autonomía y autoestima.

RETO: Todo el grupo hace una estatua grupal usando sus cuerpos para representar este derecho.

Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.

Pregunta: Mencione dos situaciones donde se estaría violentando este derecho.

RETO: Todo el grupo hace una coreografía improvisada mientras canta una canción de moda... luego pueden pasar a la siguiente pista.

Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.

Pregunta: ¿Cuáles podrían ser tres ejemplos dónde se respete este derecho en el colegio?

RETO: El grupo debe decir en voz alta tres veces "tres tristes tigres comieron trigo" hasta que lo digan correctamente; luego pueden pasar a la siguiente pista.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Pregunta: Menciona el método que ofrece protección contra un embarazo e ITS.

RETO: El grupo deberá plantear una adivinanza a alguien de otro grupo; solo cuando reciban la respuesta correcta podrán avanzar hacia la siguiente pista.

Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.

Pregunta: Comenten ¿qué características tienen las relaciones sexuales consensuadas?, ¿qué significa consensuadas?

RETO: Lograr que en cinco segundos una pelota pase por las dos manos de todas las personas del grupo. Deben ponerse de acuerdo para resolver.

Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Pregunta: ¿Qué son las ITS? menciona al menos dos formas de prevenirlas. RETO: Todo el grupo debe frotarse al mismo tiempo el estómago 5 veces y darse palmaditas en la cabeza tres veces seguidas de manera sincronizada. Si una persona se equivoca ¡Vuelvan a intentarlo!

Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

Pregunta: ¿Reciben información clara y completa en los establecimientos de salud sobre salud sexual y salud reproductiva? ¿Qué significa para ustedes servicios de salud de calidad? RETO: Tómense un selfie, donde cada uno exprese una emoción diferente.

Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.

Pregunta: ¿Qué tipo de acciones podrían lesionar este derecho?

RETO: Todo el grupo se dará un saludo con una parte del cuerpo no habitual. Por ejemplo: saludo de oreja, saludo de rodilla, saludo de codo, saludo de cabeza, etc.

Derecho a una educación integral de la sexualidad a lo largo de la vida.

Pregunta: ¿Se respeta este derecho en los centros educativos, centros de salud, entre otros?

RETO: Todo el grupo escribirá con un plumón imaginario que debe ubicar a la altura de su estómago, tres nombres que empiecen con la letra E.

Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Pregunta: ¿Conocen alguna persona a la que se le ha violentado este derecho? ¿En qué situaciones se puede violentar este derecho?
RETO: Todo el grupo intercambiará una prenda u objeto entre sí (no tiene que ser la ropa ni los zapatos, pueden ser objetos, etc.).

Derecho a continuar estudiando si eres adolescente y estás gestando o eres madre.

Pregunta: ¿Conocen una persona adolescente a la que se le respeta este derecho? ¿Las adolescentes madres pueden seguir estudiando?

RETO: Todo el grupo mencionará una comida típica de un país.

Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.

Pregunta: ¿Existen presiones para decidir cuándo iniciar una vida sexual?, ¿de parte de quién o qué podría generar esta presión?

RETO: Formen un verso o una frase que mencione la palabra "Autonomía corporal".

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

Pregunta: ¿Qué es la violencia sexual? ¿Cómo se puede manifestar?

RETO: Cada persona dirá en su grupo una cosa que le gusta de los hombres y una cosa que no le gusta. De igual forma de las mujeres, qué no les gusta y qué sí.

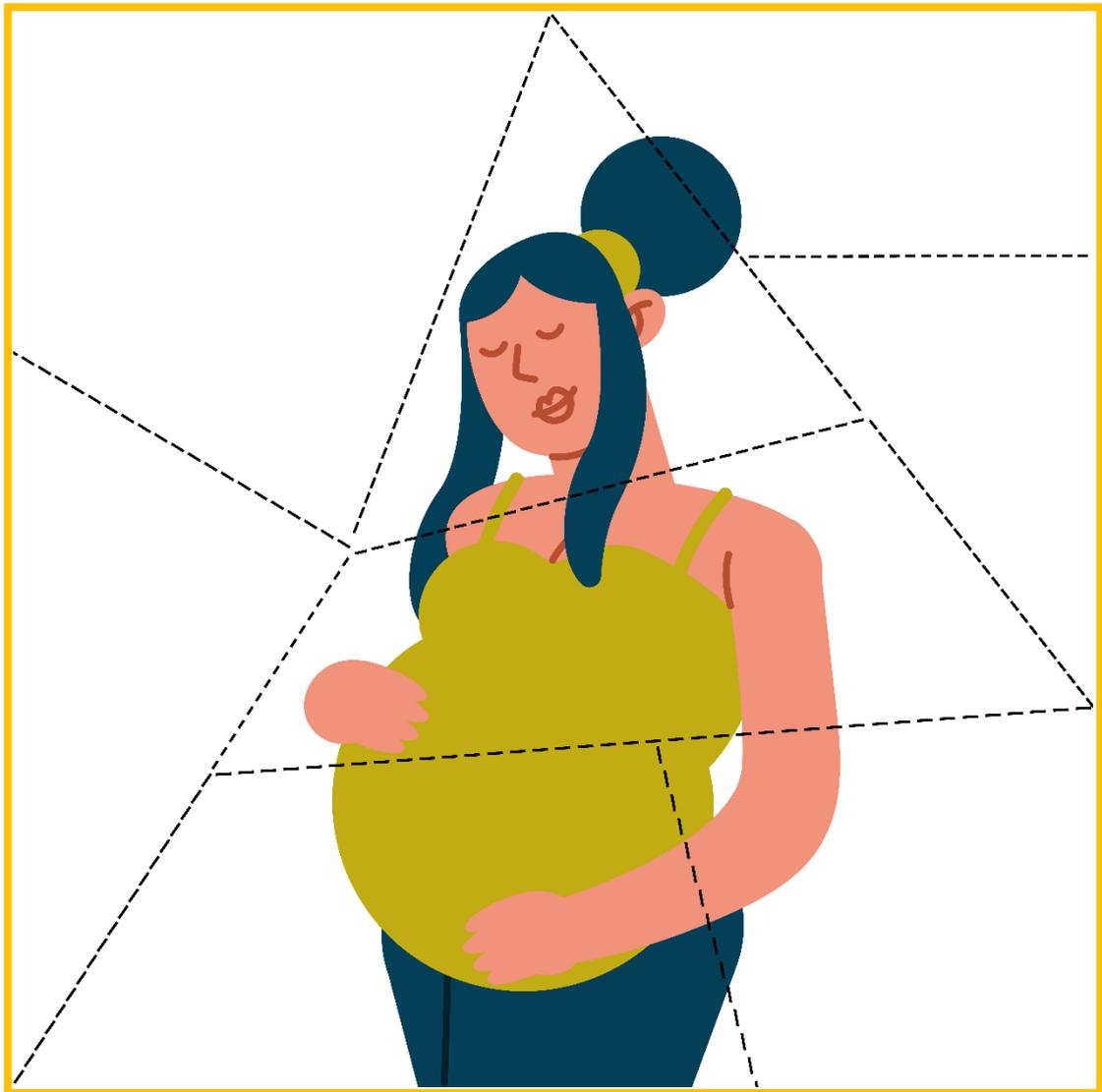
Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.

Pregunta: Mencionen tres decisiones que las personas adolescentes deben tomar para poner en práctica este derecho.

RETO: Canten el coro de una canción que está de moda.



Recurso N°2. Imagen para Rompecabeza





Recurso N° 3: Estaciones del Tren





Recurso N° 4: Buzón de Reclamos



XI. ANEXOS

ANEXO N°1

PAQUETES EDUCATIVOS EN EL CASO SE ELIJA LA IMPLEMENTACIÓN PROGRESIVA DE LA GUIA METODOLÓGICA

En el caso no se pudiera implementar la totalidad de sesiones educativas, se podrá realizar una implementación progresiva de acuerdo a la realidad sanitaria local, para lo cual se propone los siguientes paquetes de sesiones educativas:



Paquete educativo I
(6 sesiones educativas)



Paquete educativo II
(8 sesiones educativas)



Paquete educativo III
(10 sesiones educativas)

1. Paquete educativo I (6 sesiones):

Está integrado por 6 sesiones de diferentes ejes, que deben implementarse en su totalidad.

| Eje | Nombre de la sesión | Horas |
|-------------------------|--|-------|
| I. Habilidades sociales | Sesión 1. Me conozco, me valoro y fortalezco mi autoestima. | 2 |
| | Sesión 3. Tomo decisiones fundamentadas para alcanzar mi proyecto de vida. | 2 |
| II. Sexualidad | Sesión 5. Cambio yo, cambias tú, todos cambiamos. | 2 |
| III. Igualdad de género | Sesión 6. Aclarando conceptos para no confundirnos. | 2 |
| IV. Protección | Sesión 8. La capacidad de decidir cuándo, cómo y con quién. | 2 |
| V. Derechos | Sesión 10. Mis derechos y mis deberes para una sexualidad saludable. | 2 |

2. Paquete educativo II (8 sesiones):

Está integrado por 8 sesiones; es decir se suman 2 sesiones más al paquete educativo I, las cuales se eligen de la malla curricular, en función de la problemática particular de cada distrito y/o capacidades que se desean desarrollar en las y los adolescentes.

3. Paquete educativo III (10 sesiones):



Este paquete comprende la implementación de las 10 sesiones de la guía, tal como figura en la malla.

La implementación o desarrollo de cualquiera de los paquetes, implica que el/la adolescente cumpla con asistir al número total de sesiones del paquete en que se haya inscrito.

ANEXO N°2

GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE TALLERES EDUCATIVOS DE SALUD SEXUAL DIRIGIDOS A ADOLESCENTES EN ESPACIOS COMUNITARIOS

ENCUESTA

Estimado amigo/a:

Recibe una cálida bienvenida y nuestras felicitaciones por participar en los **talleres educativos de salud sexual dirigidos a adolescentes**. Estamos seguros de que disfrutarás la experiencia de compartir y aprender sobre tu salud sexual junto con otras y otros adolescentes. Esta encuesta permitirá conocer cuánto sabes sobre los temas que se desarrollan en los talleres, por lo que te pedimos que la contestes con total honestidad.

Datos de identificación:

Nombre:

Edad:

Ocupación: _____

Grado de instrucción: _____

¿Anteriormente has participado de otros talleres de sexualidad o salud sexual?

Si () No () . Si tu respuesta es Si precisar:

Fecha:

Lugar: _____

I. Mis conocimientos:

Lee con atención los siguientes enunciados y marca con una "X" si crees que es Verdadero o Falso. Si no sabes o no está seguro/a de la respuesta, no te preocupes, No tienes que saberlo todo, marca "No lo sé"

| Enunciados | Verdadero | Falso | No lo sé |
|---|-----------|-------|----------|
| 1. La autoestima se puede mejorar a partir del autoconocimiento de nuestras cualidades y habilidades. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 2. La asertividad en la comunicación significa expresar a los demás de manera clara, directa y respetuosa lo que pensamos y sentimos. | | | |
| 3. Lograr el plan de vida depende de aprovechar las oportunidades que se nos presenten. | | | |
| 4. El sexo se refiere a las características que nos diferencian a las mujeres y los hombres. | | | |
| 5. El género se refiere a la orientación sexual de las personas. | | | |
| 6. La menstruación y la espermarquia son los principales cambios físicos al iniciar la adolescencia. | | | |
| 7. El intercambio de fotos con tu pareja es una práctica sexual segura, que protege de un embarazo no deseado. | | | |
| 8. La sexualidad tiene tres dimensiones: biológica, psicológica y social. | | | |
| 9. La autonomía corporal significa poder decidir con libertad sobre tu cuerpo. | | | |
| 10. La desigualdad de género es la base de la violencia contra la mujer. | | | |
| 11. El embarazo adolescente ocurre porque la adolescente no tiene autoestima. | | | |
| 12. Una adolescente sexualmente activa debe prevenir un embarazo con el uso continuo de la píldora del día siguiente. | | | |
| 13. Las relaciones sexuales consentidas con una adolescente de 16 años, está penalizada por la ley peruana. | | | |

II. Mis actitudes:

A continuación, marca si estás de acuerdo, más o menos de acuerdo o en total desacuerdo con los enunciados.

| Enunciados | En desacuerdo | Mas o menos de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|---------------|------------------------|-----------------------|
| 1. En una familia, a la mujer le corresponde asumir el cuidado de los hijos y del hogar. | | | |
| 2. Los hombres por naturaleza no pueden controlar sus deseos sexuales. | | | |
| 3. Si una adolescente se convierte en madre es porque ella así lo quiso. | | | |
| 4. Los métodos anticonceptivos son para las personas adultas, no para las y los adolescentes. | | | |
| 5. Que tu pareja tenga celos de tus amigos/as, es una demostración de amor. | | | |
| 6. El amor todo lo puede, todo lo resiste, por amor la pareja cambia. | | | |
| 7. A las chicas las violan por salir de noche y por vestirse de manera provocativa cuando van a la discoteca. | | | |
| 8. Decir que "No" es la única forma de expresar el deseo de no continuar una relación sexual. | | | |

Muchas gracias

ANEXO N°3

TÉCNICAS DE EVALUACIÓN DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN DE LAS Y LOS PARTICIPANTES CON LAS SESIONES

a. “Una sola palabra”

Al finalizar la sesión solicite a las y los participantes que, utilizando una sola palabra, califiquen qué les ha parecido la sesión.

El co-facilitador toma nota de las palabras empleadas.

b. Tiro al blanco

Se coloca un papelógrafo con el gráfico de tiro al blanco. Se entrega post its y se les pide que coloquen en el papelógrafo un post it. Cuando más cerca coloquen el post it al centro del tiro al blanco significa mayor satisfacción.

c. Usando emoticones

Se coloca un papelógrafo en blanco y se les solicita que dibujen un emoticón que represente cómo evalúa la sesión.

d. Tres caritas

Se dibuja en un papelógrafo, tres caritas: Feliz – Indiferente – Triste. Y se pide que marquen con un plumón cualquiera de ellas, que represente cómo se han sentido con la sesión.

e. “Cabeza, corazón y manos”

Si el tiempo lo permite, luego de cada sesión, reparta la hoja de respuesta para que respondan.

- ¿Qué nuevo conocimiento aprendió?
- ¿Qué sentimientos le inspiró la sesión?
- ¿Cómo aplicará lo aprendido en su vida diaria

“Cabeza, corazón y manos”

TALLER: _____

SESIÓN: _____

¿Qué aprendí?

La cabeza: Representa la información, las nuevas ideas, los conceptos.

¿Qué nuevo conocimiento aprendí hoy?

¿Qué Idea fuerza me llevo?



Corazón: Representa los sentimientos, cosas que descubrí sobre mí mismo, cambios en creencias y valores.

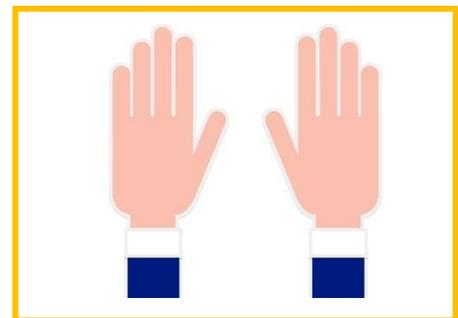
¿Qué siento?



Manos: Nuevas habilidades, cosas que haré de una manera diferente, acciones que tomaré.

¿Cómo voy a aplicar lo aprendido?

¿A qué me comprometo?



XII. BIBLIOGRAFÍA

- UNICEF (2023) Guía práctica: Promoción y cuidado de la salud sexual y reproductiva en adolescentes. 1 ed enero de 2023. Argentina.
- UNFPA, Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos (PROMSEX) (2023) Guía para implementar la estrategia de Educación Sexual Integral fuera de la escuela o en contextos No formales (ESI-C), Perú 2023.
- UNFPA (2022) Estado de la Población Mundial 2022 “Visibilizar lo imposible”. A necesidad de actuar para poner fin a las crisis de los embarazos no intencionales.
- UNFPA (Fondo de Población de Naciones Unidas) INAMU (Instituto Nacional de las Mujeres, (2021) “Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres”.1 ed. San José; Costa Rica.
- UNFPA (2021) “Manual para Adolescentes: cuida tu cuerpo, cuida tu futuro”. Nicaragua.
- IPAS (2021) Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las y los adolescentes. 1 ed. México.
- Ministerio de Educación de la Nación (2021) Educación Sexual Integral para charlar en familias. 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina.
- UNFPA (2021) Estado de la Población Mundial: Mi cuerpo me pertenece: reclamar el derecho a la autonomía y la autodeterminación.
- Instituto Canario De Igualdad (2021) LAS MIL Y UNA ELSA. Material didáctico sobre estereotipos, cuerpos y cánones de belleza. 1 ra. Edición. Canarias, España.
- UNFPA (2021) Exposición gráfica “Mi cuerpo me pertenece” Autonomía corporal y uniones a temprana edad. Nicaragua.
- UNFPA (2020) Orientaciones técnicas y programáticas internacionales sobre educación integral en sexualidad fuera de la escuela. Un enfoque basado en evidencia para programas extraescolares. Editorial UNFPA.
- UNFPA/MINSA (2020). Actualizándonos en tiempos de COVID: Cartilla informativa para personal de salud. Atención en Salud Sexual y Reproductiva y Métodos Anticonceptivos para Adolescentes Preguntas frecuentes.
- MINSA Perú, UNICEF (2020) Módulo para el Agente Comunitario de Salud sobre Adolescencia/ Ministerio de Salud. Dirección de Promoción de la Salud. Lima, Perú
- MINSA, “Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes” (NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001-2019/MINSA).
- RD N° 001-2019-MIMP-DGTEG que aprueba el "Glosario de Términos para la transversalización del enfoque de género"
- DS N° 008-2019-MIMP que aprueba la Política Nacional de Género.
- UNFPA (2018) Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad Un enfoque basado en la evidencia. Editorial: UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women and WHO
- Promundo-US and University of Pittsburgh Medical Center (2018). Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood. Washington, DC and Pittsburgh.
- RUDA (Red Uruguaya de Autonomías) (2017) Guía en Sexualidad y Género para Adolescentes. Uruguay.

- UNICEF (2016) Las edades mínimas legales y la realización de los derechos de los y las adolescentes. Una revisión de la situación en América Latina y el Caribe. Panamá.
- UNFPA, Ministerio de Salud y Protección Social (2014) Algunas orientaciones y herramientas para la prevención y atención del embarazo en adolescentes. Ciudad: Bogotá D.C.
- UNFPA (2011) Reconociéndonos/Reconociéndolos: Manual educativo para trabajar temas de salud sexual, salud reproductiva y equidad de género con varones adolescentes y jóvenes. Lima, 2011. 266 pp.
- UNFPA (2011) Guía Educativa Básica sobre Salud Sexual y Reproductiva para la Atención en Situaciones de Emergencia. 1 ed. San Salvador, El Salvador.
- MINSA (2006) Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú. Acciones a Desarrollar en el Eje Temático de Salud Sexual y Reproductiva. Lima, Perú.
- MINSA, Cooperación Alemana de Desarrollo (GTZ) (2006) Centros de Desarrollo Juvenil. Un modelo de atención integral de salud para adolescentes. Lima, Perú.
- PROMSEX (s/f) Con Sentido: Sexo, placer y salud. Estrategia Educativa. Componente presencial. Lima; Perú.
- Fundación Huésped (s/f) *Guía sobre salud sexual y reproductiva y diseño de proyectos para organizaciones sociales*. Buenos Aires; Argentina.
- A.C. (Articulación ciudadana para la equidad y el desarrollo) UNFPA (s/f) Actividades para la facilitación de intervenciones comunitarias: Trabajo con Adolescentes y Jóvenes. Ciudad de Bogotá, Colombia.



Ministerio de Salud

Av. Salaverry 801 - Lima
Jesús María - Perú

www.gob.pe/minsa/