



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# EDUCACIÓN FAMILIAR

GUÍA METODOLÓGICA SOBRE

 EDUCACIÓN  NTEGRAL

DE LA  EXUALIDAD

372.372

N322e Navas Marin, Hilda Gladys

sv Educación familiar: Guía metodológica sobre educación integral de la sexualidad / Hilda Gladys Navas Marin, María de la Paz Yanes.--

1ª ed. -- San Salvador, El salv.: MINED, 2014.

102 p.: il.; 28 cm.

ISBN 978-99923-68-84-8

1. Educación sexual- Enseñanza -- Guías. 2. Educación para la vida familiar. 3. Material de Enseñanza. I. Título.

BINA/ jmh

Se prohíbe la venta

Derechos Reservados Propiedad de:  
Ministerio de Educación  
Dirección Nacional de Educación  
San Salvador, El Salvador, C.A.

La presente edición consta de 5,000 ejemplares financiados con fondos provenientes del Fondo Mundial / PNUD

Impresos en: GRAFICOLOR S.A de C.V.  
Email: [graficolorsadevcv@gmail.com](mailto:graficolorsadevcv@gmail.com)  
Tel.: (503) 2225-9151

Diciembre 2013


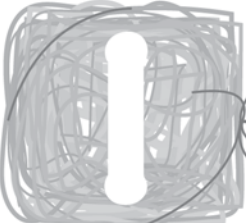



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# EDUCACIÓN FAMILIAR

GUÍA METODOLÓGICA SOBRE

 EDUCACIÓN  NTEGRAL  
DE LA  SEXUALIDAD

San Salvador, El Salvador 2013.

## **PERSONAL DIRECTIVO DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

Franzi Hato Hasbún Barake  
Ministro de Educación Ad Honorem

Héctor Jesús Samour Canán  
Viceministro de Educación

Erlinda Hándal Vega  
Viceministra de Ciencia y Tecnología

Sandra Elizabeth Alas  
Directora Nacional de Gestión Departamental

Renzo Uriel Valencia Arana  
Director Nacional de Educación

María Esther Lidia Ávila Orozco  
Jefa de Educación en Derechos Humanos, Valores y Ciudadanía

Yeny Lissett Rivas Medrano  
Coordinadora de Educación en Derechos Humanos

### **Equipo de Autoría**

Hilda Gladys Navarrete Marín

María de la Paz Yanes

### **Revisión y Aportes Técnicos**

Alma Corina Acosta Sevillano, MINED

Lydia Hortensia Lemus, UNFPA

# ÍNDICE

CONTENIDO	PAG
<b>I. PRESENTACIÓN</b>	<b>4</b>
<b>II. INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>III. OBJETIVOS DE LA GUÍA</b>	
Objetivo general	
Objetivos específicos	7
<b>IV. ORIENTACIONES PARA LA FACILITACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>V. DESARROLLO DE LA GUÍA</b>	<b>10</b>
ACTIVIDAD No. 1: Soy una persona valiosa	10
ACTIVIDAD No. 2: Fortalezco mis habilidades y busco superar mis limitaciones	17
ACTIVIDAD No. 3: Pienso en mi futuro	22
ACTIVIDAD No. 4: Diferentes pero.....iguales en derechos y oportunidades	26
ACTIVIDAD No. 5: Defiendo mis derechos	35
ACTIVIDAD No. 6: Previniendo la violencia de género y violencia sexual	45
ACTIVIDAD No. 7: ¿Qué es la sexualidad?	54
ACTIVIDAD No. 8. Amor, límites y autonomía. Parte 1	62
ACTIVIDAD No. 9. Amor, límites y autonomía. Parte 2	66
ACTIVIDAD No. 10: Salud Sexual y Reproductiva	72
ACTIVIDAD No. 11: ¿Cómo puedo cuidarme?	84
ACTIVIDAD No. 12: Aprendemos sobre bienestar y somos saludables	94
<b>VI. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>102</b>

## I. PRESENTACIÓN

**En** el marco de trabajo del MINED con la comunidad educativa, la Educación Familiar es un proceso por el cual madres, padres o responsables de familia, reciben orientación por medio de diferentes estrategias, para asumir su rol protagónico en la garantía y protección de los derechos de sus hijos e hijas, así como en el fomento del cumplimiento de los deberes, para contribuir a su formación, superación y convivencia familiar.

Esta Guía Metodológica, es parte de los esfuerzos del MINED, planteados en el Plan Social Educativo, como parte del desarrollo de la Educación Familiar en los centros educativos, en particular, apoya la estrategia de Talleres; sin embargo, las temáticas planteadas sobre Educación Integral de la Sexualidad pueden ser adaptadas a las Asambleas y Convivios familiares o a otros procesos específicos como las reuniones familiares, mini campamentos familiares, caminatas familiares, itinerarios de valores, entre otros.

La Guía aborda diferentes contenidos temáticos relacionados con la Educación Integral de la Sexualidad, con su respectivo proceso metodológico y material de apoyo, que servirán de sustento al personal docente para contribuir al desarrollo de la estrategia de Educación Familiar al interior de los centros educativos.

El documento está estructurado de la siguiente forma:

- Presentación, contiene la base institucional en la cual está enmarcado el presente instrumento curricular metodológico.
- Introducción, refleja los antecedentes y la justificación que sustentan la elaboración y el uso de la presente Guía.
- Objetivos, orienta hacia el resultado final a alcanzar en todo el proceso y en cada una de las actividades.
- Orientación para la facilitación, comprende una serie de indicaciones para facilitar el trabajo del personal docente al desarrollar cada una de las actividades.
- Desarrollo, describe cada una de las actividades con sus objetivos, pasos metodológicos y material de apoyo (didáctico y de lectura) y evaluación.
- Bibliografía, recoge el material de lectura y las referencias bibliográficas utilizadas.

Finalmente, se espera que sea de utilidad al personal docente, para el trabajo con padres, madres y/o responsables de familias, y que sea utilizado con la flexibilidad adecuada de acuerdo a cada comunidad educativa y apoyo a los procesos curriculares que se desarrollan en el aula, en lo referido a educación integral de la sexualidad. Todo ello para contribuir a una mejor formación de nuestra Niñez y Juventud y para una mejor convivencia en las familias del país.

## II. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Educación, está consciente de la responsabilidad de proporcionar una formación integral a los actores claves de la comunidad educativa, incluidos madres, padres y responsables de familia, con el empeño de contribuir a fortalecer las relaciones familiares y a la vez lograr el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, mediante procesos educativos formales y no formales que promueven la toma de decisiones acertadas en relación a su sexualidad.

Por ello, se impulsa la formación en educación integral de la sexualidad, para madres, padres y responsables de familia, por medio del Programa de Educación Familiar, que está centrado en las personas, en sus experiencias, su contexto y su historia; se plantea un acompañamiento de la comunidad educativa y se enmarca en el ejercicio de los derechos humanos y en el caso particular en los derechos sexuales y reproductivo; y de esa forma, contribuir al desarrollo de competencias ciudadanas.

Este proceso educativo pretende desarrollar actitudes y comportamientos de auto cuidado, conducción de emociones, y toma de decisiones responsables, comunicarse de forma asertiva en especial en lo relacionado a la propia sexualidad, para que luego en su rol de padres y madres de familia construyan a mejores relaciones familiares con sus parejas y con sus hijos e hijas.

La educación integral de la sexualidad, permite a las personas, tomar decisiones responsables, contribuye con el desarrollo de valores relacionados con un trato digno, equitativo e igualitario en la vivencia de sexualidad, el fortalecimiento de las habilidades para la vida, y para la construcción de su proyecto de vida. También contribuye a la construcción de la autoconciencia y el desarrollo del pensamiento crítico, lo cual forma en la ciudadanía valores democráticos, equidad e igualdad, convivencia, solidaridad, tolerancia, inclusión y respeto a la diferencias.

Es importante destacar que el enfoque de la educación integral de la sexualidad es mucho más amplio que la educación de la reproducción y la actividad sexual. En este enfoque, la Sexualidad es vista como un dimensión inseparable del ser humano, imprescindible para la construcción de la identidad de las personas y para el establecimiento de relaciones saludables. La educación en esta temática, es un derecho humano inalienable, por ello las personas deben aprender sobre la sexualidad y comprender que es parte de cada persona, desde el nacimiento, la niñez, la adolescencia, la adultez y durante toda la vida.

El propósito fundamental de esta Guía Metodológica, es fortalecer a padres y madres, creando un ambiente propicio para la formación y la convivencia familiar, mediante el desarrollo de temáticas relacionadas con la Educación Integral de la Sexualidad, para que en conjunto con el personal docente, desarrollen competencias para comprender su propia sexualidad, así como orientar a sus hijas e hijos, en la niñez y adolescencia.

Esta formación a padres y madres de familia y adultos referentes, tiene su base en el Plan Social Educativo, el cual valora la participación de las familias y los miembros de la comunidad, para el ejercicio del derecho a la educación, y además se basa en los compromisos del Estado Salvadoreño suscritos en México en agosto de 2008, en la declaración Ministerial Prevenir con Educación<sup>1</sup>.

En este instrumento los Ministros de Salud y de Educación de América Latina y el Caribe, se comprometieron a respaldar la educación integral en sexualidad, para lo cual acordaron, entre otros<sup>1</sup>:

1. Implementar y/o fortalecer estrategias intersectoriales de educación integral en sexualidad y promoción de la salud sexual, que incluya la prevención del VIH e ITS y en las

<sup>1</sup> Declaración Ministerial Prevenir con Educación. Coalición Salvadoreña Por la EIS.

que se complementen los esfuerzos que en el ámbito de sus respectivas responsabilidades y atribuciones se lleven a cabo...

2. La educación integral en sexualidad tendrá una amplia perspectiva basada en los derechos humanos y en el respeto a los valores de una sociedad plural y democrática en la que las familias y las comunidades se desarrollan plenamente. Ésta educación incluirá aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género, así como temas referentes a la diversidad de orientaciones e identidades sexuales conforme al marco legal de cada país...
3. Fomentar una amplia participación de la comunidad y de las familias, incluidos adolescentes y jóvenes...

Es necesario destacar que el marco legal vigente en El Salvador, mandata el abordaje de contenidos curriculares asociados a la Salud Sexual y Reproductiva para desarrollar competencias en el alumnado; entre los cuales se mencionan:

- **Ley General de Educación.** Art. 93, la responsabilidad de los padres de involucrarse en la formación de sus hijos y contribuir a la labor de la escuela.
- **Reglamento de la Ley de la Carrera Docente.** Plantea en algunos incisos del art. 55, el cumplir con las obligaciones que tiene para con sus hijos o con sus representantes.
- **Código de Familia** el Art. 214 refiere que es deber del padre y la madre educar y formar integralmente a sus hijos, así como orientarles en la elección de una profesión u oficio.
- **Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia (LEPINA),** el Art. 9, contempla el principio del rol primario y fundamental de la familia en la educación y formación integral de niñas, niños y adolescentes; el Art. 32, hace referencia al derecho de niñas, niños y adolescentes, a recibir de acuerdo con su desarrollo físico, psicológico y emocional, a información y educación en salud sexual y reproductiva, de forma prioritaria por su madre y padre. El Art. 86 consigna la responsabilidad del Estado en la efectividad de la educación de la niñez y adolescencia, para lo cual deberá:  
m) Incluir en los programas educativos temas relacionados con la educación sexual y reproductiva, el embarazo precoz, la equidad y violencia de género, las drogas, las enfermedades infecto contagiosas entre otros, y garantizar la permanencia en el ámbito escolar y no discriminación de las niñas y adolescentes madres, embarazadas o víctimas de violencia.

- **Ley de Prevención y Control de la Infección Provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana.** Art. 27, mandata al MINED incluir en la currícula educativa la educación sexual, asegurar el respeto de los principios y valores la sociedad, incorporar el estudio de las infecciones de transmisión sexual y del VIH, desarrollada en todos los centros educativos del país.
- **Ley Especial Integral para una vida libre de violencia.** En el ámbito educativo, el artículo 20 señala que el Ministerio de Educación por medio de los programas y procesos de enseñanza aprendizaje formales y no formales, en los niveles de educación parvularia, básica, media, superior y no universitaria está obligado a “planificar y normar de manera integral la formación de las personas educadoras, así como en las actividades curriculares y extracurriculares, la promoción del derecho de las mujeres a vivir libre de violencia y de discriminación, así como la divulgación de las medidas destinadas a la prevención y erradicación de cualquier tipo de violencia contra las mujeres”, para cuyo propósito debe fomentar relaciones de respeto, igualdad y promoción de los derechos humanos de las mujeres.

### III. OBJETIVOS DE LA GUÍA

#### OBJETIVO GENERAL:

Contar con una herramienta metodológica en la temática de educación integral de la sexualidad, con enfoque de género y derechos humanos, que permita la sensibilización de las familias de la comunidad educativa.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Que el personal docente cuente con material didáctico adecuado para sensibilizar a padres, madres y responsables de familia, sobre la crianza de niñas, niños y adolescentes en la temática de educación integral de la sexualidad, con enfoque de género y derechos humanos, que favorezca la formación integral de la niñez y la adolescencia.
- Que padres y madres de familia reconozcan la importancia de una educación integral de la sexualidad libre de mitos, tabúes y falsas creencias y basada en los derechos humanos, para contribuir a su superación personal y familiar y para la formación de sus hijas e hijos desde el hogar y enfrentar los desafíos actuales.

### IV. ORIENTACIONES PARA LA FACILITACIÓN

La presente Guía Metodológica, ha sido elaborada para que el personal docente, cuente con un material de apoyo para desarrollar los contenidos de la Educación Integral de la Sexualidad con padres, madres o adultos referentes de niñas, niños y adolescentes, en el marco del Programa de Educación Familiar.

Las actividades han sido elaboradas pensando en la utilidad que puedan tener para el aprendizaje de los temas y que posteriormente puedan aplicarlos a su vida y contribuir a que tengan un mejor relacionamiento con sus hijos e hijas; que propicien el auto cuidado, la valoración de su propio cuerpo y el de las demás personas, tomar decisiones responsables sobre su vida, que les dé la dirección hacia el logro de su objetivos y metas propuestas, en su proyecto de vida personal.

Como partimos de que la responsabilidad de la Educación Integral de la Sexualidad de niños, niñas y adolescentes, es compartida entre la familia, la comunidad y el Estado, es necesario fortalecer a la familia con las herramientas adecuadas para orientar a sus hijos e hijas, que desarrollen habilidades y competencias que sirvan para prevenir situaciones, que les pueden poner en riesgo.

Se plantea como fundamental, el que las personas adultas, tengan claro su rol como padres, madres o responsables, conozcan y comprendan a sus hijas e hijos, para que realicen una mejor orientación

En esta Guía Metodológica, se encontrarán una serie de actividades con un enfoque andragógico, es decir, que toma en cuenta cómo aprenden las personas adultas; asimismo son de fácil aplicación metodológica, pretenden contribuir a desarrollar los diferentes temas de la Educación Integral de la Sexualidad, los cuales se caracterizan por:

- Facilitar, organizar y desarrollar los temas en forma lúdica.

- Fomentar aspectos relacionados con las características individuales y grupales de las personas participantes.
- Socializar e intercambiar experiencias, lo cual enriquece las vivencias de las y los participantes, como un primer paso hacia lo aprendizajes.
- Propiciar el desarrollo de habilidades, para establecer mejores relaciones familiares, especialmente con sus hijos e hijas.

### Recomendaciones Generales

A continuación se presentan algunas sugerencias metodológicas para el desarrollo de cada actividad, Es importante:

1. Programar para dos y media horas, pero cada docente debe de valorar si se desarrolla completamente en ese tiempo previsto o si hay necesidad de separarlas. Eso dependerá de la discusión y la riqueza que se genere durante la implementación de la misma.
2. Al iniciar la actividad, conocer quiénes no saben leer, para que se sienten a la par de las personas que sí saben y se los nombre “padrinos o madrinan” de estas personas, de esa forma pueden ayudarse y lograr que todas las personas participen y sea una experiencia agradable para todas y todos.
3. El material de apoyo con contenido teórico, pues sirve de refuerzo para la persona facilitadora y si ésta lo considera conveniente, podrá ser entregada a cada una de las personas participantes en las jornadas.
4. Preparar previamente todo el material de apoyo y de lectura antes de cada jornada, utilizando toda la creatividad que le sea posible
5. Comenzar el primer taller de común acuerdo con el grupo se definan las Normas de Convivencia a fin de optimizar el tiempo, establecer un clima de empatía y confianza pero con mucho respeto entre las y los participantes y la persona facilitadora. Revisar muy bien y con anticipación la información del contenido que se va a tratar, el tiempo estimado para su desarrollo, comprender los objetivos y los pasos metodológicos uno a uno.
6. Iniciar una actividad con el desarrollo de una dinámica que anime y prepare las condiciones para el aprendizaje.
7. Ubicar al grupo en forma de círculo de manera que todos y todas se puedan ver entre sí, favoreciendo la relación horizontal y la comunicación entre los y las participantes y la persona facilitadora.
8. Al inicio de la actividad confirmar cuántas y cuáles personas llegaron, esto es importante para el trabajo en equipos y para el control de asistencia a los talleres.
9. Fomentar un ambiente cordial, de muy buenas relaciones entre todas las personas del grupo, lo que puede lograrse con la práctica de la confianza, respeto y comunicación, entre las personas participantes y la facilitadora.
10. Abordar toda las temáticas utilizando un vocabulario sencillo, que permita que las indicaciones sean claras y breves, para facilitar la comprensión del grupo de padres, madres o responsables de familia participantes.
11. Mantener la motivación y la participación activa de cada una de las personas participantes.
12. Buscar más información sobre algún contenido o metodología, que considere necesario.
13. Controlar los tiempos del trabajo en equipos, sin presionarlos excesivamente.
14. Promover en las sesiones plenarias o exposiciones de los equipos, un clima de cordialidad, confianza y respeto. Las discusiones entre dos personas deben disolverse, porque limitaría la participación de todo el grupo. Estos temas son muy sensibles socio-culturalmente y muchas veces, no

todas las personas están de acuerdo con algunas posiciones personales. Por lo que se hace necesario considerar eso en las Normas de Convivencia, al inicio de los talleres: el respeto a las opiniones de cada persona.

15. Elaborar un resumen o síntesis al finalizar un contenido, destacando los puntos más importantes que se analizaron en la actividad. Esto permitirá verificar el nivel de comprensión y de aprendizaje del grupo, así como ayudarlos a ordenar sus ideas.
16. Realizar una evaluación al finalizar la actividad, con el propósito de valorar los logros alcanzados por el grupo y verificar si el objetivo se ha cumplido o necesita reforzar y/o aclarar algo.
17. Identificar los materiales de apoyo que se encuentran inmediatamente después de cada actividad.
18. Considerar, si las actividades son muy largas, la posibilidad de que algunos de los ejercicios planteados en las actividades se realicen en el hogar, con la participación de todas las personas integrantes de la familia, o en todo caso, realizar los ejercicios más cortos.
19. Ser breve, claro y concreto/a para aclarar o responder preguntas. A cambio de realizar exposiciones o charlas, facilitar el proceso de aprendizaje. Si hay preguntas que no sabe cómo responder, tomar nota, expresar que en la próxima reunión se llevará las respuestas, buscar la información posteriormente y proporcionarlas en la próxima reunión.

## V. DESARROLLO DE LA GUÍA



### ACTIVIDAD No. 1:

# Soy una persona valiosa



#### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas y 30 minutos



#### OBJETIVO GENERAL:

- Contribuir con la identificación de cualidades y características que nos hacen únicos y diferentes como personas, para fortalecer la autoestima.



#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

##### Que el grupo de participantes:

- Identifique cualidades y características personales, que les hacen únicos y diferentes como personas valiosas.
- Comprenda lo que significa la autoestima e identifiquen algunas formas de fortalecerla



#### CONTENIDO:

- Autoestima
- Formas de identificarla
- Formas de fortalecerla



#### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: El Sol
- Material de apoyo No. 2: Casos de discusión
- Material de apoyo No. 3: Lectura formas de fortalecer mi autoestima y la de mi familia
- Papelógrafos, tirro, plumones y colores



#### METODOLOGÍA:

##### La persona facilitadora:

1. Inicia con alegría la jornada, da la bienvenida y motiva al grupo a participar activamente, pregunta si saben el propósito de la reunión. Escucha algunas participaciones y luego explica las ventajas de estar reunidos y les comparte los temas que van a trabajar, a lo largo de las 12 jornadas sobre Educación Integral de la Sexualidad, en el marco del Programa de Educación Familiar. Explica los objetivos de aprender y compartir con otros padres, madres u otras personas adultas para mejorar las relaciones entre ellos y ellas y con sus hijos e hijas, con su pareja y con sí mismas.
2. Invita al grupo a presentarse, para ello orienta el desarrollo de la dinámica “Yo tengo un Tic”, que permitirá conocer los nombres de todas las personas participantes y crear un clima de confianza y cordialidad.

## **Dinámica: "Yo tengo un Tic".**

Todas las personas se colocan en círculo. La persona facilitadora comienza diciendo: Me llamo Pablo y Yo tengo un tic, Yo tengo un tic, y me hace así (puede mover la pierna, el brazo u otra parte del cuerpo) la persona que está a su derecha, dice me llamo Juana y Pablo tiene un tic, él tiene un tic, y le hace así (repetiendo el movimiento que hizo Pablo) luego dice yo tengo un tic, yo tengo un tic, y me hace así (y tiene que hacer un movimiento diferente al de Pablo).

La persona que está a su derecha repite la dinámica, sólo mencionando el tic de Juana, y luego menciona el de ella. Y así sucesivamente a cada persona, antes de decir su nombre y la parte del cuerpo donde tiene el tic, tiene que decir el nombre y el tic de la persona que ha hablado anteriormente. Invita al grupo a dar un aplauso lluvioso: primero con un dedo, luego con dos, hasta finalizar con todos los dedos.

3. Entrega a cada participante una página con un Sol (Material de apoyo No. 1) y les pide que escriban al centro su nombre. Explica que ese sol los representa a ellos y ellas, y en cada rayo pide que escriban una cualidad o característica que consideren les describe como persona, como: inteligente, creativa, contento, entre otras. (No hay que plantearles positiva o negativa sino dejarlos libremente que expresen que piensan de sí mismos). Entrega plumones o lápices de colores para que cada quien colorea su sol, como le guste más.
4. Solicita que voluntariamente compartan con el grupo su sol y lo coloquen en la pared, luego que la mayoría lo presente, genera la participación del grupo, apoyándose en las preguntas siguientes:
  - ¿Les fue difícil encontrar sus características?
  - Si han puesto características negativas ¿Por qué creen que han puesto características negativas con mayor rapidez? ¿Les ha costado buscar sus características positivas? ¿A quién le dio risa "nerviosa" escuchar al compañero o compañera, hablar sobre su sol?
5. Si algunas personas escriben, entre sus características, que son enojadas, tímidas o malhumoradas, es necesario reflexionar con el grupo sobre ellas y preguntarles cuál creen sería la mejor reacción ante esos sentimientos que muchas veces vivimos todas la personas en determinados momentos, pero que nos causan malestares y pueden afectar los sentimientos de las otras personas, o incluso nuestra salud mental.
6. Recalca que es necesario pensar bien lo que vamos a decirle a las otras personas que nos rodean, tratando de no dañarlas, hacer ejercicios de respiración, pensar si a nosotros o nosotras no gustaría que nos gritaran o nos maltrataran, por lo que es mejor abordar la situación que nos ha molestado, con más calma, luego que nos haya pasado la cólera.
7. Pregunta si saben qué es la autoestima y para qué nos sirve, cuándo la autoestima es saludable y cuándo no es. Pueden anotarse las respuestas en el papelógrafo.
8. Comenta con las personas participantes que la autoestima saludable se describe como:
  - La capacidad de una persona de tener confianza, respeto y aprecio por sí misma.
  - El valor que nos damos a sí mismas
  - La capacidad de amarnos y valorarnos a nosotros y nosotras mismas.
  - La capacidad de reconocer nuestras debilidades, perdonar nuestros errores y de cómo superarlos

- Aceptarnos tal como somos y apreciar cuánto valemos<sup>2</sup>
  - También comprende: como me veo (mis características positivas y/o negativas, reconocer mis fortalezas y limitantes e identificar cómo superarlas), como me siento (lo que me agrada y lo que me desagrada) y el aceptarme: aceptar mis cualidades y limitantes y sentirme bien conmigo misma como persona valiosa que soy.
9. Orienta un resumen animando al grupo a concluir con ejemplos sencillos de la cotidianidad, cuáles son las características de las personas con una autoestima saludable (Son personas seguras de sí mismas, alegres, se relacionan bien con las demás, trabajan por lo que quieren lograr, le ven el lado positivo a las cosas, les gusta compartir con los demás, no se dejan vencer por los problemas, cuidan su salud, buscan recibir y dar afecto y amor a las personas cercanas, entre otros). Se anotan las respuestas en un papelógrafo, a medida las vayan diciendo.
  10. Refuerza planteando que al tener una autoestima no saludable, la persona está expuesta a maltratos y a diferentes situaciones negativas, pues como no se da valor, otras personas se aprovechan y le pueden ocasionar daño físico, emocional y/o social.
  11. Presenta varios casos para que en lluvia de ideas digan cómo fortalecer la autoestima de esas personas. (Material de apoyo No. 2). Con el apoyo de preguntas promover una discusión que les permita identificar los problemas de autoestima y como esas personas pueden cambiar, si lo desean.
  12. Pide que expresen las cualidades que les hacen valiosos y valiosas, se anotan en un papelógrafo y con la ayuda del grupo concluir que todo lo planteado forma parte de lo que se llama Autoestima, que, las cualidades de cada una y cada uno hacen a todas las personas únicas y valiosas, por el hecho de ser personas, sin importar la edad, religión, preferencia política, el sexo, el color de la piel, condición social, entre otras; todas las personas somos diferentes pero valiosas e iguales en derechos.
  13. Comenta con el grupo, que es importante identificar formas de estimular la autoestima saludable en las personas, como por ejemplo: expresarles cuánto las queremos, animarles a seguir adelante, apreciar sus logros por pequeños que sean, decirles expresiones de cariño, entre otros. (Material de apoyo No 3.)
  14. Pregunta si consideran importante este tipo de acciones con sus hijos e hijas.
  15. Toma en cuenta las expresiones del grupo y solicita que cuando lleguen a su casa practiquen expresiones de cariño y refuercen cualidades positivas con sus hijos e hijas y su familia.
  16. Con lluvia de ideas elaborar un listado los beneficios de una autoestima saludable para la persona, la familia y la comunidad. (Material de apoyo No. 3)
  17. Para finalizar, solicita que den un abrazo al menos a cinco personas, explicando que el abrazo también es una expresión que ayuda a incrementar la autoestima y la salud emocional de las personas.

---

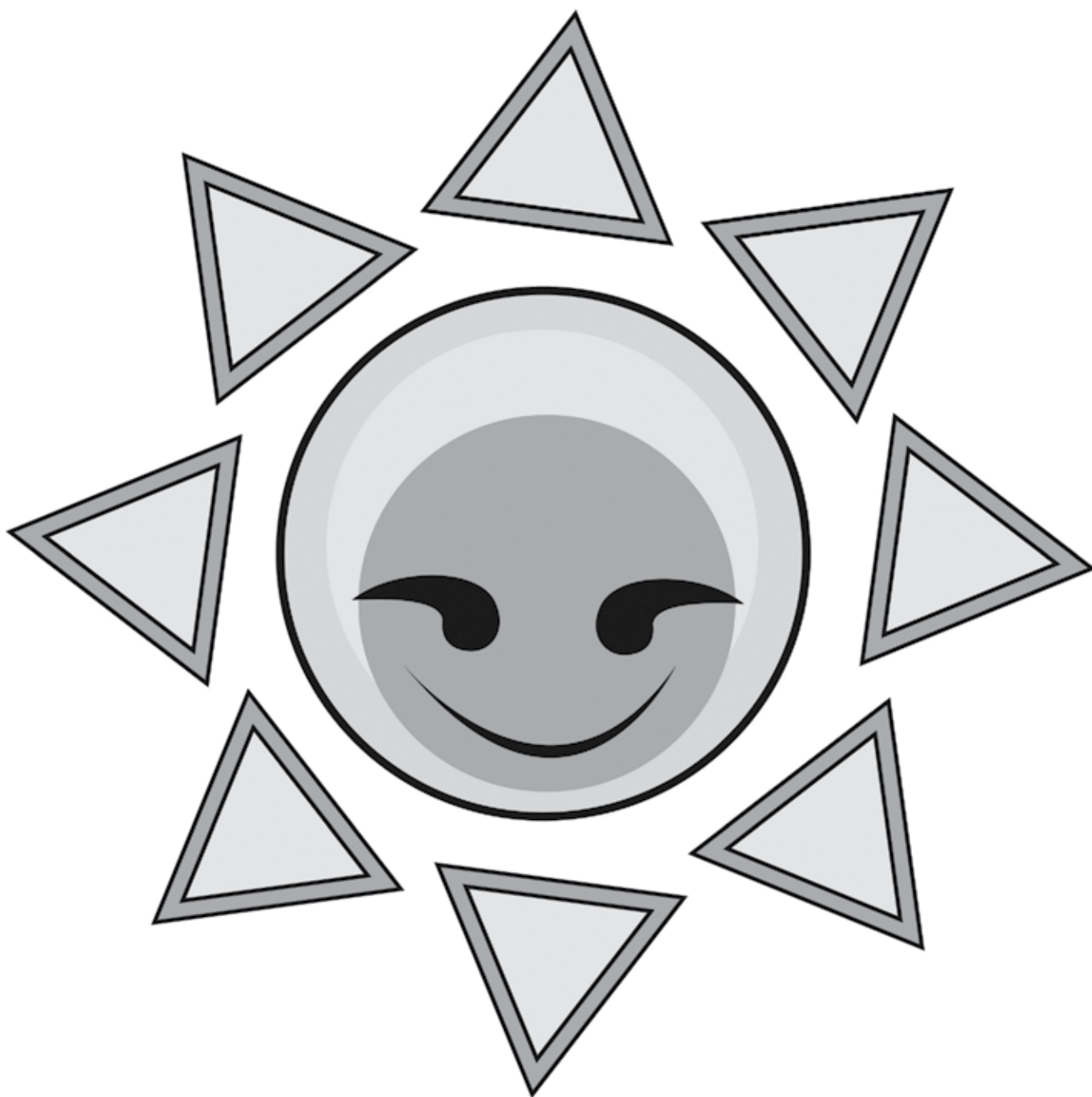
<sup>2</sup> Tomado de *Curso Básico en Educación Integral de la Sexualidad (EIS) para docentes de Educación Inicial y Parvularia, Básica y Media. Material de apoyo no. 6. MINED-UNFPA 2013. El Salvador*



## Material de apoyo No. 1: El Sol

### “COMO SOY”

Coloque en el centro de su sol, su nombre y en cada rayo escriba cualidades personales que le caracterizan.





## Material de apoyo No. 2: Casos de discusión

CASO EXPUESTO:		Preguntas de análisis:
CASO #1:	<b>Margarita</b> siente que no vale nada, porque es ama de casa y sólo estudió 3er. Grado porque en su casa le dieron estudio a sus hermanos hombres. Es muy activa en la comunidad y apoya a un grupo de jóvenes con acciones de recreación y ayuda comunitaria.	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>
Caso #2:	<b>Pedro</b> tiene 20 años, desde pequeño sus padres le dijeron que era un inútil, porque le costó aprender a leer. Es muy bueno con la carpintería y cocina muy bien. Sus padres piensan que la cocina es cosa de mujeres y le dicen que no sirve para nada.	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>
Caso #3:	<b>Mirella</b> tiene 40 años, es de baja estatura, por lo que en la escuela sus compañeros y compañeras siempre se burlaron de ella, su madre siempre le mostraba afecto y le decía lo valiosa que era. En el último año de estudio, una maestra la apoyó inscribiéndola en un curso de panadería, con el que ha salido adelante con su familia.	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>
Caso #4:	<b>Lolita</b> es madre de tres hijos y una hija, su pareja falleció hace unos años en un accidente de tránsito. Lolita siempre se ha aceptado tal y como es, y se mantiene alegre y optimista con su vida. Sus hijos e hija la quieren mucho y siempre la respetan, hay armonía en el hogar.	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>
Caso #5:	<b>Gloria</b> tiene 19 años, tiene sobrepeso, y es la tercera de tres hijas, sus hermanas tienen cuerpos más delgados y han sido candidatas a reinas en las fiestas patronales del pueblo, ella se siente “el patito feo de su familia”. Terminó su bachillerato con buenas notas y se ganó una beca para estudiar en la universidad.	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>
Caso #6:	<b>Liliana</b> tiene 34 años, está casada, tiene tres hijas, después del último embarazo, ha aumentado casi 25 libras de peso, su esposo se ha alejado de ella, porque le dice que esta gorda y fea, a ella no le queda tiempo de hacer ejercicio por todas las labores de su casa y porque trabaja en una panadería, en donde se ha destacado por hacer riquísimos pasteles	<p><i>¿Por qué creen que la persona del caso se siente así?;</i></p> <p><i>¿Cómo está su autoestima y por qué?;</i></p> <p><i>¿Cuáles son las cualidades positivas de la persona del caso? y ¿De qué forma le pueden ayudar?</i></p>



## Material de apoyo No. 3: Lectura

### Formas de fortalecer mi autoestima y la de mi familia

#### La autoestima es:

Un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias del niño y de su interacción con los demás.

La forma en que uno se percibe y se valora a sí mismo puede cambiar, curándose así las antiguas heridas causadas por el rechazo y auto rechazo. Este cambio no siempre es fácil. La autoestima no es un estado fijo o rígido, sino que cambia en relación a las experiencias y sentimientos.

La autoestima es fluctuante, requiere cuidado constante; se puede enfrentar fracasos y tenemos que buscar la forma de superarlos y recuperar la autoestima. Se puede afrontar la frustración, el enojo y la ira, y en esos momentos es bueno utilizar distractores (escuchar música, ver TV, salir a caminar, entre otros) para calmarse; y si la persona se tranquiliza y restituye su autoestima, disminuye la respuesta violenta y está más dispuesta para el diálogo

#### Mi autoestima toma en cuenta:

- **Cómo me veo:** Identificar mis características positivas y/o negativas.
- **Cómo me pienso:** reconocer mis fortalezas y limitantes e identificar cómo superarlas.
- **Cómo me valoro:** me considero único, valioso, irreplicable y cuidado de que otros no me hagan daño
- **Como confío en mí:** tengo que tener fe de que soy capaz de hacer cosas ¡y lograrlas!
- **El aceptarme:** aceptar mis cualidades y limitantes y sentirme bien conmigo misma como persona valiosa que soy, reconocer tanto mis cualidades positivas para fortalecerlas, como mis aspectos negativos y buscar cómo mejorarlos,



- Otro aspecto importante de la autoestima es **dar y recibir afecto y amor** de las personas que amamos y cercanas.

La autoestima debe fortalecerse desde los primeros años de vida, para que la persona crezca teniendo confianza en sí misma y capaz de enfrentar cualquier reto o adversidad de la vida. Padres, madres y personas adultas cercanas al niño o niña juegan un papel muy importante en este sentido, para lo cual tienen que reforzar las buenas cualidades, actitudes y conductas que presentan, así como encauzar hacia el buen camino y de buena forma, cuando suceda lo contrario.

#### El fortalecimiento de la autoestima sigue siendo importante en cualquier etapa de la vida, porque es un proceso continuo.

Para fortalecer la autoestima en las personas y en la familia, se recomienda:

#### En lo personal;

- Un gran respeto hacia su misma persona y hacia las demás.
- Cuide su cuerpo. Necesita aire puro, calor del sol, descanso, limpieza y ejercicio.
- Cuidado con el uso de la droga y el licor.
- Siéntase con comodidad con su cuerpo, no se avergüence de él.
- Cultive su mente con pensamientos positivos, aprenda a conocerse para manejar sus emociones y sentimientos, y ejercite su fuerza de voluntad.

- Lea buenas lecturas, aprenda a meditar.
- Evite los sentimientos negativos como el odio, el rencor, la cólera y la envidia.
- Ejercite su fuerza de voluntad proponiéndose y realizando pequeñas y grandes metas.
- Sepa que su cuerpo es importante, trátelo con dignidad. Todas sus partes tienen el mismo valor, cuídelas.
- Siéntase feliz por el simple hecho de estar viva o vivo
- Reaccione con tranquilidad ante las críticas
- Indique que nadie se puede dar el derecho de maltratarla o maltratarlo. No permita que nadie lo haga.
- Dé ejemplo de cómo defender sus derechos sin ofender y en forma muy clara.



### Con la familia:

- Evite comparar a las personas con otras, cada quien es único y no tiene comparación.
- Demuestre interés por el desarrollo de las personas cercanas
- Dele tiempo de calidad, escuchándola, mostrando afecto y haciéndole saber que es una persona muy importante. Esto le hará sentirse valorada y querida.
- Reconozca las habilidades que la persona posee, hágala sentirse capaz, refuerce los aspectos positivos.
- Cuando se ha cometido alguna falta, platique con ella o él, después del enojo y busque formas de solucionar la situación. El regaño constante no ayuda a corregir situaciones negativas.
- Evite amenazas o violencia. Explique con claridad las ventajas y desventajas de las mismas.
- Refuerce la responsabilidad que asumen las personas, y motive a que ellas pongan límites ante esas responsabilidades para no sobrecargarse, lo cual podría deteriorar su autoestima.
- Reconozca que cada persona tiene sus propias características. Acepte y respete la forma de ser de cada quien.

- Muestre sentimientos auténticos. Esto ayuda a que la persona se sienta querida y comprendida, y a que ella también pueda mostrar afecto y comprender a las demás personas que le rodean.
- Destaque el esfuerzo y el empeño puesto en las actividades que se realizan, aunque los resultados no hayan sido los esperados.
- Estimule la práctica del deporte, ayuda a cuidar la salud, mejora la autoestima y aumenta la confianza en sí misma.
- Ayude a las personas a confiar en sí mismas, dele la oportunidad de decidir y respete su decisión aunque ésta sea diferente a la que usted tomaría. En la niñez y adolescencia, dé la oportunidad para decidir en forma progresiva y de acuerdo a la edad.
- Permita que realicen actividades por sí mismas, que midan y afronten riesgos que les ayudarán a madurar emocional e intelectualmente. Cuide de las personas sin sobreprotegerlas.



## ACTIVIDAD No. 2:

# Fortalezco mis habilidades y busco superar mis limitaciones



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer el desarrollo de habilidades que permitan tomar decisiones adecuadas para mejorar la vida personal y familiar.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Reconozca la importancia de las diferentes habilidades para la vida en el logro de un mejor desarrollo personal y familiar.
- Identifique acciones importantes de fortalecer habilidades para la vida, para contribuir a la toma de decisiones responsables y a la mejora de la calidad de vida personal y familiar.



### CONTENIDO

- Habilidades para la Vida



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Habilidades para la vida y ejemplos de aplicación
- Material de apoyo No. 2: Lectura Habilidades para la vida
- Material de apoyo No. 3: Tarjetas para ejercicio de habilidades para la vida.

- Tarjetas de dos colores (2 para c/persona)
- Grabadora y música alegre
- Dulces o bombones
- Papelógrafo, plumones y tirro



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida a esta nueva actividad e invita al grupo a formar un círculo, para iniciar la dinámica motivacional, que va a permitir, disponerse a compartir este día.

#### Dinámica: La silla musical

Se colocan sillas, que falte 1 al número de participantes y se forma un círculo y al compás de la música bailan alrededor de las sillas. Cuando para la música se sientan. La persona que se queda parada, sale del juego y se quita otra silla. Continuar así, hasta quedar una silla y dos participantes; quien gana se le entrega un dulce o bombón.

2. Orienta una lluvia de ideas, apoyándose de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué es una habilidad?
  - ¿Qué creen que son las habilidades para la vida?
  - ¿Qué hacemos con esas habilidades?
  - ¿Para qué nos sirven?
  - ¿Por qué son importantes para nuestra vida?

3. Da unos tres minutos, para que piensen y luego pregunta si ya tienen respuestas y las anota en un papelógrafo.
4. Invita a formar un círculo para identificar las habilidades para la vida y cómo se aplican. Para ello pide que se enumeren de 1 al 2. Indica que el número 1 dé un paso al frente y formen un nuevo círculo, dentro del otro círculo.
5. Distribuye tarjetas de habilidades (Material de apoyo No. 1). al círculo de adentro y tarjetas con diferentes casos a las personas del círculo de fuera. Las personas del círculo de adentro leen las habilidades que tienen y comienzan a buscar a la otra persona del círculo de afuera que tiene el ejemplo del caso que corresponde con su habilidad. Cuando se han encontrado, hacen una reflexión en forma conjunta sobre su habilidad y el ejemplo, y de cómo la ponemos en práctica en la vida diaria.
6. Invita a plenaria para compartir con el grupo lo que han discutido en pareja. Escribe las ideas en papelógrafo. Con la ayuda de todo el grupo, identifica las parejas correctas. Genera una discusión apoyándose en las preguntas siguientes:
  - ¿Cómo podrían estas habilidades ayudarnos en nuestra vida diaria?
  - ¿Será necesario identificar nuestras habilidades para fortalecerlas?
  - ¿De qué manera podemos fortalecerlas?
  - Finaliza la plenaria, con un resumen del tema y concluye con una reflexión de cómo ponemos en práctica día con día estas habilidades, que son muy importantes en nuestras vidas y nos ayudan a relacionarnos con nosotros y nosotras mismas y con las demás personas. Es importante que identifiquen los beneficios para ellas, ellos y para sus hijos e hijas, si se practican. (Material de apoyo No. 2)
7. Invita a que se forme un círculo, entrega a diferentes personas una tarjeta con una

indicación que tendrá que realizar con una persona que elija al azar. (Material de apoyo No. 3). La idea es que intente convencer a la persona elegida, a realizar la acción que se le entregó, la persona a quien se intenta convencer tendrá que utilizar todas las habilidades requeridas para resistir la invitación.

8. Al finalizar con cada pareja, se reflexiona sobre lo que pasó y cómo podemos responder de mejor forma.
9. Resume todas las participaciones, haciendo énfasis en que en la vida se tendrán una serie de presiones de diferentes personas para hacer cosas que no quieren o que les hacen daño, las cuales pueden afectarles para toda la vida y que para enfrentarlas deben utilizar diferentes habilidades.
10. Pregunta:
  - ¿Cómo se sintieron ante esas presiones?
  - ¿Creen que este tipo de situaciones pueden presentárseles a sus hijos e hijas?
  - ¿Cómo podría ayudarlos?
  - ¿Cómo podría fortalecer las habilidades de sus hijos e hijas?
11. Resume las respuestas y hace énfasis en que las habilidades pueden ayudar a todas las personas a enfrentar las diferentes situaciones que se le presentan en la vida, de la mejor forma posible.

### Dinámica de evaluación

En círculo, redistribuye las tarjetas de habilidades para la vida en forma individual o por parejas y les pide que inventen un ejemplo de cómo se puede aplicar esa habilidad. Invita al grupo a darse un abrazo colectivo para despedirse.



## Material de apoyo No. 1:

### Habilidades para la vida y ejemplos de aplicación

## Tarjetas

HABILIDADES PARA LA VIDA	EJEMPLOS DE CÓMO APLICARLAS
Conocerse a uno/a mismo/a	Mario sabe que puede cantar y lo hace en las reuniones
Desarrollar la creatividad	Margarita hace bordados que se inventa y le quedan perfectos
Desarrollar el sentido del humor	Juan busca que se rían para que se olviden de las penas
Manejar las emociones	Esther, si se enoja, espera el momento para manifestarlo con la persona indicada
Manejar tensiones	Emilio trata de estar sereno para cuidar a su abuelita enferma
Mantener la empatía (ponerse en el lugar de otras personas)	Carolina se pone en el lugar de las demás personas, especialmente si están sufriendo y trata de ayudar.
Mantener buenas relaciones entre las personas	Gracias a Carlos, que trata de llevarse bien con todos, la comunidad trabaja unida.
Resolver problemas	Janeth, en lugar de preocuparse, resuelve sus problemas
Tomar decisiones	Marcos, piensa en la situación que se le ha presentado, busca varias soluciones y luego, toma la mejor decisión.
Comunicación asertiva (Expresión de lo que se siente o piensa, con respeto, pero con decisión)	Juana, cuando no le gusta algo, lo dice educadamente pero con firmeza y se da a respetar.
Resistir las presiones para no caer en situaciones de riesgo o vicios.	A Catalino lo han presionado para que fume, pero él sabe que no es saludable y dice no.

Las habilidades para la vida, son algunas prácticas que hacemos con facilidad y rapidez y que se convierten en



## Material de apoyo No. 2:

### Lectura habilidades para la vida

una costumbre para una vida mejor. Son aquellas capacidades que aprendemos y desarrollamos para relacionarnos mejor con nosotros y nosotras mismas y con las demás personas. Nos permite una vida emocional placentera y fortalece todas nuestras emociones, equilibrando nuestra forma de actuar.

#### Algunas de las habilidades para la vida son:

- **Conocerse a uno mismo o a una misma:** Tiene que ver con el conocimiento y la aceptación tanto de nuestras fortalezas y cosas positivas; así como de nuestras debilidades y limitaciones, si conocemos nuestras fortalezas sabremos qué podemos hacer y en qué podemos desempeñarnos bien. Además nos permite superar nuestras limitaciones.
  - **Desarrollar la creatividad:** Se refiere a inventar y generar nuevas ideas y nuevas soluciones a problemas que se nos presentan a diario. Las personas creativas tienen la capacidad de pensar en forma diferente, dejando ideas tradicionales y creando nuevas ideas que muchas veces pueden ser sorprendentes y útiles.
  - **Desarrollar el sentido del humor:** Es fundamental porque permite disfrutar de la vida en casi cualquier situación que nos encontremos. Ayuda a crear ambientes agradables y bajar la tensión.
  - **Manejar las emociones:** Todas las emociones son naturales, aún las extremas como la ira, la tristeza y la alegría. La clave para aprender a manejarlas es tratar de no hacernos daño, ni de dañar a otras personas.
  - **Manejar tensiones:** Las tensiones son parte de la vida, desde niños o niñas, hasta que
- somos personas adultas mayores. Tenemos tensiones en la familia, en la escuela, en el trabajo, con los y las amigas, con la pareja, entre otras. Tenemos que reconocer nuestras tensiones, qué las provoca y analizar distintas alternativas para equilibrarlas. Si no puedes, tranquilízate y busca ayuda.
- **Mantener la empatía:** Permite ubicarnos en el lugar de las demás personas, de acuerdo a su historia y forma de ser; es tratar de entender por qué se actúa de esa manera y cómo se puede sentir la otra persona. Permite dar una ayuda efectiva, sin imponernos.
  - **Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas:** Las relaciones con las personas de todas las edades nos ayudan a crecer emocionalmente, pues con ellas compartimos amor, amistad, experiencias, risa, llanto, enojo, felicidad, intimidad entre otras cosas. Cuidar las buenas relaciones, nos abre puertas en la vida y nos da salud emocional.
  - **Resolver problemas:** Como mujeres u hombres, al igual que todas las demás personas tenemos problemas, son situaciones de la vida. La capacidad de enfrentar los conflictos o dificultades de una manera positiva, requiere de analizarlos, evaluar los pros y contra, analizar daños y beneficios personales y de las demás personas y tomar decisiones. Algunos problemas se solucionan, los que no tienen solución y no dañan la integridad y dignidad se aprende a vivir con ellos.
  - **Tomar decisiones:** Permite a todas las personas pensar y reflexionar sobre una situación que estamos viviendo, buscar alternativas y elegir aquellas alternativas que mejor nos benefician en todo sentido.
  - **Comunicación asertiva:** Permite expresar nuestros sentimientos y pensamientos de una

manera respetuosa, con fuerza y claridad, sin agredir a las demás. Nos referimos a defender nuestros derechos y expresar lo que creemos en forma respetuosa pero firme.

- **Resistir las presiones:** Si se cultiva una buena autoestima y se tiene una comunicación afectiva con el grupo familiar, ayuda a enfrentar las presiones que pueden afectar nuestra vida de forma negativa, por ejemplo: la presión de amigos y amigas, que nos pueda llevar a relaciones sexuales sin protección de Infecciones de Transmisión Sexual y de embarazos no planeados, a adquirir vicios y a consumir de drogas, entre otras.

Estas habilidades contribuyen para que las personas de todas las edades se protejan del engaño, la violencia, el abuso, el acoso, la trata de personas, la explotación, incluyendo la sexual y otros.



### Material de apoyo No. 3:

#### Tarjetas para el ejercicio de habilidades para la vida.

1

Trata de convencer a una amiga que está embarazada que no vaya al médico.

2

Hágale una propuesta a un compañero para irse a tomar unos tragos, y gastarse el dinero de la comida de su casa.

3

Usted aconseja a María (en edad de formar pareja), que lo busque guapo y se vista bien.

4

Usted aconseja a su amigo que les pegue a sus hijos para que aprendan.

5

Identifica a uno o varios amigos que estén juntos y trata de convencerles de ir a visitar a Don Juan que les paga por tomar licor y jugar billar en horas de trabajo.

6

Su hijo quiere jugar futbol en el equipo de su escuela, pero usted tiene temor de que vayan muy lejos sin una persona responsable. ¿Cómo se lo dice?



## ACTIVIDAD No. 3:

# Pienso en mi futuro



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Identificar la importancia de un proyecto de vida para contribuir a mejorar las condiciones de vida personal y familiar.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique los elementos necesarios para la elaboración de un proyecto de vida que contribuya a una mejor calidad de vida.
- Reconozca la importancia de tener un proyecto de vida personal, como guía para que logre lo que nos proponemos ser en la vida.



### CONTENIDO

- Proyecto de Vida



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Hoja de trabajo: Mi proyecto de vida
- Material de apoyo No. 2: ¿Qué es un proyecto de vida?
- Tarjetas de dos colores (2 para cada persona)
- Grabadora y música suave
- Dulces o bombones
- Papelógrafo, plumones y tirro



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida a esta nueva actividad e invita al grupo a formar un círculo, para iniciar la dinámica “Imaginando mi futuro”, y explica en qué consiste.
2. Forma parejas, se escucha música suave y se les pide que imaginen el futuro, que piensen sobre ¿Cómo quieren que sea su futuro dentro de 10 o 15 años? ¿Qué piensan hacer para que sea realidad ese futuro?
3. Invita a formar un círculo y luego comparten en plenaria con las demás personas, lo que cada quien imaginó que iba ser en el futuro. Los anima a que participen.
4. Pregunta: ¿Saben qué es un proyecto de vida? ¿Para qué creen que sirve?
5. Comenta con ellos y ellas: Un proyecto de vida, es lo que planificamos para nuestro futuro, son nuestros sueños, son las metas que queremos alcanzar, como por ejemplo estudiar, aprender una ocupación, abrir un negocio o tener una familia, quedarnos solteros, solteras o casarnos, ahorrar para comprar algo, entre otras. El proyecto de vida es una construcción que cada persona define desde la valoración de sus habilidades, destrezas y de los alcances que pueden tener a sus aspiraciones. Sirve para superarnos, para mantenernos con energía, venciendo las dificultades cotidianas, para darle un sentido a lo que pensamos y hacemos.
6. Invita a que construyan entre todas las personas participantes un proyecto de vida. Pide que piensen en un hombre o una mujer, y que le pongan algunas características: edad, nombre, estado civil, a qué se dedica, dónde vive. Ya inventado el personaje, entre todos y todas, siguen construyendo:

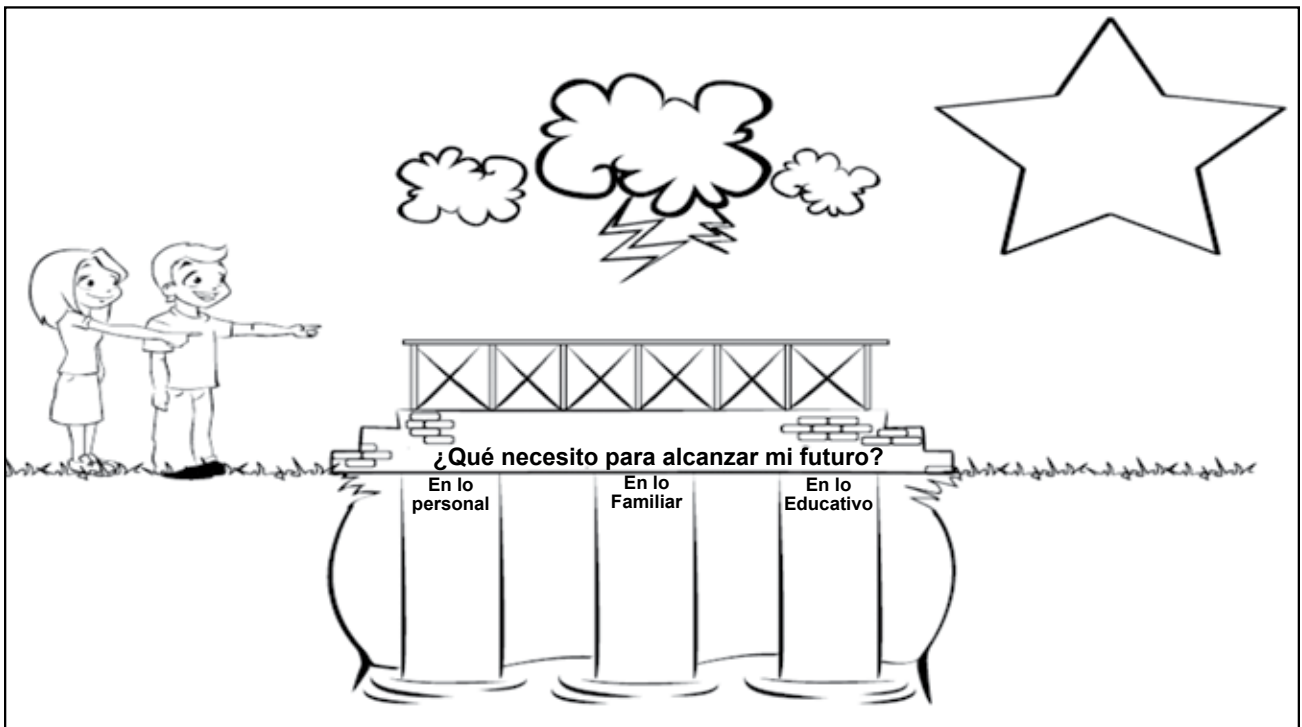
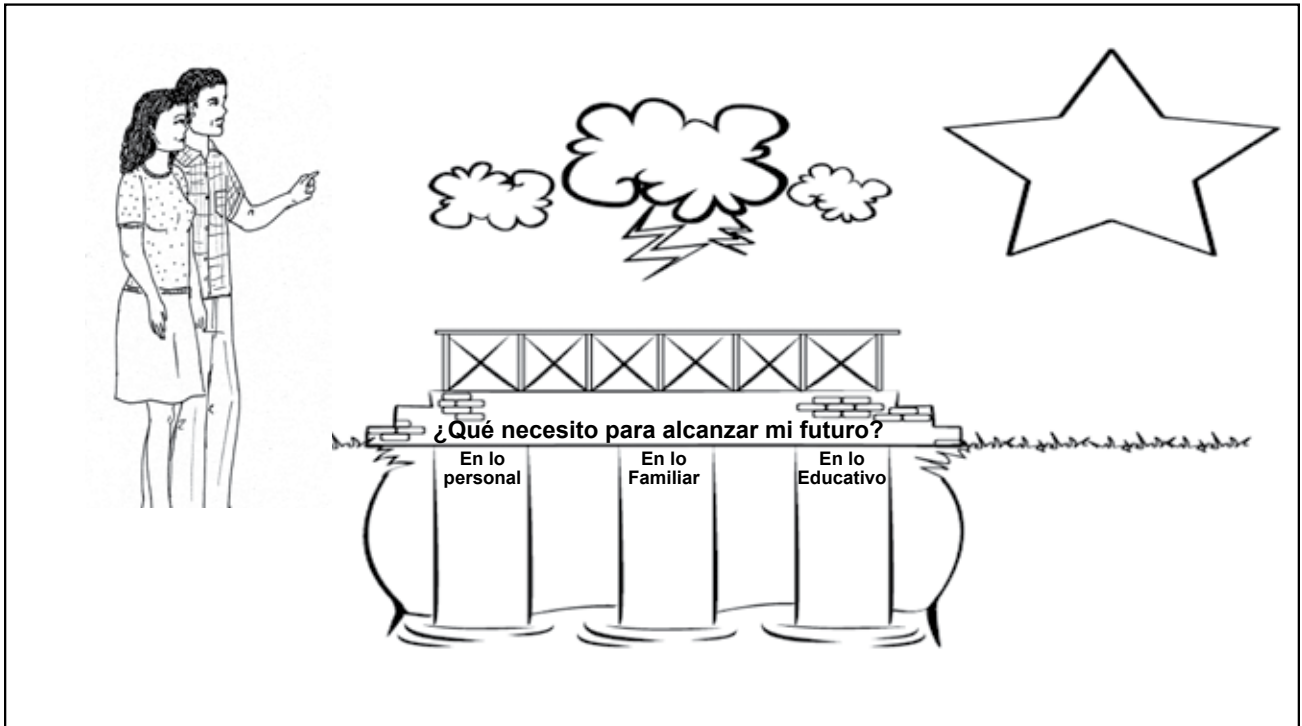
Cuál es el sueño: .....	Qué dificultades tendrá .....
Que necesita: .....	Qué pasos dará para superar la dificultades:.....
En lo personal .....	Cuándo comienza: .....
En lo familiar .....	Cuándo lo logrará .....
En lo educativo .....	

7. Anota las respuestas en un papelógrafo, las cuáles quedan expuestas en la pared
8. Entrega una hoja en la cual está dibujado un puente, explica que al inicio del puente están ellos, como personas y cómo familias y que al final del puente está una estrella y que en esa estrella deberán colocar lo que quieren ser dentro de 10 años. (específica que coloquen lo que quieren ser ellas y ellos como personas, no como madres y padres) (Material de apoyo No. 2 )
9. Explica que en los pilares deben colocar lo que necesitan para lograrlo, y que las nubes y los rayos son las dificultades que pueden tener para alcanzar su estrella. Y luego, agregar en los pilares lo que necesitan para vencer esas dificultades. También colocarán los pasos que darán para conseguir su sueño.
10. Da tiempo para que puedan completar su puente, invita a los padrinos y madrinas a ayudar a sus compañeros y compañeras.
11. Al finalizar invita a compartir su puente y retroalimenta el tema, reflexionando con ellas y ellos, la importancia de tener un proyecto claro para su vida, de forma que cada día se tome en cuenta., explica que se pueden llevar el puente para su casa para revisarlo y ver cómo van avanzando en su proyecto de vida. Es necesario hacer énfasis que algunas veces en la vida, podemos cambiar de proyecto de vida, cuando es necesario.
12. Cierra, reflexionando con el grupo, la importancia de tener sueños y de proponernos metas en la vida, porque eso nos enseña a pensar en nuestro futuro, nos impulsa a trabajar para conseguir las, aunque tengamos tropiezos y problemas.
13. Para evaluar la actividad, entrega dos tarjetas de diferente color a cada participante, solicita que escriban una promesa personal que se propone hacer desde este día, para lograr su proyecto de vida personal y en la otra tarjeta como va a apoyar a sus hijos e hijas para que elaboren su proyecto de vida, que les guíe para conseguir sus sueños y ser personas de bien.
14. Se despide del grupo alegremente, solicita que expresen con una palabra, cómo se han sentido este día y si consideran que lo que se trató les servirá para su vida y la de su familia. Como premio, les entrega un dulce o bombón a cada participante.



## Material de apoyo No. 1:

### Mi Proyecto de Vida





## Material de apoyo No. 2:

### ¿Qué es un proyecto de vida? (para docentes)

En la medida en que una persona piensa en lo que quiere ser en la vida y trabaja para conseguirlo, la construcción de su propio proyecto de vida, es una tarea fácil y necesaria.

Un proyecto de vida, es lo que planificamos para nuestro futuro, son nuestros sueños, son las metas que queremos alcanzar, como por ejemplo estudiar, aprender una ocupación, abrir un negocio o tener una familia, quedarnos solteros, solteras o casarnos, ahorrar para comprar algo, entre otras.

El proyecto de vida es una construcción que cada persona define desde la valoración de sus habilidades, destrezas y de los alcances que puede tener a sus aspiraciones.

¿Cómo se construye un proyecto de vida? Surge a partir de una visualización de metas y objetivos que hace una persona sobre cómo será su vida, social, profesional y laboral a corto, mediano y largo plazo.

Todo proyecto de vida debe partir de la situación concreta y real de la persona. Cuando una persona fija una dirección en su vida, debe ser realista, poner dedicación, fuerza de voluntad, disciplina y sacrificio para alcanzar lo que se propone.

Si no logra la meta, no significa que la persona sea incapaz de hacerlo, posiblemente sea necesario cambiarla; pero es importante seguir siempre adelante a pesar de las dificultades.

Sirve para superarnos, para mantenernos con energía, venciendo las dificultades cotidianas, para darle un sentido a lo que pensamos y hacemos

Algunos aspectos a considerar para hacer un proyecto de vida personal:

- Reflexionar sobre cómo la persona sin importar su edad, se mira en el futuro, considerando que la personalidad integra diversas esferas: a nivel personal, su vida familiar, laboral y

profesional, sus relaciones afectivas de pareja o en familia.

- Visualizar sus aspiraciones para cada uno de esos espacios.

A continuación, se presentan los aspectos a considerar y los pasos a seguir, en la estructuración de un proyecto de vida:

### ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

### **Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio que les rodea.**

1. El punto de partida, mi situación personal: mis fortalezas, mis debilidades.
2. Autobiografía.
  - a) ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
  - b) ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
  - c) ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
  - d) ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

e) ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

f) ¿A cuáles personas les he consultado o pedido orientación, en la familia, en la escuela, comunidad o iglesia?

3. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

a) ¿Cuáles son mis sueños?

b) ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

c) ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puedo

potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones que obstaculizan?

d) ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

4. Mi programa de vida

a) El propósito de mi vida. es...

b) Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

#### ACTIVIDAD No. 4:



## Diferentes pero... Iguales en derechos y oportunidades



#### TIEMPO APROXIMADO:

- 2 horas 30 minutos



#### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer que aunque mujeres y hombres tienen diferencias biológicas, tienen los mismos derechos y responsabilidades en la familia, a fin de promover la igualdad y respeto a sus derechos en la familia y a la superación personal.



#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Reconozca que mujeres y hombres son personas igualmente valiosas, únicas, irrepetibles y complementarias, para contribuir a un mejor entendimiento entre ambos.

- Identifique las diferencias en las características, actividades, ocupaciones – profesiones, asignadas a mujeres y a hombres y cómo pueden limitar su desarrollo personal, familiar y social.
- Identifiquen formas para que en las familias se ayude a cada persona, sin importar si es hombre o mujer a decidir sobre sus actividades, ocupaciones o profesiones y sobre su superación personal.



#### CONTENIDO:

- Mujeres y hombres somos valiosos
- Semejanzas y diferencias de mujeres y hombres
- Roles rígidos de mujeres y hombres y sus consecuencias.
- Mejoramiento de condiciones de mujeres y hombres.



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Tarjetas “casos y recetas” para ejercicio de apareamiento.
- Material de apoyo No. 2: Carteles con siluetas de mujer, hombre, ambos y ninguno
- Material de apoyo No. 3: Tarjetas con características, cualidades, ocupaciones y profesiones
- Material de apoyo No. 4: Preguntas de Evaluación
- Material de apoyo No. 5: Lectura: Mejorando las condiciones entre mujeres y hombres
- Plumones, tirro, vejigas y dulces



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

- Da la bienvenida al grupo de personas asistentes. Les invita a una dinámica de bienvenida:

#### Dinámica:

#### Mar adentro.... Mar afuera.

Pide que se enumeren del 1 al 2. Al terminar invita que los números 1 den un paso al frente y los dos se queden en su mismo sitio. Organiza dos filas. Les dice que les va a llevar a un viaje al Mar, el cual se encuentra en el espacio entre la fila uno y la fila dos.

Que allí le han dicho los lugareños que se trata de un mar plagado de pirañas, pero que necesariamente tienen que entrar al agua a buscar un tesoro que está perdido y que la fila que lo encuentre tendrá premio. Para ello usted les “ayudará” y les avisará cuando vengan las pirañas para que inmediatamente se salgan del agua. A la cuenta de tres comienzan.

Cuando la facilitadora diga: **MAR ADENTRO.** Todas las personas saltarán dentro del Mar; cuando la facilitadora diga **MAR AFUERA** todos tendrán que saltar al mismo tiempo fuera del Mar. Repite unas varias veces, cambiando la velocidad, hasta que alguien se equivoque y esa persona dirige la dinámica. El “tesoro”: un dulce a cada uno.

- Inicia la actividad planteando que abordarán un tema de interés para la convivencia familiar y comunitaria.
- Forma 5 grupos con dulces de diferentes sabores.
- Entrega un juego de tarjetas a cada grupo sobre “casos y recetas” solicita que analicen su contenido y busquen las parejas correspondientes (Material de apoyo No. 1)
- Rifa a un grupo que pasará a exponer, indica que los otros grupos aportarán a la discusión
- Revisa de forma conjunta el ordenamiento de las tarjetas, con la ayuda del grupo hacen las correcciones pertinentes. Genera una discusión apoyándose en las siguientes preguntas:
  - ¿Conoce personas que tienen estas características en su comunidad? Comente alguna de estas historias.
  - ¿Por qué es importante tomar en cuenta estos aspectos (recetas)?
  - ¿Cómo afecta a hombres y mujeres en nuestra vida y desarrollo personal, el no tomarlos en cuenta?
- Finaliza esta parte de la actividad, enfatizando en que mujeres y hombres somos diferentes en muchos aspectos, pero somos personas valiosas y únicas.
- Coloca carteles con siluetas mujer y hombre, ambos y ninguno previamente elaboradas (Material de apoyo No. 2).

9. Distribuye tarjetas entre todas las personas participantes (Material de apoyo No. 3) y solicita que las coloquen sobre el cartel que consideran que corresponde, según las actividades, características y cualidades de mujeres y hombres.

10. Revisa la colocación de tarjetas, haciendo una lectura conjunta en voz alta. Pregunta si todos y todas están de acuerdo con esas actividades asignadas.

11. Genera una discusión que permita reflexionar sobre las actividades que desempeñan las personas, según sean mujeres u hombres y el daño que produce cuando no somos flexibles, (Material de apoyo No. 4) y apoyarse en las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de esas características, pueden ser aplicadas a los hombres y cuáles no?
- ¿Cuál de esas características pueden ser aplicadas a las mujeres y cuáles no?
- ¿Por qué esas características no pueden ser compartidas?
- ¿Serán exclusivas para cada uno o cada una? Encerrar las que el grupo cree que no pueden ser compartidas.
- ¿Conoce a un hombre que cocine?
- ¿Conoce a una mujer que trabaja en la construcción? (Mencione actividades no tradicionales de hombres y mujeres) Según las respuestas, oriente a que lo trasladen al cartel de ambos.
- Pregunte sobre las actividades negativas (mujeres que se emborrachen) se coloquen en el cartel de ninguno.
- ¿Por qué se piensa así?
- ¿Cuáles son las consecuencias de esta asignación de tareas y actividades exclusivas para las mujeres y exclusivas para los hombres?
- En forma tradicional todas las tareas del hogar, han sido asignadas a las mujeres, muchas de ellas laboran fuera de casa,

¿Cómo influye en su autoestima, su salud y superación personal?

- ¿Los hijos e hijas piensan de esta manera? ¿Cómo podemos educar para mejorar las formas de valorarnos y relacionarnos las mujeres y los hombres?

**Nota.** Al completar este pasó, debe quedar lo biológico en cada sexo, lo positivo en ambos y lo negativo en ninguno.

12. Finaliza esta parte de la actividad, reflexionando con el grupo que las características que diferencian a mujeres y hombres son las biológicas, asociadas a la reproducción y la sexualidad, planteando que:

- El hombre: produce semen, eyacula, produce el espermatozoide para la fecundación (célula sexual del hombre) y produce hormonas masculinas.
- La mujer: menstrúa, aporta el ovulo para la fecundación y dar origen a un nuevo ser, se embaraza, da a luz, produce la leche para amamantar al niño o niña y produce hormonas femeninas.
- Todas las demás actividades se pueden aprender de acuerdo a nuestra individualidad, todas las características negativas no las tenemos que cultivar, sin importar el sexo de las personas.
- Mujeres y hombres tienen diferencias biológicas, pero no hay sexo superior ni inferior, ambos tienen capacidades y posibilidades para hacer lo que se propongan y tienen los mismos derechos y responsabilidades.
- Si no se respeta lo anterior, las mujeres no se superan con la misma facilidad que los hombres y es importante tener una mejor calidad de vida para ellas y sus familias.
- Si se respeta lo anterior, mujeres y hombres gozan de los mismos derechos, son complementarios en las labores del hogar, la crianza de hijos e hijas y en la superación personal.

13. El sexo que es la parte biológica, no determina que uno sea superior al otro u otra y en lo social si las relaciones son equitativas (según las necesidades de cada quien) e igualitarias progresamos más y tenemos relaciones más armoniosas.

**Dinámica de evaluación: Juego de las vejigas**

Para la evaluación invita a formar un círculo y entrega vejigas, solicita que las inflen; tiren al aire, jueguen así un rato con ellas. Solicita que las revienten y que respondan las preguntas (Material de apoyo No.5) del papelito que tiene la vejiga.

14. Invita a expresar una actividad que puede aplicar en su familia para compartir lo que aprendieron. Hace un llamado para que lo practiquen al llegar a casa.



**Material de apoyo No. 1:**

**Tarjetas “casos y recetas” para ejercicio apareamiento.**

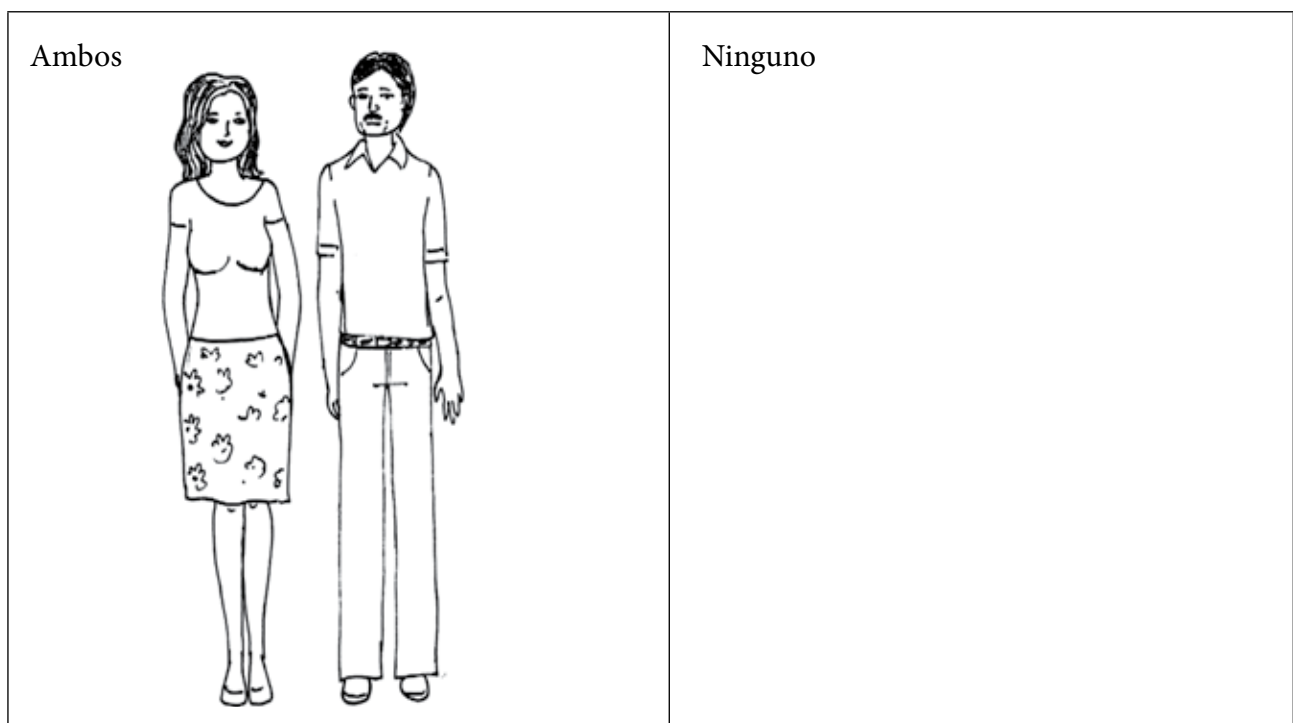
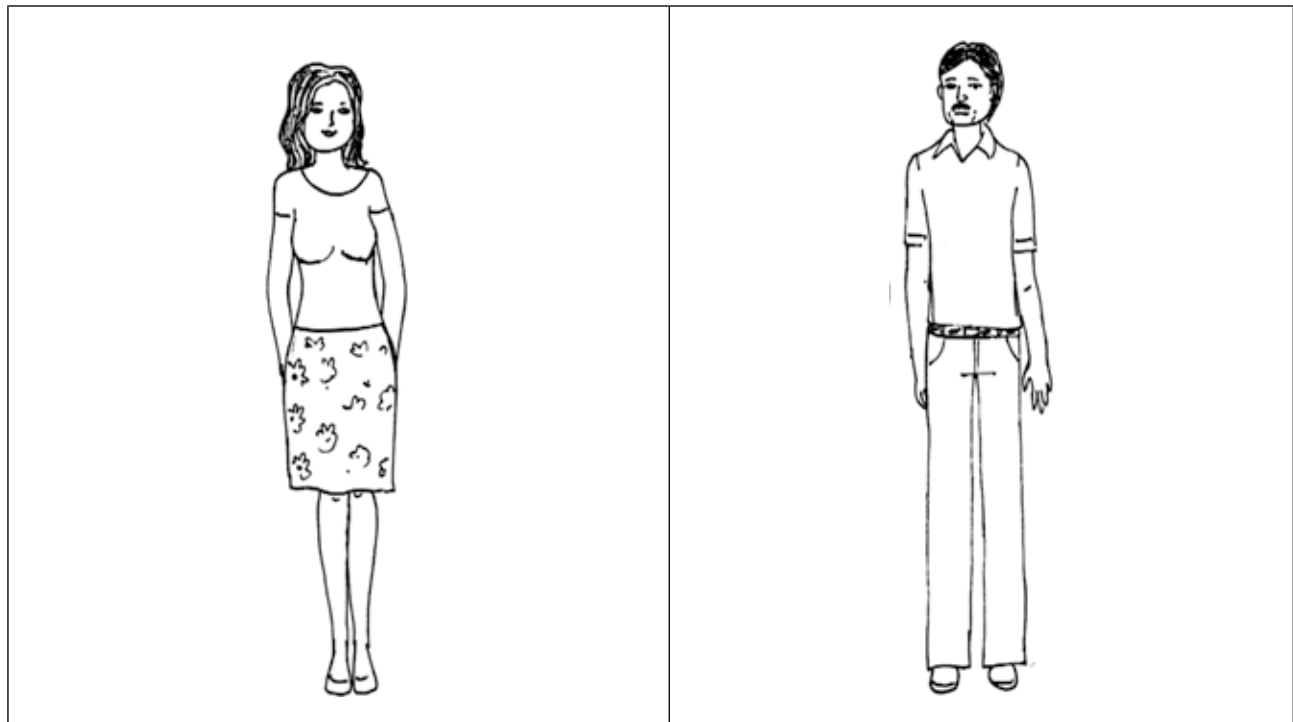
“RECETAS”	CASOS
Mujeres y hombres somos personas valiosas	Doña Amalia y don Pedro, son dos personas con estudios limitados (3er grado). Ambos son muy activos en su comunidad. Apoyan a toda la población en la elección de la Junta Directiva de la ADESCO, la población los ha propuesto como presidenta y vicepresidente. Ellos no quieren aceptar, porque dicen que no tienen la capacidad para tener esa responsabilidad.
Cada mujer y cada hombre es una persona única	A Mauricio toda la vida lo han comparado con su primo Antonio, porque es un chico educado y aplicado en clases, él es inquieto, pero a pesar de eso no lleva malas notas y colabora en muchas actividades comunitarias, ya está cansado que su familia lo compare, Antonio puede ser muy bueno en muchas cosas, pero él también lo es en otras cosas.
No hay un sexo superior ni otro inferior	En el instituto, ha quedado disponible la plaza de la coordinación del bachillerato en ciencias, Mirella trabaja desde hace 10 años en dicho instituto y Javier desde el año pasado. Ambos, son profesores de dicha área, Mirella tiene varios cursos y diplomados, está mucho más preparada que Javier. El director los ha entrevistado a ambos y le dice a Mirella que aunque ambos están preparados para dicha plaza se la dará a Javier, porque a una mujer se le dificulta estar en un cargo de jefatura.
Hombres y mujeres tenemos cualidades y limitaciones que superar	Miguel y Ángela viven con sus tres hijos en la comunidad “El Zapotal”, él es zapatero y ella costurera y trabajan juntos, son muy felices, a Miguel le gusta mucho cocinar y lo hace muy bien, a Ángela no le gusta cocinar y no lo hace tan bien, por lo que se han puesto de acuerdo y quien cocina en esa casa es Miguel.

"RECETAS"	CASOS
Nadie es dueño de nadie	Fidel y Mariana viven en la comunidad "El Zacatal", él es posesivo con toda su familia, le grita y golpea a sus hijos, Mariana ya no sabe qué hacer, buscó ayuda con el promotor de salud, quien visitó a Fidel, para hablarle de la forma como trata a sus hijos. Fidel lo amenaza y le dice: "yo soy el hombre de esta casa y mi mujer y mis hijos son míos y no voy a permitir que se metan con mis cosas".
Mujeres y hombres podemos mandar según sea el momento y la necesidad	Margarita y Josué, viven en la comunidad "Las Anonas", tienen 3 hijos, se han puesto de acuerdo junto con los hijos, para que en la casa siempre haya armonía, así que ambos van a ordenar en diferentes situaciones que se presenten y si no están de acuerdo van a platicar y a resolver los desacuerdos conjuntamente.
Mujeres y hombres somos complementarios (en lo emocional y en lo biológico, no sólo en lo sexual)	Alicia y Felipe desde novios se entendieron muy bien, "hubo química entre ellos", tienen las mismas afinidades y gustos, se llevan muy bien, deciden formar pareja, platican mucho, ambos son muy emotivos y sienten que se complementan en todo, la familia y los amigos, piensan que serán muy felices como parejas, porque hasta el momento han sabido enfrentar las dificultades.
Hombres y mujeres podemos tomar decisiones	Rosario y Juan son pareja desde hace 10 años, él ha tenido que migrar hacia San Salvador a trabajar y regresa cada quince días. Tienen 2 hijos, le llega una nota de la escuela a Rosario, diciendo que el día jueves habrá una excursión para el 3er grado, a un parque acuático que está en la comunidad y requieren firme el permiso para que Juanito vaya a la excursión, le dicen que ella lo puede acompañar. Ella intenta comunicarse con Juan pero no lo consigue, así es que no deja ir al niño a la excursión porque quien toma las decisiones en su casa es Juan y ella no puede ni debe de hacerlo.



## Material de apoyo No. 2:

### Carteles con siluetas de mujer, hombre, ambos y ninguno





### Material de apoyo No. 3:

#### Tarjetas con características, cualidades, ocupaciones y profesiones

<b>FUERTE</b>	<b>DÉBIL</b>	<b>BELLEZA</b>
<b>FEALDAD</b>	<b>INTELIGENTE</b>	<b>RACIONAL</b>
<b>SE EMBARAZA</b>	<b>EMBARAZA</b>	<b>VIOLENCIA</b>
<b>INDEPENDIENTE</b>	<b>DEPENDIENTE</b>	<b>AGRESIVIDAD</b>
<b>LE GUSTA LA AVENTURA</b>	<b>LE GUSTA LA VIDA DE HOGAR</b>	<b>PROVEE LO QUE SE NECESITA EN EL HOGAR</b>
<b>INDECISIÓN</b>	<b>FIDELIDAD</b>	<b>INFIDELIDAD</b>
<b>DA DE MAMAR</b>	<b>LE GUSTA EL PELIGRO</b>	<b>TIENE OVARIOS</b>
<b>TIENE PENE</b>	<b>CARPINTERIA</b>	<b>TIENE UTERO</b>
<b>OFICIOS DEL HOGAR</b>	<b>CRIANZA DE HIJOS E HIJAS</b>	<b>TOMA DECISIONES</b>
<b>TIENE TESTÍCULOS</b>	<b>INGENIERÍA</b>	<b>COCINA</b>
<b>ODONTOLOGÍA</b>	<b>ALBAÑILERÍA</b>	<b>ZAPATERÍA</b>
<b>AGRONOMÍA</b>	<b>AGRICULTURA</b>	<b>ARTESANÍA</b>
<b>DOCTORADO EN MEDICINA</b>	<b>PILOTAJE DE AUTOS</b>	<b>CONDUCCIÓN DE BUSES</b>
<b>PROFESORADO</b>	<b>ENFERMERÍA</b>	<b>PANADERÍA</b>
<b>ELECTRICIDAD</b>	<b>VENTAS</b>	<b>CANTA</b>



### Material de apoyo No. 4:

#### Preguntas de evaluación

- ¿Qué les pareció la jornada?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Cómo podemos aprender otras actividades que nos han dicho que son propias de uno o de otro sexo?
- ¿Cómo afectan esas ideas en el desarrollo personal de mujeres y de hombres?
- ¿Qué compromiso nos llevamos para beneficio de nosotros y nosotras?
- ¿Qué compromiso nos llevamos para educar de forma diferente a nuestros hijos e hijas?
- ¿Algo que me comprometo hacer cuando llegue a casa este día para compartir lo que aprendí con mi familia?



## Material de apoyo No. 5:

### Lectura Mejorando las condiciones entre mujeres y hombres



Los roles de mujeres y hombres (de género) son el conjunto de comportamientos esperados, diferenciados para los hombres y para las mujeres, sobre cómo ser, cómo pensar, cómo sentir, cómo actuar. Dichos comportamientos son asignados por: familia, escuela, iglesias, medios de comunicación, grupos de amigos y amigas entre otros y son ejercidos por las personas, según éstas sean hombres o mujeres.

Los criterios que sirven para diferenciar los roles que corresponden a las mujeres y los que corresponden a los hombres en una sociedad, dependen de variables como raza, edad, religión, clase social, orientación sexual y afiliación política.

En el análisis social, el concepto de roles de género es fundamental para comprender cuatro procesos asociados a la vida cotidiana.

1. El proceso mediante el cual, por el hecho de ser mujer o de ser hombre, se cree “natural” algunas cualidades. Ejemplo se cree que: Los hombres son inteligentes, muy activos sexualmente, mientras que las mujeres son intuitivas y expresan mucho el afecto (Estereotipos).
2. El proceso mediante el cual algunas actividades o expresiones se clasifican, también “naturales”, como masculinas o como femeninas. Ejemplo: “Llorar es de niñas”, “la agresividad es masculina” (Estereotipos)

3. El proceso mediante el cual, se valora de forma diferente las actividades identificadas como “masculinas” o como “femeninas”. Ejemplo: El poder político (que se identifica como masculino) es altamente valorado, mientras que la crianza de los niños y niñas (que se identifica como femenina) es poco valorada.
4. El proceso mediante el cual la misma actividad es valorada en forma diferente, dependiendo de si es realizada por una mujer o por un hombre. Ejemplo: Si una mujer cocina, se trata de una cocinera, mientras que si quien cocina es un hombre, se trata de un chef.

Las actividades vistas como “femeninas” tienen que ver con las tareas asociadas a la reproducción, es decir el cuidado de hijas e hijos, cuidado emocional, los quehaceres de la casa, entre otros; se desarrollan al interior del hogar y a menudo son trabajos no valorados, incluso por las mujeres, en lo privado.

Los roles masculinos corresponden a tareas productivas fuera del hogar, de mantenimiento y sustento económico; se desarrollan fuera de la comunidad, en lo público. También se trata del poder tanto en lo público, fuera del hogar como en lo privado, dentro del hogar.

Los roles de género se establecen por la influencia de la familia, la comunidad, la escuela, las instituciones religiosas, la cultura, tradición, el



folclore, historia, los medios de comunicación, las políticas, los grupos de pares (Personas con las mismas características) y el lugar de trabajo.

Al contrario, el espacio privado se reduce a la casa, cuyas acciones se vinculan a la familia y a lo doméstico, y donde las mujeres tienen un papel protagónico, que no es valorado por la sociedad.

En este sentido, las mujeres se ven limitadas para:

Tomar decisiones libres e informadas sobre su vida sexual y reproductiva y no cuentan con la información y la educación necesarias.

Ejercer libremente la sexualidad y tener relaciones sexuales placenteras, sin riesgo para la salud.

Contar con servicios adecuados y de calidad, en la atención de su salud sexual y reproductiva.

Decidir libre y responsablemente el número de hijas e hijos, y contar con la consejería sobre el uso de métodos anticonceptivos, necesarios para lograrlo.

Ser libres de discriminación y violencia en sus decisiones y su vida sexual.

Esperar y exigir de sus parejas igualdad, consentimiento, respeto mutuo y responsabilidad compartida en las relaciones sexuales y el proceso reproductivo.

Para mejorar las condiciones entre mujeres y hombres, las familias tienen que tomar en cuenta que:

- Las únicas diferencias reales entre hombres y mujeres son las biológicas.
- Todas las actividades se pueden aprender de acuerdo a nuestra individualidad
- Las características negativas no las tenemos que cultivar, sin importar el sexo de las personas.
- No hay sexo superior ni inferior, ambos tienen capacidades y posibilidades para hacer lo que se propongan y tienen los mismos derechos y responsabilidades.
- Mujeres y hombres gozan de los mismos derechos, son complementarios en las labores del hogar, la crianza de hijos e hijas y en la superación personal.
- La satisfacción de las necesidades tienen que ser equitativas, de acuerdo a cada persona.
- Las relaciones igualitarias promueven relaciones más armoniosas.



## ACTIVIDAD No. 5:

# Defiendo mis derechos



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer los derechos sexuales y reproductivos como parte de los derechos humanos para contribuir al bienestar personal y familiar.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Reflexione sobre la importancia de practicar, promover y respetar los Derechos Sexuales y Reproductivos, en forma responsable para mujeres y hombres.



### CONTENIDO:

- Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Lectura Derechos Humanos.
- Material de apoyo No. 2: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
- Material de apoyo No.3: Tarjetas sobre violaciones a los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
- Material de apoyo No.4: Lectura Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (para docentes)

- Material de apoyo No. 5 Tarjetas sobre violaciones a los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (para docentes)
- Papelógrafos, plumones y colores



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Inicia la jornada, dando la bienvenida y hace un recordatorio sobre la importancia de participar activamente en estas jornadas.
2. Explica la dinámica “El puño cerrado”, que permitirá entrar en sintonía y crear un clima de confianza y cordialidad.

#### Dinámica: “El puño cerrado”

Orienta para que se enumeren de 1 y 2, solicita que hagan dos filas, la de los números 1 y la de los números 2, solicita que se presenten y se saluden, se explica que la fila con el número uno pondrá la mano al frente con el puño cerrado y las personas de la fila con el número dos tendrá 1 minuto durante el cual tratará de abrísela, luego se intercambian los papeles, realizando la misma dinámica.

3. Apoyándose en las siguientes preguntas, reflexiona con el grupo:
  - ¿Qué sucedió?
  - ¿Quiénes terminaron y lograron el objetivo?
  - ¿Creen que se pudo haber hecho mejor? ¿De qué manera?

- ¿Alguno o alguna le pidió a su compañero o compañera que abriera su mano voluntariamente? ¿Por qué no o por que sí lo hicieron?
  - ¿Cómo se sintió el que tenía el puño cerrado?
  - ¿Quién se sintió amenazado por no abrir el puño?
  - ¿Por qué decidió abrir el puño?
  - ¿Por qué no abrió el puño?
  - ¿Suceden estas cosas a menudo?
  - ¿Conocen casos similares?
  - ¿Cómo lo podemos comparar con la realidad que vivimos?
  - ¿En qué otras situaciones en las relaciones entre hombres y mujeres se puede presentar esta situación?
  - ¿Cuándo puede sentirse violentada o violentado?
4. Se anotan las respuestas en un papelógrafo y se hace una similitud con la vida, ¿Cuándo nos ha sucedido o hemos visto algo parecido a este juego?
  5. Enfatiza la importancia que para que esto no suceda o se regule es que surgen los derechos humanos y que estos los tenemos todas las personas desde que nacemos, por el simple hecho de ser humanos.
  6. Presenta en un cartel el concepto y las características de los derechos humanos (Material de apoyo No. 1), haciendo énfasis que estos tienen que ser respetados y reconocidos para todas las personas, y como parte de estos derechos humanos, hay unos que ayudan a la vida en pareja y en las relaciones entre mujeres y hombres (Material de apoyo No. 2).
  7. Lee los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, se dejan colocados en la pared. Invita a la dinámica “Las barcas”

### **Dinámica de “Las barcas”**

Solicita que formen un círculo, se tomen de los brazos y simulan las olas del mar, mientras la persona facilitadora cuenta la historia, de que van en un barco, durante la historia, dice que el barco se va a hundir y que hay barcas para tres personas (el grupo deberá formar tríos) luego dice que siguen en el mar, solicita que sigan caminando al ritmo de las olas y que tienen que subirse a barcas en las cuales caben siete personas (deberán formar grupos de siete personas) sigue la historia, hasta que formen cinco grupos de trabajo.

8. En los grupos formados se entregan un juego de tarjetas, (una con el derecho, otra con la violación y una tercera en blanco) (Material de apoyo No. 3).
  9. Solicita que cada grupo forme las parejas (relacionando el derecho con la violación y en la tarjeta en blanco escriban cómo pueden apoyar para que se restituya ese derecho).
  10. Acompaña a los grupos orientando y apoyando el desarrollo del trabajo.
  11. En plenaria presenta los resultados de las discusiones.
  12. Concluye la información de cada derecho y amplía algunos aspectos que no se han contemplado en las tarjetas y aclara dudas e inquietudes (Material de apoyo No. 4 y 5).
- Invita al grupo a la dinámica de evaluación y cierre: La telaraña

### Dinámica de evaluación y cierre:

#### La telaraña

Se forma un círculo, la persona que dirige, sostiene la punta del bollo de lana en su mano, e inicia diciendo: durante el desarrollo de esta jornada yo aprendí sobre la importancia de conocer mi derecho a decidir con quién quiero formar una familia y quiero saber que aprendiste TÚ Mario, le pasa el bollo de lana a Mario, quien también sostiene el hilo y comenta un aspecto que aprendió este día y así sucesivamente hasta que todas las personas participantes, sostengan el hilo del bollo de lana.

Concluir enfatizando las temáticas desarrolladas durante la jornada y pregunta: ¿Qué se ha formado? Dicen: “Una telaraña”, “Una red”, pregunta: para qué se usa la telaraña y la red: se toman en cuenta las respuestas.

Finaliza resumiendo que en las comunidades es necesario organizar redes de trabajo para abordar los problemas de la población, principalmente las situaciones de irrespeto de los derechos humanos de las personas, principalmente a los más vulnerables: niños, niñas, mujeres y personas discapacitadas y adultas mayores integrantes de sus familias, así como de la comunidad y que ellas y ellos como líderes de sus comunidades deben participar activamente y en forma conjunta con otros actores sociales.

13. Finaliza, dando gracias por la participación a la jornada e invita a que a partir de ahora, reconozcamos y respetemos nuestros derechos y los derechos de las demás personas de la familia y de la comunidad, para mejorar la convivencia y el bienestar.



## Material de apoyo No. 1:

### Lectura Derechos Humanos

#### Los derechos humanos son:

Facultades concedidas por la naturaleza y reconocidas por la ley, para que el ser humano se desarrolle plenamente, pudiendo satisfacer sus necesidades e intereses; tanto físicos y psíquicos, como sociales y simbólicos.

**Son universales**, es decir, hacen referencia a todas las personas, en sus derechos individuales y colectivos.

#### Los derechos humanos se caracterizan porque:

- No importa si tenemos diferente raza, nacionalidad, religión, sexo u otra diferencia, todas las personas tenemos los mismos derechos (independientes)
- Nadie, por ningún motivo, puede quitarle estos derechos a otra persona (irrevocables)
- Son intransferibles (un individuo no puede “ceder” sus derechos a otro sujeto)
- Nadie tiene el permiso para rechazar sus derechos básicos (irrenunciables)

**Respetar los derechos humanos implica respetar y proteger la dignidad de las personas**

## Podemos clasificar a los derechos humanos en:

- **Derechos civiles:** Son los que permiten por sobre todo, la igualdad ante la ley; entre éstos encontramos el derecho a la libertad individual, de pensamiento y de expresión, de reunión, asociación, etc.
- **Derechos políticos:** Son aquellos que permiten participar en la política, en el gobierno, elegir y tener la posibilidad de ser elegido.
- **Derechos económicos, sociales y culturales.** Cumplen la función de amparar las necesidades básicas, tales como el trabajo y el salario equitativo a éste, la protección ante la enfermedad, la incapacidad, la vejez y la ausencia de trabajo en contra de la voluntad; el acceso a la educación, entre otros.

**De estos derechos se derivan los Derechos Sexuales y Reproductivos, que son importantes para fortalecer las relaciones entre hombres y mujeres.**



## Material de apoyo No. 2:

### Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son los mismos derechos humanos, relacionados con la sexualidad y la reproducción.

Se ha dicho que los derechos sexuales y derechos reproductivos son los más humanos de todos los derechos y representan el pilar fundamental para el ejercicio de la ciudadanía, entendida más allá de la simple posibilidad de tomar decisiones en el ámbito público (elegir y ser elegido); ya que implica la posibilidad de mujeres y hombres de tomar decisiones autónomas sobre su propio cuerpo y su vida en los campos de la sexualidad y la reproducción. ¿Si a los hombres y mujeres como ciudadanos y ciudadanas, les es permitido decidir el destino de sus países, cómo se les puede privar de tomar decisiones acerca del destino de sus cuerpos?

#### ¿Cuál es el alcance de los derechos sexuales?

Puede decirse que son aquellos que permiten regular y tener control autónomo y responsable sobre todas las cuestiones relativas a la sexualidad, sin ningún tipo de coacción, violencia, discriminación, enfermedad o dolencia. Para las mujeres los derechos sexuales tienen un especial significado, pues involucran el derecho a ser

tratadas como personas integrales y no como seres exclusivamente reproductivos y a ejercer la sexualidad de manera placentera, sin que ésta conlleve necesariamente, un embarazo.

#### Estos derechos se apoyan básicamente en:

- La capacidad de hombres y mujeres de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias.
- La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.
- El acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades, que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las infecciones de transmisión sexual y el VIH y VIH avanzado.
- La posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad del de la reproducción.

#### Los derechos sexuales implican, entre otros:

- Reconocerse como seres sexuados.
- Fortalecer la autoestima y autonomía para adoptar decisiones sobre la sexualidad.

- Explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, temores, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual.
- Vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.
- Escoger las y los compañeros sexuales.
- Pleno respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
- Decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activa/o no.
- Tener relaciones sexuales consensuadas.
- Decidir libremente si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola o solo.
- Expresar libre y autónomamente su orientación sexual.
- Protegerse del embarazo no deseado y de las Infecciones de Transmisión Sexual.
- Acceso a servicios de salud sexual de calidad.
- Información sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor femenino y masculino y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales.

Los **derechos reproductivos**, permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminación, sobre la posibilidad de procrear o no, de planificar la familia y de disponer de la información y medios para ello.

También implica el derecho de tener acceso a servicios de salud reproductiva, que garanticen una maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.

### Estos derechos se apoyan en dos principios fundamentales:

- Autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su propia familia.
- Atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a todos los métodos anticonceptivos (incluyendo la anticoncepción de emergencia) y programas de prevención y atención de cáncer uterino, de mamas y próstata.

### Los derechos reproductivos implican específicamente:

- Decidir libre y responsablemente el número de hijos e hijas y el espaciamiento entre ellos.
- Decidir de manera libre y responsable, la posibilidad de ser padres o madres.
- Decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar.
- Acceder a métodos anticonceptivos seguros, aceptables y eficaces (incluyendo la anticoncepción de emergencia).
- No sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad, en el estudio, trabajo y dentro de la familia.
- Acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos en el embarazo, parto y lactancia.
- Contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.
- Garantizar la salud de las mujeres cuyas vidas están en peligro debido al embarazo
- Tener una vida privada y confidencial, tanto de forma individual como en los asuntos de la familia

- El derecho de la población joven a la confidencialidad sobre su Salud Sexual y Reproductiva
- El derecho a la libertad de reunión y a la participación, con fines de promover la salud sexual y reproductiva y los derechos sexuales y reproductivos.
- Derecho a tener acceso a la tecnología disponible en materia de atención en salud de la reproducción y la sexualidad, incluidos los métodos anticonceptivos de buena calidad, seguros y aceptables.



### Material de apoyo No. 3:

## Tarjetas sobre violaciones a los derechos sexuales y derechos reproductivos.

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS	EJEMPLOS DE VIOLACIÓN DE DERECHOS	EJEMPLOS DE RESTITUCIÓN DE DERECHOS
Formar pareja o casarse en forma voluntaria. Nadie puede obligar a una persona a uniones o matrimonios forzados.	El papá de Margarita siempre la ha cuidado de los hombres, para que no se aprovechen de ella, él le va a buscar un hombre que le convenga, que tenga como "mantenerla".	
Decidir el número y espaciamiento de hijas e hijos.	Juan nació en una familia de "puros hombres" por eso hace varios años ha estado deseando un hijo "varón", porque según él es un signo de virilidad, pero resulta que María, su mujer, solamente ha tenido mujeres.  Por eso aunque ya tienen seis niñas, y su doctora le ha dicho que se puede morir si tiene más hijos, él quiere seguir insistiendo y conseguir aunque sea un par de niños.	
Obtener información que permita la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, ni violencia, sobre métodos de planificación familiar seguros y eficaces.	Julia está cansada de decirle a Miguel que es necesario que planifiquen la familia, porque ya ha tenido 4 hijos y se siente bien débil, pero Miguel no la deja ir a pasar consulta a la Unidad de Salud, porque dice que allí les dan anticonceptivos.	
Combatir la violencia doméstica, contra las mujeres y sexual que afecta la integridad y la salud.	Mi prima es doctora en el hospital de la ciudad, y me ha contado que este mes han llegado más mujeres golpeadas que otros años. Pero dice que el personal de salud no presenta denuncias porque los que golpean a las mujeres son sus maridos.	

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS	EJEMPLOS DE VIOLACIÓN DE DERECHOS	EJEMPLOS DE RESTITUCIÓN DE DERECHOS
Tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos,	Milagro y Jorge son una pareja que se quiere mucho. Marta se mantiene ansiosa, por miedo a un embarazo, lo que hace que no disfrute de sus relaciones sexuales.	
Poder expresar sus sentimientos, afectos y el amor sin recibir maltratos.	En casa de Patricia todos tienen miedo de expresarse palabras cariñosas porque su hermano mayor y el abuelo siempre les dicen que eso no se hace.	
Combatir los abusos sexuales y maltratos incluyendo las violaciones sexuales. Nadie puede obligar a otra persona a prácticas sexuales que no desea.	En la comunidad "El Manantial" Las mujeres viven con mucho miedo, porque los hombres obligan a cualquier mujer a tener relaciones sexuales. Se conoce de varias violaciones en los caminos y nadie presenta denuncia de estos hechos.	
Ser padres y madres responsables de la crianza de sus hijos e hijas.	Los hombres del "Corralillo", piensan que "entre más hijos tengan, más hombres son"; sin embargo, cuando las mujeres se embarazan, las abandonan y no les ayuda en la crianza de esos hijos.	
Recibir educación y atención adecuada en servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, prevenir infección de transmisión sexual y prevenir el VIH.	Hombres y mujeres de la comunidad "San Gerardo", enferman, por enfermedades sexuales, buscan ayuda con el farmacéutico, y también se conoce de muchas mujeres con complicaciones de sus embarazos, porque no van a control a los centros de salud.	



## Material de apoyo No. 4:

### Lectura Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (para docentes)

En los derechos humanos se observan un grupo de derechos relacionados con la vida sexual y reproductiva de las personas, su reconocimiento permite el desarrollo de una vida personal y familiar con bienestar integral.

Estos derechos sexuales y reproductivos se presentan a continuación:

- **El derecho a la vida.** Proteger a las mujeres cuyas vidas están en peligro debido al embarazo o a hombres y mujeres de la posibilidad de adquirir una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH, o a fallecer por cáncer del aparato reproductor.
- **El derecho a la libertad y la seguridad de la persona.** Derecho a no ser sometidos o sometidas a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradante y el derecho a estar libre de violencia basada en el sexo y en el género, incluida la explotación sexual. Se deben tomar medidas para combatir el fenómeno del tráfico y la trata de mujeres y niñas.
- **El derecho a la salud.** Tener acceso a servicios de salud de la calidad más alta posible, incluida la salud sexual y de la reproducción y a disponer de información imparcial para tomar decisiones con conocimientos de causa.
- **El derecho a la planificación de la familia, tener acceso a métodos anticonceptivos, seguros y accesibles para todas las personas.** Abarca el derecho a adoptar decisiones autónomas y confidenciales con respecto a si tener o no hijos, y cuándo tenerlos.
- **El derecho a decidir libremente contraer matrimonio y fundar una familia,** decidir cuándo y con quién formar una familia.
- **El derecho a la vida privada y a la vida en familia,** tener una vida privada y confidencial, tanto de forma individual como en los asuntos de la familia.
- **El derecho a recibir e impartir información y a la libertad de pensamiento.** Todas las personas (incluidas los adolescentes y las personas solteras) tienen derecho a recibir información y asesoramiento acerca de los aspectos relacionados con el cuidado de su salud, incluida la información sobre los métodos de planificación de la familia.
- **El derecho a la educación y a la información.** La educación posibilita que las mujeres aprovechen oportunidades de crecimiento personal, defiendan su derecho a ser tratadas con equidad e igualdad y les permita fortalecerse como mujeres y personas. Con la educación se contribuye a aplazar la edad en que forman parejas, así como disminuir el embarazo a temprana edad. De igual forma este derecho abarca el solicitar información sobre cualquier procedimiento médico que se realice, así como la posibilidad de pedir otra opinión.
- **El derecho a la no discriminación por motivos de sexo.** Es violentado al exigir el consentimiento de la pareja en el uso de métodos de planificación familiar; por limitar el derecho de las niñas a permanecer en la escuela (por ejemplo, cuando se embarazan); por prácticas de las familias que favorecen a los hijos afectando a las hijas, en lo relacionado a la nutrición, la atención de la salud y la educación.

- **El derecho a la no discriminación por motivos de edad.** Cuando los jóvenes tengan el mismo derecho al carácter confidencial de las cuestiones de atención de la salud de la reproducción que los adultos, y que las mujeres que han superado la etapa de procreación tengan acceso a los servicios de salud.
- **El derecho a la libertad de reunión y a la participación.** Se debe tomar en cuenta para

proteger el derecho de asociarse con fines de promover la salud sexual y de la reproducción y los derechos sexuales y reproductivos.

- **Derecho a los beneficios de los adelantos científicos.** Abarca el derecho a tener acceso a la tecnología disponible en materia de atención en salud de la reproducción y la sexualidad, incluidos los métodos anticonceptivos de buena calidad, seguros y aceptables.



## Material de apoyo No. 5:

### Tarjetas sobre violaciones a Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (para docentes)

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS	EJEMPLOS DE VIOLACIÓN DE DERECHOS	EJEMPLOS DE RESTITUCIÓN DE DERECHOS
Formar pareja o casarse voluntariamente. Nadie puede obligar a una persona a uniones o matrimonios forzados.	El papá de Margarita siempre la ha cuidado de los hombres, para que no se aprovechen de ella, él le va a buscar un hombre que le convenga, que tenga como "mantenerla".	Hablar con el papá de Margarita, decirle que debe apoyarla para que estudie y se prepare, para que no tenga que depender de un hombre, apoyarla para que mejore su autoestima y orientarla para que elabore su proyecto de vida personal y sepa escoger pareja, si lo desea.
Decidir el número y espaciamiento de hijas e hijos.	Juan nació en una familia de "puros hombres" por eso hace varios años ha estado deseando un hijo "varón", porque según él es un signo de virilidad, pero resulta que María, su mujer, solamente ha tenido hijas mujeres. Por eso aunque ya tienen seis niñas, y su doctora le ha dicho que se puede morir si tiene más hijos, él quiere seguir insistiendo y conseguir aunque sea una par de niños.	Informar a Juan que el sexo lo define el hombre, y que las mujeres son tan valiosas e importantes como un hombre.  Y que tiene que pensar en la salud de su mujer, ya que ella tiene derecho a gozar de buena salud y no correr el riesgo de morir
Tener la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos	Milagro y Jorge son una pareja que se quiere mucho. Marta se mantiene ansiosa, por miedo a un embarazo, lo que hace que no disfrute de sus relaciones sexuales.	Informar a Milagro y a Jorge, que pueden utilizar métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no deseado y que eso les permitirá actuar más libremente y disfrutar su relación de pareja.

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS	EJEMPLOS DE VIOLACIÓN DE DERECHOS	EJEMPLOS DE RESTITUCIÓN DE DERECHOS
Información que permita la toma de decisiones libres e informadas sin discriminación o violencia, sobre métodos de planificación familiar seguros y eficaces.	Julia está cansada de decirle a Miguel que es necesario que planifiquen la familia, porque ya ha tenido 4 hijos y se siente bien débil, pero Miguel no la deja ir a pasar consulta a la Unidad de Salud, porque dice que allí les dan anticonceptivos.	Informarle a Julia que si bien es cierto, que la planificación familiar debería ser platicada en pareja, ella tiene derecho a decidir sobre el uso de los métodos de planificación familiar, sin necesidad de que su pareja lo apruebe. Concientizar a Miguel sobre el derecho de las personas (en este caso de Julia) a decidir el número y espaciamiento de los hijos e hijas.
Combatir la violencia sexual, intrafamiliar y contra las mujeres que afecta la integridad y la salud.	Mi prima es doctora en el hospital de la ciudad, y me ha contado que este mes han llegado más mujeres golpeadas que otros años. Pero dice que el personal de salud no presenta denuncias porque los que golpean a las mujeres son sus maridos.	Informar a la doctora que como personal de salud tiene la obligación de informar a las autoridades de los casos de violencia intrafamiliar; y las autoridades averiguar, sin informar quien dio el aviso.
Poder expresar sus sentimientos, afectos y el amor sin recibir maltratos.	En casa de Patricia todos tienen miedo de expresarse palabras cariñosas porque su hermano mayor y el abuelo siempre les dicen que eso no se hace.	Informar a Patricia que expresar los sentimientos no es signo de debilidad y que permite tener relaciones armoniosas al interior de la familia. Hablar con el hermano y el abuelo de Patricia para decirles lo mismo.
Combatir los abusos sexuales y maltratos incluyendo las violaciones sexuales. Nadie puede obligar a otro a prácticas sexuales que no desea.	En la comunidad “El Manantial” Las mujeres viven con mucho miedo, porque los hombres obligan a cualquier mujer a tener relaciones sexuales. Se conoce de varias violaciones en los caminos y nadie presenta denuncia de estos hechos.	Promover la organización en la comunidad y con grupos de mujeres para orientarlas a que tienen derecho a vivir una vida sin violencia, principalmente de la violencia sexual, y que tienen que denunciar los casos, además ya organizadas pueden solicitar a actores (entidades) locales, como la PNC que actúe de acuerdo con las leyes y protejan a las mujeres de la comunidad.
Recibir educación y atención adecuada en servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, prevenir infección de transmisión sexual y prevenir el VIH.	Hombres y mujeres de la comunidad “San Gerardo”, enferman, por Infecciones de Transmisión Sexual, buscan ayuda con el farmacéutico, y también se conoce de muchas mujeres con complicaciones de sus embarazos, porque no van a control a los centros de salud.	Informar a la población de “San Gerardo” sobre lo que son las Infecciones de Transmisión Sexual y la importancia del control prenatal, para evitar complicaciones severas que puedan llevar a la muerte, por lo que es importante que busquen ayuda en los centros de salud, y no se auto mediquen.
Ser padres y madres responsables de la crianza de sus hijos e hijas.	Los hombres del “Corralillo”, piensan que “entre más hijos tengan, más hombres son”; sin embargo, cuando las mujeres se embarazan, las abandonan y no reconocen su responsabilidad como padres ni apoyan en la crianza de esos hijos e hijas.	Informar hombres y mujeres de la comunidad sobre lo que es la maternidad y paternidad responsable y compartida.  Así como las implicaciones legales que tiene la paternidad irresponsable.  Un embarazo y un hijo o hija, son de 2 personas (padre y madre)



## ACTIVIDAD No. 6:

# Previniendo la violencia de género y violencia sexual



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer la importancia de prevenir y denunciar la violencia de género y violencia sexual en las comunidades, a fin de incidir en su disminución.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique la violencia de género y la violencia sexual, de una forma clara y sencilla.
- Reconozca la importancia de la prevención y de la denuncia de casos de violencia de género, contra las mujeres y sexual



### CONTENIDO:

- Tipos de violencia
- Violencia de género contra las mujeres
- Violencia sexual
- ¿Qué hacer?
- Prevención de la violencia de género, contra las mujeres y la violencia sexual en las comunidades



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Juego de tarjetas sobre tipos de violencia de género.

- Material de apoyo No. 2: Lectura sobre prevención de la violencia.
- Material de apoyo No. 3: Lugares de denuncia de casos de violencia
- Papelógrafos y plumones



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida y hace un recordatorio sobre la importancia de participar activamente en estas jornadas.
2. Explica la dinámica “El merequeté”, la cual permitirá crear un clima de confianza y cordialidad.

#### Dinámica “El Merequeté”

Se forma un círculo, se inicia explicando que seguirán los movimientos, cuando la persona que dirige diga: “merequeté” coloca el brazo derecho, abrazando a la persona participante de su derecha, repite “merequeté” y coloca el brazo izquierdo, abrazando a la persona participante de su izquierda, luego dice “merequetengue, tengue, tengue”; “merequetengue, tengue, tengue” y se mueve al ritmo de la canción moviendo todo el grupo.

3. Luego, dice “Y ahora te toca a ti” y señala a una de las personas participantes, quien repetirá el ejercicio, sólo que haciendo otro movimiento con el cuerpo, por ejemplo “Merequete” y se coloca la mano derecha en la cadera derecha y dice “Merequeté” y se coloca la mano izquierda en la cadera izquierda, y termina diciendo “Merequetengue, tengue,

tengue”, “Merequetengue, tengue, tengue” y mueve las cadera y la cintura al ritmo de la canción. Repetir el ejercicio varias veces, para que se diviertan, rían y se dispongan a continuar la actividad. Pregunta:

- ¿En qué consiste la violencia de género?
  - ¿En qué consiste la violencia contra las mujeres?
  - ¿En qué consiste la violencia sexual?
  - ¿Sabes de casos de violencia contra las mujeres en su comunidad, incluyendo la violencia sexual?
4. Da tiempo para que piensen y por medio de lluvia de ideas se reflexiona sobre ella. Anota en un papelógrafo las ideas del grupo.
  5. Forma 9 grupos de trabajo, según sea el número de participantes. Distribuye a cada grupo un juego de tarjetas para que identifiquen los tipos de violencia género y violencia sexual y los lugares en donde puede ocurrir (Material de apoyo No. 1) Rifa qué grupo presentará los resultados de la discusión, el resto de grupos aportarán a la misma.
  6. Con la participación del grupo, resume los resultados, analizando las causas de la violencia y finaliza preguntando:
    - ¿Estos tipos de violencia hacen daño? SI o NO. ¿Por qué?
    - ¿Es necesario combatirla? SI o NO. ¿Por qué?
    - Mencione causas y consecuencias de estos tipos de violencia
    - ¿Cómo le podría ayudar a estas personas?
    - ¿Qué acciones deberían hacerse para que esto no ocurra en sus comunidades?

7. Concluye abordando las causas de forma expositiva: Machismo (creer que los hombres son dueños de las mujeres, los padres y madres son dueños de los hijos), falta enfoque de derechos, falta educar a las hijas e hijos en autonomía, falta enseñar a vivir en libertad, ver a la mujer, a los niños y a las niñas como objetos, creer que la violencia educa, sin entender que al ejercer violencia estamos enseñando a ser violentos, creer que uno puede cambiar a otra persona, creer que lo que decimos o pensamos es la única verdad. (Ampliar con el Material de apoyo No. 2)
8. Enfatiza que estas causas contribuyen a favorecer situaciones de violencia, por lo tanto, hay que trabajar conjuntamente al interior de las comunidades, para la erradicación de este problema social. Finaliza presentando un listado de lugares de denuncia tanto a nivel local, departamental como nacional, y pide que completen con los números de instituciones donde pueden denunciar en sus comunidades. (Material de apoyo No. 3)

### Dinámica de cierre

En los mismos grupos de trabajo, invita a que se organice una caminata por las calles de la comunidad, con base a todo lo trabajado, promoviendo acciones para la prevención de la violencia. Motiva a que se utilicen toda su creatividad e ingenio, para realizar esta actividad.






9. Finaliza, dando gracias por la participación a la jornada e invita a que a partir de ahora, promovamos un ambiente de no violencia, en nuestras familias y en las comunidades.



## Material de apoyo No. 1:

### Juego de tarjetas, tipos de violencia de género

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	DIBUJO DEL TIPO DE VIOLENCIA	¿DÓNDE PUEDE OCURRIR?
<p><b>Económica:</b> La mujer no tiene acceso al dinero porque el agresor lo controla, aunque ella sea quien lo provea.</p>		<p>En la casa o en el trabajo; si ella tiene trabajo remunerado, fuera de la casa</p>
<p><b>Patrimonial:</b> La que ocasiona un deterioro en los recursos económicos o patrimoniales de la mujer, por medio del manejo de las propiedades de la mujer.</p>		<p>En la casa o en cualquier parte.</p>
<p><b>Simbólica:</b> Son mensajes o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y naturalizan la subordinación de la mujer en la sociedad.</p>		<p>En la calle, en los medios de comunicación: periódicos, TV, radio, vallas publicitarias, entre otros.</p>
<p><b>Psicológica:</b> Actos y gestos de desvalorización, humillación, así como vejaciones, amenazas gritos, coacciones, ridiculizaciones, entre otros</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo</p>

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	DIBUJO DEL TIPO DE VIOLENCIA	¿DÓNDE PUEDE OCURRIR?
<p><b>Física:</b> Daños en el cuerpo de la persona, como consecuencia de bofetadas, empujones, golpes, palizas, asfixias, quemaduras, retenciones, ...), pudiendo ser el resultado de ello, fracturas, heridas, contusiones, hematomas e incluso en los casos muy extremos la muerte.</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo o en cualquier lugar.</p>
<p><b>Sexual:</b> Imposición de una relación sexual contra la propia voluntad, (violación), agresión, abusos, tocamientos sexuales, inducción a la prostitución, entre otros.</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo.</p>
<p><b>Social:</b> La persona agresora va alejando, cada vez más, a la mujer de su familia y de su red de contactos, no permitiéndole que mantenga relación con sus familiares y amigos.</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo.</p>
<p><b>Violencia entre hombres.</b> La violencia que se da entre hombres, por diferentes causas: competencia, envidias, machismo.</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo.</p>
<p><b>Violencia entre mujeres.</b> La violencia que se da entre mujeres, por diferentes causas: competencia, envidias, intrigas.</p>		<p>En la casa, en la calle, en el trabajo.</p>



## Material de apoyo No. 2:

### Lectura sobre la violencia de género y su prevención.

La violencia de género puede ocurrir en el hogar, en la calle y en el trabajo. La violencia doméstica o intrafamiliar, que se produce dentro del hogar, tanto del marido a su esposa, como de la madre a sus hijos e hijas, del nieto al abuelo, entre otras. La violencia en la calle incluye aquellas relaciones de pareja en las que no hay convivencia. La violencia laboral, como acciones u omisiones contra las mujeres, ejercidas en los centros de trabajo públicos o privados, que constituyan agresiones físicas o psicológicas atentatorias a su integridad, dignidad personal y profesional, o que quebranten el derecho a igual salario por igual trabajo.

La violencia de género tiene que ver con la violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo, e incluye tanto malos tratos de la pareja, como agresiones físicas o sexuales de extraños, mutilación genital, atentados femeninos, entre otras.

A pesar de los innegables avances de los últimos años que en la consideración social, las mujeres son seres valiosos, capaces de desarrollar todo tipo de iniciativas, actividades, tareas, trabajos, habilidades, hasta hace poco, todos estos atributos eran atribuidos casi en exclusiva a los hombres.

Lo cierto es que la socialización de mujeres y hombres sigue siendo diferente, y aunque en la actualidad se compartan algunos asuntos. La existencia de estereotipos de género sigue vigente.

La violencia de género suele manifestarse en primer lugar cómo agresión verbal en sus formas más encubiertas. Es muy importante conocer sus mecanismos, porque las consecuencias psicológicas de los malos tratos psíquicos son iguales o más graves que las de los malos tratos físicos.

La violencia de género cobra en la actualidad una enorme importancia, si nos atenemos al creciente número de casos que son recogidos por

la prensa diaria, con resultados irreparables en una proporción dramáticamente alta. Se considera que nos encontramos ante una de los principales estigmas de nuestra sociedad. Cada día que una mujer sufre esta experiencia, estamos fracasando como sociedad, ya que esta, como cualquier otro tipo de maltrato, expresa una relación basada en el abuso de poder y en un sistema de desigualdad que está en contra de los derechos humanos.

La violencia contra las mujeres no está determinada por el código genético, constituye una enfermedad de "transmisión social". Dada la enorme significación de la presencia de esta violencia en el contexto familiar, núcleo de la socialización de las personas, se ve necesaria una reflexión y una promoción y desarrollo de estrategias de carácter preventivo,

Esta violencia basada en la pertenencia al sexo femenino tiene o puede tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.

La violencia contra las mujeres existe desde tiempos inmemoriales y tiene múltiples facetas e intereses escondidos. Es el resultado de una cultura patriarcal y machista que impone conductas de dominio, control y abuso de poder de los hombres sobre las mujeres.

Algunos autores amplían la definición de violencia contra las mujeres: Abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

La violencia de género también incluye la violencia contra los hombres es una expresión utilizada por algunos investigadores para aglutinar a diversos fenómenos de violencia contra este grupo de

personas en varios contextos, entre los que se encuentran la violencia intrafamiliar, violencia en el noviazgo, violencia escolar, violencia infantil, entre otras.

La violencia contra el hombre es un problema social serio, porque aunque se habría prestado mayor atención a la violencia que se ejerce contra las mujeres, sería posible argumentar que la violencia contra los hombres en varios contextos es un problema social digno de atención; sin embargo, éste es «un fenómeno distinto a la violencia contra las mujeres y debe analizarse como tal», debido a que su naturaleza, causas y consecuencias serían distintas, así como los espacios en que se manifiesta.

Históricamente la violación masculina ha sido un tema tabú debido al estigma que involucraría el ser violado por otro hombre o una mujer, y su abordaje en el ámbito de la investigación se remonta a la década de 1980, mientras que legalmente la definición de asalto y violación sexual explícitamente consideraba como víctima a la mujeres, por lo que la posibilidad de incluir a los hombres en tal estatus era inexistente.

Al respecto, en 1999 se estimó que los hombres son 1.5 veces menos propensos a reportar este tipo de abusos perpetrados por otro hombre, a la policía en comparación a las mujeres, probablemente porque pone en juego su masculinidad o por temor a ser asociado a la homosexualidad. Dentro de la población gay, las bajas denuncias de agresiones sexuales se relacionarían a la baja confianza en el sistema judicial o por la falsa creencia de que dichas personas «disfrutan ser violados», entre otras razones.

La violencia de género contra los hombres es un problema que puede incluir a los hombres en ciertas situaciones: asaltos o violaciones sexuales contra sujetos en prisión, prostitución forzada, explotación laboral, tráfico de personas, patrones de acoso u hostigamiento en organizaciones masculinas, ataques homofóbicos hacia personas o grupos de homosexuales, bisexuales y transgéneros, entre otros.

Violencia de la mujer hacia el hombre. A pesar de numerosos estudios que informan sobre la preponderancia de que la violencia doméstica

es perpetrada por los hombres contra las mujeres, otros estudios sugieren que las tasas de violencia doméstica de las mujeres y los hombres son equivalentes. Eso ha generado muchas controversias y discusiones entre las y los investigadores.

Algunos autores indican que tanto en la violencia doméstica contra las mujeres como en la que es realizada contra los hombres, se pueden encontrar motivos similares, mientras que la idea de que el hombre pueda ser víctima de la mujer genera resistencias y no está exenta de controversias, en las que se trata, por ejemplo, el sesgo al entender la idea de violencia física como la única forma de violencia realmente importante.

Desde esta perspectiva y, en el marco de parejas heterosexuales, la violencia femenina sería socialmente menos reconocida que la masculina, y en ciertos casos, negada por los hombres quienes no aceptan que son víctimas. Las mujeres por lo general utilizarían formas indirectas para expresarla y se sugiere que muchas veces cuando éstas han sido violentas, lo son con justificación por haber sido previamente víctimas; de esta idea nace el concepto de «agresor primario», que relaciona la actitud violenta de la mujer con la existencia ex ante de antecedentes como víctima. Sin embargo, también podrían encontrarse aquellas causales explicativas clásicas de la violencia, tales como el haber experimentado este problema durante la niñez y adolescencia, la edad, bajo nivel educacional y consumo de sustancias ilícitas.

Para algunos autores, el hombre no denuncia a su pareja cuando es agredido porque la ideología patriarcal influye en el sentido de que sienten «orgullo de hombre» y tienen «temor al ridículo». Dentro del contexto sociocultural del estereotipo de masculinidad, es frecuente que algunas de las víctimas encubran o disimulen el estar sufriendo este problema por temor a ser juzgados negativamente por el resto de la sociedad, por la policía —en el caso de la denuncia— o por cualquier tipo de autoridad encargada de acoger este tipo de atropellos. En algunos hombres, este comportamiento evasivo podría estar justificado por el temor a sentirse ridiculizados por sus amistades, compañeras o compañeros de trabajo, o simplemente por

retraimiento ante sus semejantes, mientras que vistos por las mujeres, al contrario, suelen asociar al hombre en algunos casos como una verdadera víctima, “necesitada de ayuda” y relativamente «buena persona» al abandonar el machismo y actuar de manera sumisa ante la violencia que sufren.

### Tipos de violencia.

- **Física.** Puede ser percibida a través de las huellas que deja la persona agresora. Ejemplos: empujones, mordiscos, patadas, puñetazos, otros, que sean ocasionados con las manos o algún objeto. Por lo general hace más fácil que la víctima tome conciencia pues es un tipo de violencia muy evidente, lo que hace que sea la más reconocida social y jurídicamente, comparada con la violencia psicológica.
- **Psicológica.** Tiene que ver con amenazas, palabras ofensivas, acoso u hostigamiento trato humillante, y desprecio. Causa en la víctima una visión de sí misma desvalorizada, en la que sus opiniones no cuentan, y se generan sentimientos de culpa e indefensión. Todo esto, aumenta el control o dominación del agresor, siendo este el fin último de la violencia de género y que puede incluir ofensas públicas,
- Dentro de esta clase de violencia se señala que podrían incluirse otros tipos de violencia que conllevan sufrimiento psicológico para la víctima, y se valen de chantajes, manipulaciones y amenazas para alcanzar sus objetivos.
- **Económica.** En esta el agresor trata de controlar el poder adquisitivo de su víctima, dificultándole el acceso al dinero al impedirle trabajar remuneradamente o tomando posesión de sus ingresos. En muchos casos el agresor abandona su empleo y se dedica a gastar los ingresos de la víctima, lo que obliga a la misma a solicitar ayuda económica a familiares o servicios sociales.
- **Social,** El agresor limita el contacto social de la víctima aislándola de su entorno, familiares y amigos. Esto le impide a la víctima tener un importante apoyo de otras personas.
- **Sexual.** “Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión”. Puede incluirse dentro de violencia física, pero la distinción principal se encuentra en torno a la libertad sexual de la mujer más que en su integridad física. Hasta hace poco, las leyes y autoridades, no consideraban este tipo de agresión como tal, si se producía dentro del matrimonio o pareja estable. Otras formas de esta violencia contra las mujeres son: abuso sexual con víctima especialmente, en condición vulnerable, acoso sexual, tráfico ilícito de mujeres, niñas, niños o adolescentes, trata de mujeres niñas y adolescentes, violencia obstétrica, esterilización forzada, prostitución forzada, esclavitud sexual, entre otras.
- **Patrimonial:** Son las acciones, omisiones o conductas que afectan la libre disposición del patrimonio de la mujer; incluyéndose los daños a los bienes comunes o propios mediante la transformación, sustracción, destrucción, distracción, daño, pérdida, limitación, retención de objetos, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales. En consecuencia, serán nulos los actos de alzamiento, simulación de enajenación de los bienes muebles o inmuebles; cualquiera que sea el régimen patrimonial del matrimonio o unión libre.
- **Feminicida:** Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que conllevan a la impunidad social o del Estado, pudiendo culminar en feminicidio y en otras formas de muerte violenta de mujeres.

### Ciclo de la violencia física.

En sociología se ha llegado al acuerdo de una definición del Ciclo de la violencia a partir de su trabajo con mujeres, y actualmente es el modelo más utilizado por las/los profesionales:

- El ciclo comienza con una primera fase llamada “acumulación de la tensión”, en la que la víctima

percibe claramente cómo la persona agresora va volviéndose más susceptible, respondiendo con más agresividad y encontrando motivos de conflicto en cada situación.

- La segunda fase denominada “estallido de la tensión”, en la que la violencia finalmente explota, dando lugar a la agresión.
- En la tercera fase, denominada “luna de miel” o “arrepentimiento”, el agresor pide disculpas a la víctima, le hace regalos y trata de mostrar su arrepentimiento. Esta fase va reduciéndose con el tiempo, siendo cada vez más breve y llegando a desaparecer.

Este ciclo, en el que al castigo (agresión) le sigue la expresión de arrepentimiento que mantiene la ilusión del cambio, puede ayudar a explicar la continuidad de la relación por parte de la mujer en los primeros momentos de la misma.

Este ciclo pretende explicar la situación en la que se da violencia física, ya que la violencia psicológica no aparece de manera puntual, sino a lo largo de un proceso que pretende el sometimiento y control de la pareja.

### **Consecuencias psicológicas para la mujer maltratada**

El síndrome de la mujer maltratada, se define como una adaptación a la situación aversiva caracterizada por el incremento de la habilidad de la persona para afrontar los estímulos adversos y minimizar el dolor, además de presentar distorsiones cognitivas, como la minimización, negación o disociación; por el cambio en la forma de verse a sí misma, a los demás y al mundo. También pueden desarrollar los síntomas del trastorno de estrés postraumático, sentimientos depresivos, de rabia, baja autoestima, culpa y rencor; y suelen presentar problemas somáticos, disfunciones sexuales, conductas adictivas y dificultades en sus relaciones personales, entre otros.

### **Mitos sobre la violencia de género.**

Habitualmente se justifica y se trata de dar explicación a este tipo de violencia atendiendo a:

- Características personales de la persona agresora (trastorno mental, adicciones, celos).
- Características de la víctima (masoquismo, o considerar la falsa creencia de “la propia naturaleza de la mujer”, que “lo busca, le provoca, es manipuladora...”).
- Circunstancias externas (estrés laboral, problemas económicos).

El estrés laboral o de cualquier tipo, afecta realmente a mucha gente, mujeres y hombres y no todos se vuelven violentos con su pareja. En el fondo, estas justificaciones buscan reducir la responsabilidad y la culpa de la persona agresora. La sociedad debería asumir el compromiso para prevenir y luchar contra este problema.

### **¿Cómo prevenir la violencia de género?**

Aunque la legislación constituye una herramienta imprescindible para erradicar la violencia de género, no puede ser por sí sola la solución. Son necesarias acciones de sensibilización, formativas y preventivas que propicien los valores que contribuyen a evitar la violencia, especialmente en el ámbito de la pareja. Al abordar la cuestión de por qué los hombres tienden a ser más violentos que las mujeres, se expone los principales trastornos mentales que pueden inducir a la violencia, analiza el perfil psicológico del hombre maltratador y muestra los patrones de conducta y ciclos en los que se desarrolla la violencia.

Algunos autores proponen una terapia preventiva de la violencia de género contra las mujeres basada en la superación del amor posesivo, la gestión de las emociones y la aceptación del cambio del papel social de las mujeres, la comprensión de la igualdad de mujeres y hombres ante los derechos humanos entre otros aspectos. Se invita a reflexionar sobre cada una de las causas y facetas en que se manifiesta la violencia contra las mujeres. Esta reflexión ha de tener un amplio alcance social, incidir en la conciencia de cada persona y constituir una fuente de diálogo en el seno de la pareja y la familia para demostrar así, una vez más, que la palabra y la razón son la mejor arma contra la violencia.



## Material de apoyo No. 3:

### Lugares de denuncia de casos de violencia

INSTITUCIÓN A NIVEL DEL PAÍS	TELÉFONO	TELEFONOS LOCALES
Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer ISDEMU	22212020	
Fiscalía General de la República FGR	25237400 25234701 25286005	
Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos PDDH	2222-0400	
Procuraduría General de la República PGR	22319484	
Policía Nacional Civil. Delegación centro	25291400 25291423	
Clínica Integral de CEMUJER:	2226-5466	
Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia CONNA	25016606	

**Nota:** Se sugiere que el personal docente, busque la información de las oficinas a nivel municipal o departamental, donde pueden denunciar y buscar ayuda y agregar al cuadro en la columna de teléfonos locales.



## ACTIVIDAD No. 7:

# ¿Qué es la sexualidad?



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Contribuir al reconocimiento de la sexualidad para una vida saludable, responsable y plena, libre de mitos, prejuicios y tabúes.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que el grupo de participantes:

- Analice qué es la sexualidad, para comprender su importancia en el fomento de una vida saludable, responsable y plena.
- Identifique los principales componentes de la sexualidad, con la finalidad de promover prácticas saludables y responsables a lo largo del ciclo de vida.



### CONTENIDO:

- Concepto de Sexualidad
- Componentes de la sexualidad
- Sexualidad saludable en el ciclo de vida



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Cuatro componentes de la sexualidad
- Material de apoyo No. 2: Tarjetas que forman los cuatro componentes de la sexualidad.

- Material de apoyo No. 3: Apuntes sobre sexualidad



- Papelógrafos, plumones y tirro

### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida al grupo, explica que se trabajará en el tema de sexualidad, con la finalidad de tener una vida saludable, responsable y plena.
2. Invita a participar en la dinámica de entrada, La botella.

#### Dinámica: La botella

Solicita al grupo que formen un círculo, se coloca en el centro una botella, se gira la botella y a la persona a quien le corresponda, haga un comentario sobre lo que considera que es la sexualidad, se vuelve a girar la botella para permitir 4 ó 5 participaciones, se anotan en un papelógrafo.

3. Pregunta a las personas participantes: ¿Quiénes viven la sexualidad? Facilita algunas intervenciones y las anota en el papelógrafo.
4. Coloca un cartel con cuatro espacios, con los rótulos de los componentes de la sexualidad. (Material de apoyo No. 1). Entrega tarjetas con palabras relacionadas con los diferentes componentes de la sexualidad y algunos distractores mapa de ríos de El Salvador, una hamburguesa, una computadora, entre otros y se solicita las coloquen donde consideren conveniente. (Material de apoyo No. 2) Nota: puede que no los coloquen exactamente, pero si lo argumentan razonablemente,

estará bien. Lo importante es que no se quede ninguna tarjeta de los componentes fuera.

5. Resume resultados y plantea que:

- La sexualidad está compuesta por cuatro totalidades (COMPONENTES) importantes: La reproductividad, género (las relaciones entre mujeres y hombres, de acuerdo a la cultura), el erotismo y la afectividad. Reordena las tarjetas colocadas en los diferentes cuadrantes, si es necesario.
- Enfatiza que hay que cuidar estos cuatro componentes para que la sexualidad sea saludable, por ejemplo: promover relaciones armoniosas y equitativas entre las personas; embarazos saludables, relaciones sexuales, incluyendo las relaciones sexo-coitales placenteras y seguras, expresiones de afecto y de amor. Esto es importante, para su desarrollo y bienestar personal, familiar y comunitario.
- Amplía la información sobre cómo vivir la sexualidad saludable en las diferentes etapas del ciclo de la vida.
- Recalca que si a niños y niñas les cuidamos su crecimiento y desarrollo, les damos afecto y los educamos en autonomía, los estamos protegiendo para una vivencia saludable de su sexualidad, lo mismo sucede en las diferentes etapas del ciclo de vida, dando ejemplos en cada una de ellas.
- Cuando no hay un ejercicio de una sexualidad saludable, se pueden dar situaciones como: violencia, embarazos no deseados, Infecciones de Transmisión Sexual ITS o VIH, stress, depresión.
- Un ejercicio no equitativo de la sexualidad, con permisividad para los hombres, y una restricción para las mujeres, puede fomentar múltiples parejas para ellos, con ausencia de

expresiones de la afectividad y la paternidad responsable. En las mujeres limita sus posibilidades de expresarse libremente y de tomar decisiones propias en relación a su afectividad, sexualidad y al proceso reproductivo.

- El ejercicio equitativo e igualitario de la sexualidad en hombres y mujeres promueve una sexualidad saludable, responsable y placentera que permite relaciones más armoniosas entre hombres, mujeres, la familia, la comunidad y sociedad en general (Material de apoyo No. 3)

### Dinámica de evaluación y cierre

Solicita que formen un círculo, explica que realicen sólo lo que “Lalo dice”, p.e.: “Lalo dice que se cambien de lugar, en ese momento todas las personas participantes buscan cambiar de lugar. Si se dice sólo siéntense, pierden las personas que se sientan, porque “Lalo” no dio la orden y solamente a Él deberán obedecer. Para sentarse deben de esperar la orden “Lalo dice que se sienten”. Se dan órdenes de “Lalo” alternadas con otras sin mencionar “Lalo dice” para que sea más atractivo.

La persona que pierda deberá de hacer algún comentario sobre la jornada realizada.

Las órdenes de “Lalo” pueden ser las siguientes:

- Lalo dice que se pongan de pie
- Lalo dice que levanten la mano
- Lalo dice que brinquen con las manos en alto
- Lalo dice que se pongan a reír
- Lalo dice que le den un abrazo a la persona de su derecha



## Material de apoyo No. 1:

### Cuatro componentes de la sexualidad

<p><b>GÉNERO</b> (Las relaciones entre mujeres y hombres por la construcción social)</p>	<p><b>EL CUERPO Y LA REPRODUCTIVIDAD</b> (Lo biológico)</p>
<p><b>LA AFECTIVIDAD</b></p>	<p><b>EL EROTISMO</b></p>



## Material de apoyo No. 2:

### Tarjetas que forman los cuatro componentes de la sexualidad

<b>GÉNERO (RELACIONES ENTRE MUJERES Y HOMBRES POR LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL)</b>		
Formas de educarnos por ser niñas y niños	Leyes para las relaciones entre hombres y mujeres	Comportamientos de hombres y mujeres
Responsabilidades de hombres y mujeres en el hogar	Costumbres diferentes para hombres y mujeres	Costumbres para formar parejas
Manejo del poder entre hombres y mujeres	Paternidad	Maternidad
Machismo	Crianza de hijos e hijas	Matrimonio, pareja estable o unión libre
<b>EL CUERPO Y LA REPRODUCTIVIDAD LO BIOLÓGICO</b>		
Aparato sexual y reproductivo femenino y masculino	Concepción	Embarazo
Parto	Salud Sexual	Prevención de cánceres del aparato reproductor femenino y masculino
Cambios durante la adolescencia (Pubertad)	Climaterio femenino y masculino	Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual
Menstruación	Sueños húmedos	Eyaculación
Salud reproductiva		
<b>LA AFECTIVIDAD</b>		
Emociones	Amor entre integrantes de la familia	Expresiones de afecto
Noviazgo	Amistad	Actividades comunitarias de solidaridad
Divorcio	Compartir momentos familiares	Recreación en familia
Comunicación familiar afectiva	Juegos familiares	
<b>EROTISMO</b>		
Respuesta sexual humana	Placer sexual	Autoerotismo (masturbación)
Relaciones sexo – coitales	Atracción sexual (erótica)	Juegos sexuales (eróticos)
Relaciones sexuales	Fantasías sexuales	Deseos sexuales



## Material de apoyo No. 3:

### Apuntes sobre sexualidad

Esta temática es de extrema importancia ya que es la que permitirá que se establezca o no un clima de confianza para hablar sobre la sexualidad, tema que para muchas personas ha sido un tópico prohibido desde la infancia y del cual, a veces ni con sus parejas han hablado.

Es fundamental utilizar un lenguaje a la vez sencillo y preciso, aclarar conceptos, recordando siempre que, aunque las personas participantes con que se trabaje no tengan un alto grado de escolaridad y que tal vez ni siquiera sepan leer o escribir, poseen saberes que provienen de sus propias experiencias.

Es de especial importancia, para estas personas, el reconocimiento de que la sexualidad es una parte integral de la vida misma, que no puede separarse de la persona y que su condición de salud o edad no implica que no puedan vivir su sexualidad de muchas maneras.

Para tal objeto, conviene que ellas conozcan y discutan que el concepto de sexualidad es integral y que sus componentes: cuerpo, identidad, reproducción, género, afectividad y erotismo tocan todas las esferas del ser humano. Desde aquí debe trabajarse la idea de que se tiene derecho al placer sexual, a la expresión de los sentimientos y al amor en todas sus manifestaciones de forma responsable y saludable.

A diferencia de la idea biológica, que considera a la sexualidad como un producto de la naturaleza, nosotros la pensamos como una construcción social e histórica que conlleva dentro de sí misma una multiplicidad de posibilidades de expresión.

La sexualidad está basada, pero no limitada, por su base biológica. Se desarrolla en la convivencia social y está alimentada por la imaginación. Es exclusiva del ser humano y, por tanto, de la capacidad de las personas de definir su propia conducta y delinear el trazo de su propio destino.

La sexualidad es universal, ya que es patrimonio de todos los seres humanos. Es, sin embargo,

única. En cuanto a que es personal y, por lo tanto, tiene la diversidad y las múltiples facetas características de lo humano. Se expresa dentro de marcos sociales específicos.

Al hablar de diversidad, **la orientación sexual** se refiere al sexo de la persona hacia la que uno se siente sexual o sentimentalmente atraído.

La atracción hacia personas del otro sexo se llama **heterosexualidad**. La atracción hacia personas del mismo sexo se llama **homosexualidad**. A los hombres que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo se les conoce como **gay**; y las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres, se les llama **lesbianas**. La atracción hacia personas del mismo sexo y personas del otro sexo se llama **bisexualidad**. Aunque estos son términos más adecuados, en todos los países existen términos ofensivos y dañinos para llamar a estas personas, pues existen muchos mitos y concepciones erróneas, que sostienen que estas formas de expresión sexual no son naturales.

En algún momento de la vida, la mayoría de personas tenemos sentimientos, pensamientos, sueños o atracciones por personas de nuestro mismo sexo. Dos amigos o dos amigas pueden sentir atracción, gustarse y sentirse físicamente atraídos o atraídas. Estos sentimientos son naturales; puede que sean ásajeros y puede que no. Puede ocurrir durante la adolescencia. De cualquier forma, son parte del descubrimiento y desarrollo de nuestra identidad sexual.

Algunas personas se sienten siempre atraídas por personas de su mismo sexo. Para ellas, la homosexualidad es y será su forma de vida. El descubrimiento de la homosexualidad puede ser difícil y quizás les haga sentir diferente. Si una persona adolescente o adulta está pasando por esto, se recomienda buscar a alguien de confianza con quien hablar, que le escuche y sepa responder a sus preguntas. De todas maneras, deben saber que el descubrir que sienten atracción hacia personas de su mismo sexo no es motivo para

preocuparse o deprimirse. Según el entorno en el que viva, le será más o menos fácil vivir su homosexualidad con plena naturalidad.

Aunque la mayoría de personas tiene una orientación sexual definida a la que nos mantenemos fieles a lo largo de la vida, para otras personas la orientación sexual puede variar en distintos momentos o etapas de la vida, pudiendo descubrir en algún momento que su orientación sexual cambió.

También existen personas que aunque nacen con un sexo (hombre o mujer) sienten que su cuerpo no se ajusta a la visión que tienen de sí mismas. Estas personas son llamadas **transexuales**. Lo que denomina la población trans.

En algunas culturas y sociedades la **homosexualidad y la transexualidad** están consideradas como algo malo; incluso hay quien lo considera un “hábito” que se puede cambiar. Pero los expertos coinciden en que la orientación sexual y la identidad de las personas no se puede controlar, igual como no decidimos el color de nuestros ojos o piel. Les ocurre y punto. **Es importante saber que estas condiciones no son enfermedad, ni se contagia.**

No se debe olvidar que todas las personas tenemos derecho a ser respetadas y a no ser discriminadas por nuestra orientación sexual.

La sexualidad, por supuesto, no es sólo un grupo de actos reflejos heredados o adquiridos en la coexistencia social. Es una forma de satisfacer las demandas psicológicas de la persona, de resolver la necesidad imperiosa que el ser humano entero tiene de compartir sus dudas, sentimientos y sus alegrías.

La libertad de las personas para desarrollar su propia sexualidad las hace precisamente sujeta de procesos educativos.

Es necesario llamar la atención sobre el hecho de que el sexo, en su calidad de hecho biológico, no se educa. Lo que se educa es la sexualidad de las personas, la actividad sexual del ser humano.

Entendemos por educación sexual al proceso vital mediante el cual se adquieren, actualizan y desarrollan, informal y formalmente,

conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones.

Incluye los conocimientos y las percepciones sobre el cuerpo, los fundamentos biológicos, los fenómenos de la reproducción, las relaciones de género, los procesos de identidad, el erotismo y las representaciones sociales de los mismos.

En la formación de la persona, ésta aprende los valores, lo que es correcto y lo que es extraño, lo que es conducta deseable e indeseable para esa sociedad. Es imposible para la persona vivir en una sociedad, sin que de alguna manera deje de ser educada por el medio donde que vive.

En estos términos, todas y todos hemos recibido una educación sexual que ha configurado de alguna manera el modo en que experimentamos nuestra sexualidad. A su vez, todos somos educadores de la sexualidad de otros y particularmente de nuestras hijas e hijos, en cuanto somos padres y madres de familia.

Además de la familia, hay personas e instituciones que, por su importancia dentro de la comunidad, intervienen en la conformación de la sexualidad de las personas. Entre éstos tenemos al personal docente, a ministros de diversas religiones, a profesionales de la salud y a medios de comunicación masiva.

Además, sobre sexualidad...Es mucho lo que se habla sobre la sexualidad. En la prensa, en la radio, en la televisión. En los centros de salud y en los hospitales el personal de salud, con frecuencia nos ha explicado cómo podemos tener relaciones sexuales sin peligro de infección para nosotros y para nuestra pareja.

A veces oímos hablar a nuestras hijas e hijos de lo que aprenden en la escuela y nos sorprendemos un poco. La sexualidad es algo que nos interesa a todas las personas, pero nos resulta muy difícil decir algo sobre ella.

¿Por qué nos cuesta tanto trabajo hablar sobre sexualidad? Existen muchas razones, entre ellas se encuentran:

- La falta de costumbre de hablar de estos temas al interior de las familias, las comunidades y hasta entre las parejas

- Los mitos y creencias equivocadas sobre este tema

Por lo tanto nos resulta en ocasiones muy difícil encontrar una forma adecuada de expresarnos respecto a este tema.

- ¿No te parece que tenemos derecho a tener información clara y científica sobre la sexualidad?
- ¿No crees que conocer nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y deseos, nuestras posibilidades, nos permitirá ser más libres, más responsables y desarrollarnos mejor?

Por eso es conveniente entender qué queremos decir cuando usamos palabras como sexo y sexualidad. En primer lugar, conviene entender que sexo y sexualidad son dos cosas diferentes.

El sexo es todo aquello que nos caracteriza corporalmente a hombre y a mujeres que es a lo que llamamos diferencias biológicas: órganos y funciones que tenemos al interior y al exterior del cuerpo.

La sexualidad en cambio, no solamente se refiere a los genitales o a tener relaciones sexo – coitales, sino a una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. De ahí que consideramos que nuestra persona es también totalmente sexuada, y no sólo una parte de la misma.

En segundo lugar, somos personas sexuales (con intereses y conductas sexuales) en todas las edades: niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor. Cada edad es diferente, y se manifiesta de forma distinta, pero en toda edad la sexualidad es importante.

En tercer lugar, no somos personas sexuadas sólo para reproducirnos, pues la sexualidad es más que eso, ya que involucra a toda nuestra persona e implica la manera de relacionarnos con la madre, padre, hermanas, hermanos, pareja y amistades.

La sexualidad contribuye a fomentar la ternura, comunicación, amor entre las personas que se encuentran. Es mucho más plena, en el caso de la pareja, cuando se da entre personas que son afines, que se gustan, que se desean, se quieren bien y se emocionan cuando se abrazan y acarician.

De este modo los componentes de la sexualidad son: el cuerpo sexuado, nuestra capacidad para reproducirnos, nuestros afectos, sentimientos, pensamientos, recuerdos, lo que para todas las personas representa ser mujeres y hombres, nuestros deseos, fantasías y placeres sexuales, así como decisiones personales

No todos esos componentes se expresan siempre, a veces están presentes unos y en otra ocasiones otros. Así, por ejemplo, tal vez el día de hoy sólo deseemos expresar nuestra ternura, sin llegar a tener relaciones sexo coitales, pero mañana si queremos tener relaciones coitales.

Podemos elegir nuestra maternidad y paternidad. Sin embargo, no por eso seremos menos sexuales.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano en todas las etapas y circunstancias de la vida. Incluye nuestro cuerpo, como nos identificamos como hombres o mujeres, quienes nos atraen, el placer, la intimidad y la reproducción. Vivimos la sexualidad a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas y elecciones o decisiones. No sólo es una experiencia individual sino que tiene que ver con el tipo de sociedad en la que vivimos.

## COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD

COMPONENTES SEXUALES	REPRODUCTIVIDAD	CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO	EROTISMO	VINCULACIÓN AFECTIVA
<b>BIOLÓGICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema Reproductivo</li> <li>• Fecundación</li> <li>• Embarazo</li> <li>• Sistema Sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nacemos niños y niñas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción hormonal por estimulación erótica</li> <li>• Respuesta sexual humana</li> <li>• Autoerotismo (masturbación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases biológicas de los fenómenos de la afectividad humana</li> </ul>
<b>PSICOLÓGICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse madre y padre</li> <li>• Maternidad y paternidad responsable</li> <li>• Conductas reproductivas</li> <li>• Uso de Métodos anticonceptivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamientos de mujeres y hombres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erotismo</li> <li>• Masturbación</li> <li>• Permisividad premarital y extramarital</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Experiencia amorosa</li> <li>• Patrones de apego</li> <li>• Enamoramiento</li> </ul>
<b>SOCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paternidad y maternidad en la cultura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotipos sexuales (machismo y feminismo)</li> <li>• Homofobia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta erótica</li> <li>• Códigos morales (doble moral sexual)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinantes sociales de la formación de pareja</li> <li>• Significados sociales ante la afectividad</li> <li>• Matrimonio</li> <li>• Divorcio</li> </ul>

## SEXUALIDAD EN EL CICLO DE VIDA

ETAPA DEL CICLO DE VIDA	REPRODUCTIVIDAD	GÉNERO	EROTISMO	VINCULACION AFECTIVA
<b>Niñez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuidado del (la) recién nacido(a) y lactante: lactancia materna, vacunas, control de crecimiento y desarrollo</li> <li>Hábitos de higiene sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crecimiento y desarrollo en igualdad de condiciones para niños y niñas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoerotismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crecimiento y desarrollo con afecto, caricias y protección de su madre, padre y otros adultos.</li> <li>Estimulación temprana</li> </ul>
<b>ADOLESCENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en la pubertad y adolescencia</li> <li>Información sobre métodos anticonceptivos, prevención de ITS y VIH</li> <li>Respuesta sexual humana</li> <li>Cuidados del embarazo precoz</li> <li>Proporcionar Educación sexual.</li> <li>Promoción de estilos de vida saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condiciones para la consolidación de la identidad sexual</li> <li>fomento de la autonomía e independencia en el marco de normas claras y flexibles, con equidad e igualdad de oportunidades para mujeres y hombres.</li> <li>Maternidad, paternidad responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respuesta sexual humana</li> <li>Autoerotismo</li> <li>Participación en el ejercicio de derechos sexuales.</li> <li>Sexualidad durante el embarazo</li> <li>Proporcionar Educación Sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda para definir vocación y Proyecto de vida</li> <li>Proporcionar Educación Sexual.</li> <li>Condiciones para la consolidación de la identidad personal y sexual, que incluya la reafirmación de valores,</li> <li>Fomento de la autoestima, respeto por sus opiniones, afectividad.</li> </ul>
<b>EDAD REPRODUCTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevención y atención de ITS – VIH, Planificación familiar, derecho a demandar servicios de salud con calidad y calidez, Detección oportuna del cáncer cérvico uterino, de mamas y de próstata, tratamiento de la infertilidad.</li> <li>Atención del embarazo, parto y puerperio</li> <li>Proporcionar Educación sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación del hombre y la mujer en las decisiones reproductivas, ejercicio de derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>participación del padre, la madre y los adultos familiares y cercanos en el cuidado de los hijos e hijas, que eviten el mal trato y abuso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en el ejercicio de derechos sexuales.</li> <li>Sexualidad durante el embarazo</li> <li>Proporcionar Educación sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>participación del padre, la madre y los adultos familiares y cercanos en el cuidado de los hijos e hijas, que eviten el mal trato y abuso.</li> <li>Apoyo afectivo a otros integrantes de la familia</li> <li>Proporcionar Educación sexual.</li> </ul>
<b>CLIMATERIO FEMENINO Y MASCULINO Y PERSONAS ADULTAS MAYORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención en los cambios, físicos, y hormonales.</li> <li>Proporcionar educación sexual</li> <li>Acceso a servicios de salud con calidad y calidez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar la discriminación de hombres, mujeres y familia para adecuarse a las nuevas condiciones de las personas adultas mayores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar Educación sexual</li> <li>Respuesta sexual humana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención en los cambios psicológicos.</li> <li>Proporcionar educación sexual</li> <li>Apoyo emocional y psicológico a hombres, mujeres y familia para adecuarse a las nuevas condiciones.</li> </ul>



## ACTIVIDAD No. 8:

# Amor, límites y autonomía

## Parte 1



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer la importancia del amor para el desarrollo personal y familiar.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique los beneficios del amor y sus expresiones, en la vida personal, de pareja, familiar y en la formación de hijas e hijos.



### CONTENIDO

- Definiciones de tipos de amor.
- Beneficios del amor y sus expresiones, en la vida personal y en la formación de hijas e hijos



### MATERIALES DE APOYO

- Material de apoyo No. 1: Casos sobre tipos de amor
- Material de apoyo No. 2: Definiciones de tipos de amor
- Material de apoyo No. 3: Lectura qué es el amor
- Papelógrafos y plumones



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida al grupo de asistentes. Invita a iniciar con alegría la jornada, motiva que participen activamente y pregunta qué recuerdan de la jornada anterior. Escucha algunas participaciones y les anima a seguir asistiendo.
2. Explica la dinámica ¡Elefantes y palmeras! que va a permitir divertirse y crear un clima de confianza y cordialidad.

#### Dinámica: ¡Elefantes y palmeras!

Explica que la persona facilitadora podrá señalar a cualquier persona diciendo ¡elefante! inmediatamente tendrá que hacer la forma del moco del elefante y las personas que se encuentran a la par de la persona señalada, tendrán que hacer la forma de las orejas del elefante. Si dice ¡palmeras!, la persona señalada tendrá que levantar los brazos en forma de palmera y las de la par, tendrán que hacer los cocos de la palmera. La persona que se equivoque hace una penitencia. Hace el ejercicio algunas veces, para que todos y todas se animen. Pregunta ¿qué creen qué es el amor?, toma nota en un papelógrafo.

3. Organiza 5 grupos, les entrega un caso a cada grupo (Material de apoyo No.1), les pide que lo lean y respondan: ¿Qué tipo de amor es el que se expresa?
4. Solicita que cada grupo comparta con todas las personas el caso que le correspondió y lo escribe en un papelógrafo, retroalimenta las participaciones con más información y sobre los beneficios del amor (Material de apoyo No.2 y No.3).
5. Genera una reflexión, apoyándose en las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nos demostraban el amor abuelos, abuelas, madres y padres?
  - ¿Qué hacen hoy las parejas para mostrarse su amor?
  - ¿Qué hacen los padres y madres hoy, para manifestar amor y afecto a sus hijas e hijos?
  - ¿Cuál es el efecto de demostrar el amor o afecto a la pareja, amigos y familiares?
  - ¿Cuál es el efecto de demostrar el amor o afecto a los hijos e hijas?
  - ¿Es bueno mostrar afecto a la pareja o a otros amigos y familiares? ¿Por qué?
  - ¿Es bueno estar siempre mostrando afecto a hijos e hijas? ¿Por qué?
  - ¿Cómo vamos a practicar expresiones de afecto en la familia? (abrazos, besos, apoyo, comprensión, atención...)
  - ¿Qué cosas mejorarían en la familia si nos damos expresiones de amor?
6. En grupos, leen el material de apoyo No. 3 y cada grupo expresa la idea que más le llamó la atención.

7. Resume brevemente las ideas más relevantes de la actividad (con ayuda del aporte de los grupos y del material de apoyo No. 3)

### **Dinámica: El fotógrafo y su cámara**

En parejas, una persona hace de fotógrafo o fotógrafa y la otra persona de cámara. El o la fotógrafa lleva su cámara por diversos lugares y toma fotos de paisajes que le interesan. Para ello, "su cámara" camina con los ojos cerrados, "el fotógrafo o la fotógrafa", la ubica frente al paisaje que le interesa, indica la distancia a la que debe enfocar su visión y, al darle un apretón de hombro, "la cámara" abre rápidamente sus ojos, ve la imagen y vuelve a cerrar sus ojos, quedándose con la imagen que ha captado. Luego se cambian los roles. Cada fotógrafo toma entre 5-10 fotos.

A continuación se comenta en parejas qué imágenes se captaron (cámara) y qué imágenes se quiso que captara la cámara (fotógrafo). ¿Concuerdan? ¿Qué habrá influido en las personas que concordaron y en las que no?

8. Organiza un círculo y solicita algunas personas voluntarias para que expresen en una palabra, qué les pareció la jornada del día, para lo cual la persona que desee hablar deberá dar un paso al frente.
9. Invita a despedirse dando un abrazo a la persona que se encuentra a la par y solicita que cuando lleguen a casa compartan una expresión de afecto a sus hijas e hijos, pareja y demás familia.



## Material de apoyo No. 1:

### Casos sobre tipos de amor

1

Miguel es hijo de Juan. Ellos se ayudan en todo y dicen que se tienen mucho afecto. ¿Será amor? ¿Qué tipo de amor será?

2

Marina y Armando se quieren, viven en pareja y se respetan ¿Será amor? ¿Qué tipo de amor será?

3

En la iglesia, las personas se ayudan, se reúnen los domingos y conversan sobre Dios y tratan de seguir sus enseñanzas. ¿Será amor? ¿Qué tipo de amor será?

4

Cuando ocurren inundaciones en las comunidades del Bajo Lempa, las personas de "Los Jocotes", recogen víveres, ropa y medicinas para ayudar a esas personas que sufren. ¿Será amor? ¿Qué tipo de amor será?

5

Esther ha aprendido a cuidarse, a valorarse y a no hacer nada que vaya en su contra o le haga daño ¿Será amor? ¿Qué tipo de amor será?



## Material de apoyo No. 2:

### Definiciones de tipos de amor

El amor es increíble, desconocido, sentimental... es incluso difícil de explicar; además hay muchos tipos distintos de amor:

- **Amor sentimental**, romántico, erótico. Es el amor por la pareja; se ama a otra persona, no tiene por qué haber razón; simplemente amor, esa otra persona nos dará felicidad por el simple hecho de amar y ser amado; nos protege, cuida y mimar...; el amor por la pareja es de las mejores cosas que existen.
- **Amor fraternal**, es el amor que siente por la familia; a un padre, madre o hermano se lo quiere por lo que es, no hace falta más. El amor de padres, madres a hijos, entre primos, entre otros.
- **Amor a Dios**, puede surgir con el tiempo aunque normalmente se inculca en la educación de padres, madres a hijos e hijas; básicamente el amor a Dios, a un ser superior, es amar a las demás personas; todos los valores que se inculcan suelen ser positivos.
- **El amor altruista**, muy identificado en la frase 'Hay más amor en dar que en recibir'; inculcado en personas solidarias, aquellas que les gusta y están dispuestas a apoyar a otras en diferentes momentos. Este amor incluye el amor a la naturaleza, a los seres vivos, a las personas que no conocemos.
- **El amor por una misma o uno mismo**, cuando una persona reconoce sus propias cualidades, se respeta, se protege y se quiere a sí misma y trata de mejorar cada día, superando sus limitantes.



## Material de apoyo No. 3:

### Lectura ¿Qué es el amor?

**Del amor se habla mucho**, pero más que decir palabras bonitas, el amor es puro sentimiento, tal vez la emoción más bonita y bella que ser humano pueda sentir. Existe amor de familia, de padre o de hijo o de hermano, amor de amigo o amiga, amor de pareja, amor a otros seres, amor a la naturaleza, amor a un ser superior, amor a uno o a una misma. Existen muchas clases de amor pero todos llevan a un mismo sentimiento supremo.

El amor se puede expresar de mil maneras, utilizando para ello cada uno de los sentidos externos que tienes y aún a través de la interiorización del sentimiento. Con la boca puedes expresar bellas palabras que unidas pueden parecer una canción, la cual suavemente es escuchada por el ser querido, hasta penetrar en su interior.

Se dice que en el amor de pareja, los hombres perciben mejor la atracción y el amor por los ojos porque son eminentemente visuales, y que las mujeres lo hacen en forma auditiva, prefiriendo las melodías y suaves sonidos en lugar de la buena figura. No importa si se trata de un falso testimonio o una verdad a medias, porque lo más importante es que el amor lo sentimos todos y lo anhelamos todos, sin importar el medio que utilicemos para sentir sus efectos.

Por amor se han perdido coronas y reinados, como nos lo dice la historia, por amor se han conquistado territorios y vastas regiones. Porque el amor motiva a la vez que enceguece, aumenta el deseo de vivir y de realizar grandes acciones y obtener mejores resultados.

Si deseas obtener el mejor rendimiento en tu ocupación, profesión, empresa o negocio, la mejor receta es enamorarte de cada una de ellas, enamorarte de la actividad que desarrollas, enamorarte de ti mismo y de la gente que te rodea.

El amor rompe las barreras estrictamente íntimas y reservadas, para expresarse a la humanidad, como lo demostró la madre Teresa de Calcuta y muchos otros personajes que se entregaron al servicio del prójimo. Por ello, la mejor capacitación y entrenamiento para hacer bien las cosas, es entregar amor a través de tu trabajo...

Todos sentimos el amor, pero difícilmente nos pondríamos de acuerdo en la forma como lo percibimos. Algunos dirán, que es una felicidad interna inmensa que supera cualquier imaginación, y otros se referirán al amor como el dar y recibir en forma continua y permanente. El amor es solidaridad, es entrega y dedicación, es empatía y pensar en el prójimo, es desear el bien de tu pareja, es acompañarla en su destino y apoyarla para que llegue a cumplir su misión, es el bien de tus hijos e hijas. El amor da libertad al ser amado y no pretende cambiarlo. **El amor no es posesión y no debe confundirse con enamoramiento y con celos.**

El amor es físico, es mente, es emoción y es espíritu. Por ello, el amor supera cualquier otra actividad o expresión, sentimiento y pasión, deseo y búsqueda. Diferentes clases de amor pero un mismo sentimiento.



## ACTIVIDAD No. 9:

# Amor, límites y autonomía

## Parte 2



### TIEMPO APROXIMADO:

2 Horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer la importancia de los límites y la autonomía para su desarrollo personal y el de su familia.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique los beneficios de los límites y la autonomía, a fin de lograr el desarrollo personal y el de los integrantes de su familia.



### CONTENIDO

- Beneficios de los límites y de la autonomía, en el desarrollo personal y el de los integrantes de su familia.
- Estrategias para establecer los límites y la autonomía



### MATERIALES DE APOYO

- Material de apoyo No. 1: Rótulos “Casi nunca”, “Casi siempre”, “A veces”
- Material de apoyo No. 2: Afirmaciones
- Material de apoyo No. 3: “Educación Saludable para toda la Familia”
- Material de apoyo No. 4: Historias Infantiles
- Material de apoyo No. 5: Lectura Cómo educar a hijos e hijas con amor y respeto.
- Papelógrafos, plumones, yeso, tirro, listones y pañuelos para vendar



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Recibe con alegría al grupo, da la bienvenida, les invita a formar un círculo y a que recuerden algo de lo que se trabajó en la jornada anterior.
2. Solicita que comenten lo que recordaron y que compartan las muestras de afecto que practicaron con su familia. Les felicita y les anima a seguir participando.
3. Explica la dinámica “Quítame el listón” que va a permitir divertirse y disponerse para la actividad.

#### Dinámica: “Quítame el listón”

Las personas participantes se colocan un listón alrededor de la cintura, pero no lo anudan y luego colocan el brazo izquierdo por detrás de la cintura. Se les indica que, desde ese momento, su brazo ha quedado inmovilizado. Todos y todas deben tratar de quitar los listones del resto de participantes utilizando sólo la mano derecha. Si a alguien le quitan su listón queda fuera del juego. Quien logre quitar la mayor cantidad de listones, sin perder el suyo, gana.

4. Con una lluvia de ideas, explora lo que saben del tema, ejemplifica un límite entre un país y otro, entre una propiedad y otra. Entre las costumbres de una persona y otra, las reglas como límites para la convivencia. Se apoya en las siguientes preguntas:
  - ¿Considera que es importante poner límites con la pareja y con los demás integrantes de la familia? ¿Por qué?

- ¿Para qué sirven los límites entre las personas adultas?
  - ¿Qué se necesita para que las hijas y los hijos estén seguros que los amamos?
  - ¿Es importante que tengan límites o reglas? ¿Por qué?,
  - ¿Cómo nos ayudamos para poder poner límites a nuestras hijas e hijos?
  - ¿Qué son los límites o reglas?
  - ¿Para qué me sirven?
5. Da unos minutos para que piensen y luego escribe las opiniones en un papelógrafo.
  6. Traza una línea imaginaria o utilizando tirro o yeso y en la pared coloca los rótulos: “Casi nunca” (izquierda), “A veces” en medio y “Casi siempre” (derecha) (Material de apoyo No. 1)
  7. Invita a ponerse de pie. Lee algunas afirmaciones, (Material de apoyo No. 2) acerca de diferentes maneras de actuar como personas, padres, madres o responsables y pide que se coloquen en el lugar de la línea que indique con qué frecuencia lo hacen. Para analizar y reflexionar en el ejercicio, se apoya en el (Material de apoyo No. 3)
  8. Finaliza el ejercicio destacando que es importante:
    - Indicar las normas o reglas de forma clara y de acuerdo a la edad de niñas, niños y adolescentes.
    - Cumplir con las normas o reglas casi siempre.
    - Romper las reglas cuando sea conveniente, ser flexible.
    - Considerar que las normas o reglas son para beneficio del niño, niña, adolescente, joven o persona adulta de la familia.
    - Cumplir normas o reglas sin enojo.
    - Dar el ejemplo (el modelaje) es más importante que las normas o reglas.

## RECORDAR QUE:

“Lo más importante es que el enojo no se desquite con otra persona ni con la hija o el hijo. Primero nos calmamos, luego reflexionamos cual es la mejor forma de abordar el problema y luego, ya calmados, hablamos, dejamos claro por qué estuvo mal lo que hizo y cuál es la consecuencia” Para que el grupo descanse un poco, invita a pararse, y realiza una dinámica”

### Dinámica:

#### “Tocar el cielo, tocar la tierra”

Pedir que estiren los brazos lo más que puedan, Indicar que cuando diga tocar el cielo, tocar el cielo, tocar el cielo en tres veces, las personas estiran los brazos lo más alto que puedan, cuando diga: tocar la tierra, tocar la tierra, tocar la tierra, tratarán de tocar el piso, repetir unas cuantas veces, alternando varias veces tocar el cielo, tocar la tierra, incrementando la rapidez de las indicaciones, hasta que las personas se diviertan un poco, para continuar.

9. Les anima a reflexionar sobre cómo hacer para que los integrantes de la familia, aprendan a tomar decisiones por si solos de la mejor manera y les pregunta:
  - ¿Es bueno aprender a tomar decisiones? ¿Por qué sí o por qué no?
  - ¿Por qué las personas no aprenden a tomar decisiones?
  - ¿Es bueno hacer todo lo que nos dicen que hagamos?
  - ¿Quiénes toman las decisiones en el hogar? ¿Por qué? (Reforzar el análisis de género)
  - ¿Es bueno permitirles a nuestras hijas e hijos hacer lo que ellos y ellas quieren? ¿Por qué?, ¿Cuándo si? Y ¿Cuándo no?

- ¿Cómo podemos hacer que aprendan a pensar y a actuar por sí mismos en forma positiva?
  - ¿Cómo podemos hacer para que aprendan a tomar decisiones saludables?
10. Se les da unos minutos para que piensen y en un papelógrafo se escribe la lluvia de ideas.
  11. En grupos leen el material de apoyo No. 3, y luego, cada uno de ellos hará una historia infantil apoyándose en el material de apoyo No. 4, para que lo comparten entre sí.
  12. Presenta las historias en plenaria y se genera una reflexión sobre la importancia de establecer límites y el desarrollo de la autonomía desde la niñez.
  13. Finalmente, organizados en un círculo, cada persona hace una promesa de cómo tratará de ahora en adelante a los integrantes de su familia, para que sean autónomos, tomen buenas decisiones, que se eduquen mejor y se forjen un buen futuro.
  14. Para cerrar la actividad invita al grupo a darse un abrazo fraterno como signo de amistad, compañerismo y a la vez de compromiso en la educación integral de la sexualidad de sus hijas e hijos. Les invita a llevarse a su casa el material de apoyo No. 5, para analizarlo en familia, e indica que se discutirá en la próxima jornada.



### Material de apoyo No. 1:

#### 3 Rótulos “Casi nunca”, “Casi siempre”, “A veces”

<b>“Casi nunca”</b>	<b>“Casi siempre”</b>	<b>“A veces”</b>
---------------------	-----------------------	------------------



### Material de apoyo No. 2:

#### Afirmaciones

- Para enfrentar los problemas, usted espera hasta que se ha calmado.
- Cuando se enoja, utiliza palabras ofensivas
- Trata de calmarse cuando se ha enojado con o sin razón
- La mujer en el hogar tiene muchos límites
- Los hombres en el hogar no tienen límites
- Se siente bien cuando pone límites a su pareja
- Se siente bien cuando pone límites a otra persona adulta
- Aplica castigos cuando su hija o hijo se comporta mal.
- Le es fácil poner reglas adecuadas
- Le es fácil poner castigos
- Hacen cosas divertidas juntas, como familia.
- Se mantiene tranquila cuando afronta los problemas con sus hijas e hijos ¿Por qué?
- Se siente con autoridad con sus hijas e hijos para poner castigos
- Le es fácil reconocer cuando su pareja u otras personas hacen cosas buenas
- Le es fácil reconocer cuando sus hijas e hijos hacen cosas buenas.
- Pide disculpas cuando se equivoca



## Material de apoyo No. 3:

### “Educación saludable para toda la familia”

Para contar con más ideas saludables sobre la **educación** de nuestras hijas e hijos en un marco del respeto y dignidad de todas y de todos. Sugerimos reflexionar los siguientes aspectos:

1. Antes que nada, las madres y padres tienen que reconocer que es una niña o un niño con quien está tratando, y que en la medida que crece, va aprendiendo a pensar, de ahí la necesidad de negociar las reglas y para esto es necesario conocer el punto de vista de ellos y de ellas, pero también que reconozcan nuestro punto de vista como sus responsables.
2. No olvidar lo significativo que son las madres y padres para las hijas y los hijos, así como el modelaje (es decir el ejemplo que se les da)
3. Estar conscientes como padre y madres que en la medida que se está pendiente de las acciones de las y los hijos, ellos asumen que son importantes, queridos y cuidados por sus responsables.
4. Si establecemos reglas para las niñas y los niños, éstos, cuestionarán que como padres o madres también tenemos que cumplir ciertas reglas.
5. Negociar como padres o madres las reglas a seguir por niñas y niños. Ponernos de acuerdo con nuestra pareja sobre las sanciones. Al faltar a las reglas establecidas las sanciones deben mantenerse. Nunca decir: “cuando venga tu madre o padre, vas a ver”, porque se pierde autoridad.
6. Estar pendiente de reconocer y felicitar los logros que se alcancen.
7. Cuando se llame la atención hacerlo con autoridad, pero nunca cuando se está molesto o enojado. Esperar a que pase el enojo. Es bueno reconocer los cambios de humor del chico o de la chica.
8. Cuando le corrige se debe explicar por qué lo hace y que lo hace por su bien.
9. Nunca corregir vulnerando los derechos de la niñez: ejemplo: enviar a la cama a la niña o al niño sin comer, golpearlo u maltratarlo física o emocionalmente.
10. Tomar en cuenta que si como padre y madre se ponen reglas, el chico y la chica pueden también sugerir reglas para las personas adultas.
11. Es importante estar pendiente de los cambios de ánimo del hijo o hija y verlos como una oportunidad para acercarse a él o ella y fortalecer la confianza escuchando sus emociones (¿Qué le preocupa?, ¿Cuáles son sus temores?, ¿Cómo se siente con los cambios que están ocurriendo en su cuerpo?, por ejemplo). Pero no hacerlo criticándolo o reprochándolo. Más bien como un amigo, amiga o un consejero.
12. Finalmente y muy importante, ayudarlos a tomar decisiones de acuerdo con su edad, razonar con ellos o ellas de cómo enfrentar diferentes problemas en la familia, en la escuela y la comunidad. Eso los hará crecer y madurar poco a poco.



## Material de apoyo No. 4:

### Historias infantiles

**Indicaciones:** Elabore una historia infantil de lo que pudo haber sucedido, para tener el presente que tienen ahora, los siguientes personajes:

1

Teresa, que cuando mayor, pudo contar que ella decidió con su pareja tener un hijo, hasta que aprendió un oficio o una profesión para poder darle lo mejor.

2

Carlos, que cuando mayor sabía tomar decisiones

3

Ernesto, que cuando mayor supo escoger bien su oficio o su profesión

4

María, que cuando mayor contaba, cómo ella pudo decir no a las drogas cuando era adolescente.



## Material de apoyo No. 5:

### Lectura Cómo educar a hijos e hijas con amor y respeto.

#### Claves para aplicar medidas efectivas de disciplina sin recurrir a la violencia

Maltratar y aplicar castigos físicos no son necesarios para afianzar principios en los niños y mucho menos, para fomentar respeto y disciplina en el hogar.

En más ocasiones de las que puedan imaginarse, se acepta socialmente la violencia como recurso para afianzar principios o reprobar conductas en los niños y niñas. No es extraño escuchar en boca de algunas madres y padres el empleo en repetidas ocasiones de una “nalgada a tiempo” como lo más adecuado ante actitudes o comportamientos considerados erróneos por parte de los padres y madres.

Esto no es cierto. Si bien el castigo físico disminuye la posibilidad de la repetición de la actitud o situación que provocó tal medida, el comportamiento del niño o niña, responde casi

en su totalidad al miedo y el trauma del golpe o la intensidad de los gritos, en vez de comprender el por qué su comportamiento es inaceptable. Además estamos dando lecciones de cómo ser personas violentas.

Cuando el miedo deja de funcionar como camisa de fuerza ante los impulsos, la niña o el niño continuamente maltratados, se acostumbra a la repetición de ofensas verbales y a las agresiones. El resultado es previsible: depresión, baja autoestima, agresividad excesiva, pasividad, paranoia y otras enfermedades nerviosas.

Para muchos especialistas, niñas y niños maltratados pueden presentar trastornos para dormir, pérdida del apetito, dejar de prestar atención en la escuela y mostrar agresividad excesiva.

## Ponga fin al maltrato

Algunas veces, una madre o un padre que sufren de ansiedad, estrés o cansancio, recurre al golpe como una manera de acabar rápidamente con una situación incómoda, descargan su rabia o sus frustraciones con sus hijos e hijas, haciéndoles víctimas de violencia sin ninguna causa que tenga que ver con ellos y ellas.

Para terminar con esta realidad, es importante reconocer de manera adulta y responsable, cuáles son los factores que “disparan” estas reacciones y evitar a toda costa el maltrato infantil. Bajar la agresividad, retirarse unos momentos de la discusión, respirar, calmarse y ponerse en el lugar del niño o niña, son algunas acciones recomendables.

Preguntarse qué sentiría si estuviese en una situación similar, a la de la niña o niño que es maltratado.

Reconocer qué es lo que puede afectar el ánimo, lo más importante es tener presente que no cambiará ni mejorará nada castigando física o verbalmente a los niños y las niñas.

Recuerde: nunca es tarde para cambiar esta realidad.

Son pequeñas acciones que marcarán grandes diferencias y ayudarán a mejorar considerablemente la situación:

- Explicar el por qué no es recomendable actuar de determinadas formas
- Predicar con el ejemplo
- Evitar el uso de gritos o gestos agresivos para dar cariño (“coscorrones”, empujones, golpes en la cabeza o pellizcos)

Los especialistas advierten igualmente que “las niñas y niños con problemas de comportamiento a causa de su contacto con la violencia doméstica, necesitan con frecuencia la ayuda de un profesional para superar el trauma y recuperar su capacidad de sentirse seguros y seguras, de dar y recibir amor y afecto y disfrutar de la vida”.

## Consejos para evitar la violencia en el hogar

- No sacuda, pellizque o golpee a su hijo.
- Predique con el ejemplo y explique con calma sus argumentos antes de gritar o usar algún tipo de violencia
- Dialogue siempre sobre lo que debe hacerse y cuáles son los comportamientos inaceptables en casa.
- Recuerde que debe actuar siempre con cariño, atención y paciencia.
- Demuestre el afecto con gestos frecuentes (Abrazos, besos, caricias, otras).

El respeto debe ser el resultado de situaciones donde existe el automanejo, el diálogo y el cariño. Hable con sus hijos e hijas, dialogue y negocie con ellos los límites, los beneficios, qué cosas pueden hacerse y cuáles no. Los padres, madres o responsables no tienen porqué ser perfectos, pero sí respetuosos y cariñosos. Atrévase a evaluar su comportamiento y asuma cambiar lo necesario. Sus hijos e hijas se lo agradecerán. Y todos en casa vivirán más tranquilos y con bienestar.

Como se ha podido analizar en estas dos últimas sesiones, el amor, los límites y el aprendizaje de la autonomía, son aspectos muy importantes para la armonía en el hogar y para la formación de hijos e hijas.



## ACTIVIDAD No. 10:

# Salud sexual y salud reproductiva



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL

- Reconocer la importancia de la salud sexual y salud reproductiva y sus componentes en las prácticas de salud en la vida cotidiana, para el bienestar integral.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique lo que significa la Salud Sexual y Reproductiva, como parte de las prácticas de salud integral.
- Reconozca los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva para generar prácticas saludables cotidianas



### CONTENIDO:

- Concepto de Salud Sexual y Reproductiva.
- Componentes de la Salud Sexual y Reproductiva



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No.1: tarjetas con las palabras Salud Sexual y Reproductiva
- Material de apoyo No.2 : Concepto e importancia de la Salud Sexual y Reproductiva

- Material de apoyo No 3: Árbol de la Salud Sexual y Reproductiva
- Material de apoyo No.4: Tarjetas con los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva
- Material de apoyo No. 5: Casos relacionados con los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva.
- Material de apoyo No. 6: Componentes de la Salud Sexual y Reproductiva
- Material de apoyo No. 7: Preguntas para evaluación
- Papelógrafos, plumones, colores



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida al grupo, explica que este día se abordará un nuevo tema que es importante para mantenerse saludable, en lo físico, mental y en la vida social.

#### Dinámica:

#### El carretón de las verduras

Sentados en círculo, solicita a las primeras cuatro personas, que mencionen su verdura preferida, ejemplos: zanahoria, lechuga, pimientos, tomate. Distribuye las verduras en el resto de participantes, de acuerdo al orden en que las mencionaron.

Explica que cuando exprese: "Pasa el carretón del verdulero y se lleva a todos los tomates"...

Las personas que son tomates tienen que cambiarse de lugar; repite con el resto de verduras. Cuando diga pasa el carretón del verdulero y se lleva a todas las verduras”, todas las personas participantes, se cambian de lugar, en este momento la persona facilitadora toma un lugar y la persona que quede sin asiento, dirige la dinámica. Se repite tres o cuatro veces, con la finalidad de generar un ambiente de alegría y confianza

2. Genera una lluvia de ideas, mediante los siguientes casos:
  - Carlos no tiene enfermedades, no va al médico, pero vive muy ansioso.
  - Margarita, no padece ninguna enfermedad, tiene tres hijos, vive en una zona urbano marginal asediada por grupos antisociales, pasa angustiada por sus hijos.
  - Pablo es un hombre muy celoso, a su pareja sólo le permite salir con él, si sale sola se vuelve un hombre sumamente violento y la golpea
3. Pregunta ¿Carlos, Margarita y Pablo, tienen problemas de salud? SI, ¿Por qué? NO, ¿Por qué? ¿Qué tipo de situaciones presentan estas personas? ¿es importante tener tranquilidad emocional y vivir en un ambiente de armonía? Se anotan las respuestas en un papelógrafo. Resume las respuestas y concluye que la salud no es solo no tener enfermedades físicas, sino que también, como lo han expresado es sinónimo de bienestar físico, emocional y social y cuando se tiene enfermedades es necesario acudir a los establecimientos de salud, para restablecer la salud.
4. Reparte a cada persona, una de las tres tarjetas: SALUD, SEXUAL Y REPRODUCTIVA. Orienta para que se busquen los tríos que conforman la frase SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (Material de apoyo No. 1)
5. Solicita que platicuen sobre el significado de esta frase en cada grupo. Cada trío comparte los resultados de la discusión y se escriben en un papelógrafo. Explica al grupo que lo mencionado forma parte de la Salud Sexual y Reproductiva, como parte de la salud integral. Hace un resumen de su significado, características e importancia. (Material de apoyo No. 2)
6. Coloca en la pared, un cartel con la figura de un árbol con la frase Salud Sexual y Reproductiva (Material de apoyo No. 3) y al centro del salón en una mesa, un juego de tarjetas (Material de apoyo No. 4), con componentes de la Salud Sexual y Reproductiva y de la salud integral.
7. Invita a las personas participantes que elijan una tarjeta y analicen si se trata de un componente de la Salud Sexual y Reproductiva o de la salud integral y la coloquen en el follaje del árbol, si está relacionada con la Salud Sexual y Reproductiva y fuera del follaje, si es salud integral. (si dispone de más tiempo, puede hacer este juego por grupos)
8. En plenaria discuten si las tarjetas colocadas en el árbol, son los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva y por qué.
9. Se forman 6 grupos de trabajo, entrega un caso a cada grupo para discusión (Material de apoyo No. 5), conjuntamente con las tarjetas de los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva, deberán buscar a qué componente se refiere y por qué.
10. En plenaria se presentan los resultados. Resume y explica cada uno de los componentes (Material de apoyo No. 6) y aclara las dudas que surjan.
11. Concluye reforzando la importancia de cada uno de los componentes, para identificar las situaciones que nos llevan a perder la Salud Sexual y Reproductiva y la importancia de buscar ayuda inmediata en el establecimiento de salud más cercano.

## Dinámica de evaluación

Para la evaluación, forma dos filas, dice que se realizará una competencia.

Se entrega un plumón al primero de la fila, tiene que pasarlo de mano en mano hasta el final y de regreso, la fila que utiliza más tiempo pierde y contesta una pregunta relacionada con la temática desarrollada. (Material de apoyo No. 7)

Se anotará el punto la fila que contesta apropiadamente la pregunta.

Se repite la dinámica dando las indicaciones siguientes:

- En la segunda vuelta, deberá pasarlo de mano en mano, pero por la espalda
- En la tercera vuelta, se pasará intercalado, una persona por el lado de adelante y la siguiente lo pasará por la espalda y así sucesivamente, hasta terminar.



## Material de apoyo No. 1:

### Tarjetas con las palabras Salud Sexual Reproductiva

<b>SALUD</b>	<b>SEXUAL</b>	<b>REPRODUCTIVA</b>
--------------	---------------	---------------------



## Material de apoyo No. 2:

### Concepto e importancia de la Salud Sexual y Reproductiva

#### ¿Qué es la salud Sexual y Reproductiva, y por qué es importante conocer sobre ella?

#### **SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

No es sólo estar libre de enfermedades, sino tener bienestar físico, mental y social, especialmente con todo lo relacionado a la sexualidad y la reproducción.

#### **Es importante porque**

Garantiza el bienestar integral a todas las personas que lo soliciten, con especial énfasis a aquellos grupos específicos de la población, como son los y las adolescentes, las mujeres durante el embarazo, parto y posparto, personas adultas mayores, las poblaciones de hombres y mujeres del área rural y en situación de pobreza; con la finalidad de fomentar la equidad en la atención integral a las personas, enfatizando la misma a aquellos grupos específicos de la población con mayores necesidades.



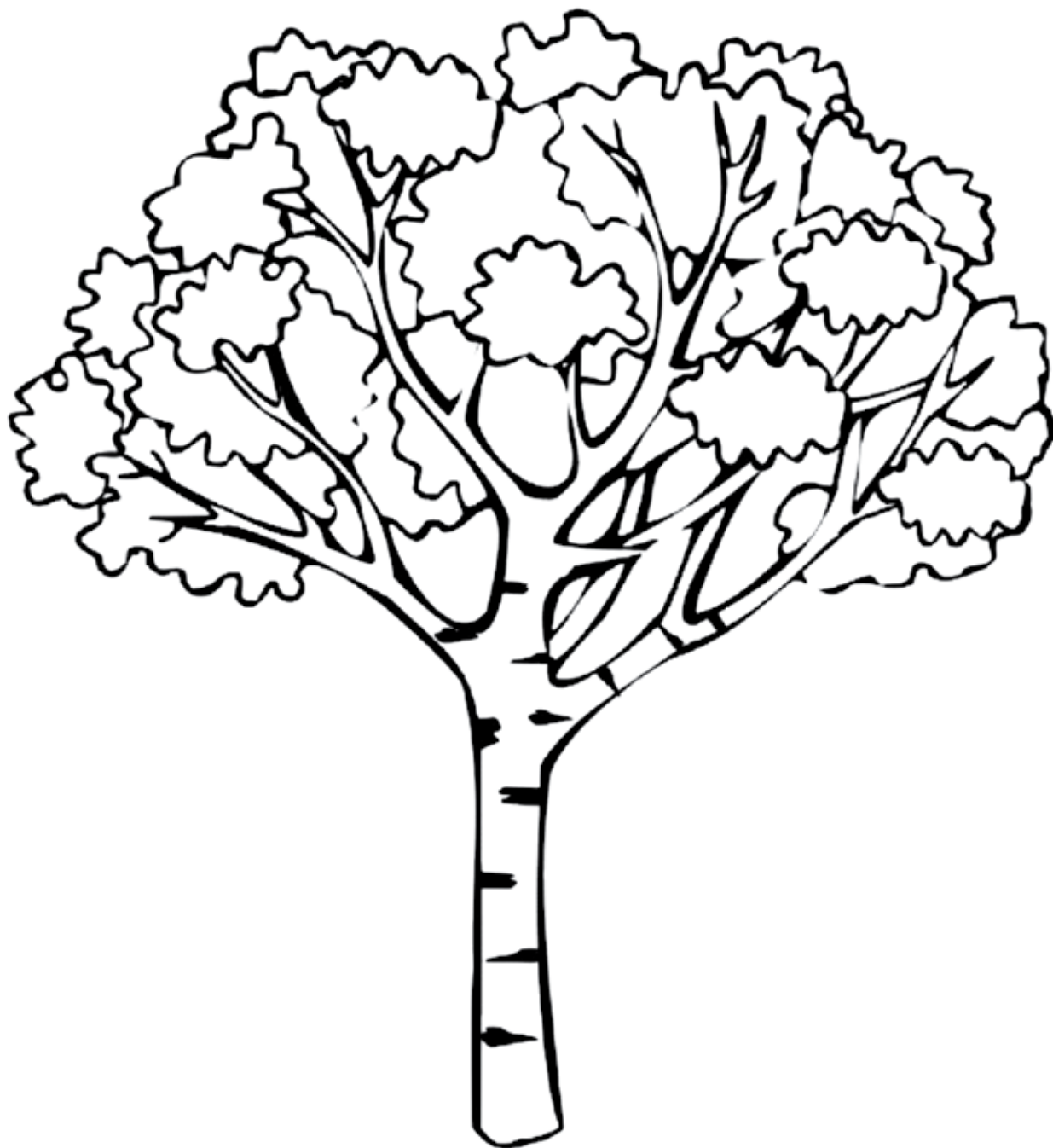
#### **Implica que las personas tengan:**

- La oportunidad de gozar de una vida sexual responsable y satisfactoria;
- La capacidad de tener hijos o hijas y la libertad de decidir cuándo y con qué espaciamiento hacerlo;
- El derecho de la mujer y del hombre a ser informados sobre aspectos de la Salud Sexual y Reproductiva;
- Acceso a métodos de planificación familiar seguros, efectivos, accesibles, aceptables y que sean de su elección;
- El derecho al acceso a servicios de cuidados de la salud, que le permitan a la mujer tener un embarazo, parto y puerperio en forma segura;
- El derecho de la pareja y el individuo, a tener relaciones sexuales sin el temor a una infección de transmisión sexual (ITS) o del VIH;
- El derecho a mantener una vida sexual sin presión ni explotación.



## Material de apoyo No. 3:

### El árbol de la Salud Sexual y Reproductiva





## Material de apoyo No. 4:

### Tarjetas de Componentes de Salud Sexual y Reproductiva y de salud integral

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

PREVENCIÓN DEL DENGUE

INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DEL APARATO REPRODUCTOR DE HOMBRES Y MUJERES

MATERNIDAD SEGURA

PRACTICA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE HOMBRES Y MUJERES

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DURANTE EL CLIMATERIO DEL HOMBRE Y LA MUJER

ATENCIÓN DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

PREVENCIÓN DE DESASTRES

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

RELACIONES IGUALITARIAS Y JUSTAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO

PREVENCIÓN DE DIARREAS

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL Y CONTRA LAS MUJERES

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DURANTE LA ADOLESCENCIA

PREVENCIÓN ENFERMEDADES CRÓNICAS

PREVENCIÓN DE ITS Y VIH

NO FUMAR

PREVENCIÓN DE LA INFERTILIDAD

SEXUALIDAD DURANTE TODA LA VIDA

PREVENCIÓN DE DROGAS



## Material de apoyo No. 5:

### Casos relacionados con la Salud Sexual y Reproductiva (Para discusión)

- 1 Juan y Mario son amigos de la infancia, han pasado buenas aventuras en sus 17 años de edad. Siempre hacen apuestas, a ver quién consigue más chicas. Hace unos días ambos aparecieron con una úlcera (chira) en sus genitales.
- 2 Marta es una mujer de 30 años, su esposo emigró a los Estados Unidos hace 2 años, por lo que no ha tenido pareja desde entonces. Tiene dos años de no hacerse la citología.
- 3 Balmore es un hombre de 65 años, desde hace unos meses tiene problemas para orinar, él ha comprado medicina que usó su compadre, pero no se ha mejorado.
- 4 En el Instituto Nacional de Corintillo, la directora está preocupada porque varias jovencitas han salido embarazadas, ella no encuentra que hacer.
- 5 Amalia, de 15 años, tiene seis meses de ser novia de Noé de 16 años, ambos están muy enamorados. Desde hace dos meses, iniciaron relaciones sexuales. Amalia, no quiere embarazarse y le pide a Noé que la acompañe donde la promotora de salud, para que les oriente sobre qué método pueden utilizar.
- 6 Lesbia de 28 años, hasta el momento no ha tenido problemas de salud y está embarazada de su sexto hijo. No se ha puesto en control, porque se ha sentido bien y no tiene con quien dejar a sus niños pequeños.
- 7 Berta de 25 años, tiene dos niños de 3 años y 6 meses respectivamente, ella ha platicado con su pareja porque quiere planificar ya que el último embarazo, tuvo problemas y le hicieron cesárea, ha platicado con su esposo quién dice que “las mujeres que planifican, les gusta ser infieles” y por esa razón discuten continuamente.
- 8 Petrona de 49 años, tiene 4 hijos, desde hace un año ha cambiado su carácter, en ocasiones es alegre y en otros muy enojada, ha tenido problemas con su menstruación, “unos meses le viene, otro mes se le retrasa y en ocasiones le dura hasta 15 días; ha consultado y sólo le han dado vitaminas.



## Material de apoyo No. 6:

### Lectura Componentes de la Salud Sexual y Reproductiva. (Para docentes)

#### 1. Maternidad Segura.

Toda mujer tiene derecho a decidir si se embaraza y da a luz, tiene derecho a recibir asistencia médica durante el embarazo, parto y después del parto, para no correr riesgos de sufrir enfermedades o lesiones severas.





Así también el niño o niña recién nacido(a) debe recibir la atención y cuidados necesarios. Su pareja, familia y amigos son responsables de apoyarla para que ella tenga bienestar.



#### Debe ponerse en control de su embarazo

Asistir a sus controles prenatales	Recibir consejería	Chequeo médico	Peso
Vacunación	Toma de signos vitales	Toma de exámenes	Organización comunitaria

**También tiene que tener prácticas saludables, tales como:**

			
Descanso	No hacer ejercicio excesivo	No bebidas alcohólicas ni medicamentos no recetados	Preparar las cosas para el parto, para ella y el bebé
			
Afecto por parte de su familia	Buena alimentación	Aseo diario	Preparación para la lactancia materna
<b>¿Qué signos de peligros tenemos que vigilar en el embarazo y correr al médico?</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado</li> <li>• infección de orina</li> <li>• Desnutrición o sobre peso</li> <li>• Presión arterial alta</li> <li>• Le dan ataques y temblores</li> <li>• Le duele la cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sale líquido por la vagina</li> <li>• No se siente que se mueve el feto</li> <li>• Calentura</li> <li>• Tiene hinchada la cara, manos y pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor fuerte en el vientre</li> <li>• Visión borrosa</li> <li>• Diabetes</li> <li>• La futura madre mide menos de un metro y medio</li> </ul>	

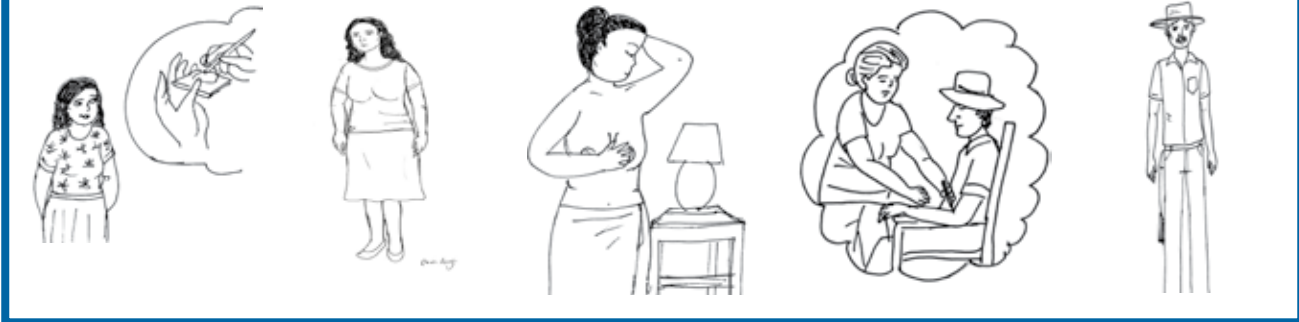
**2. Prevención del cáncer del aparato reproductor.**

Nos referimos al cáncer en el útero y en las mamas en la mujer y en la próstata en el hombre. Si seguimos recomendaciones y cuidados, tratamientos y exámenes que deben realizarse para mantener la salud sexual y reproductiva de hombres y mujeres, prevenimos el cáncer. Por esa razón es importante ir a los controles médicos para cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva, eso nos beneficia porque podemos salvar nuestras vidas.

**¿Cómo puede detectarse a tiempo el cáncer cérvico uterino?**

- Recibir información sobre cáncer de la matriz
- Realizarse toma de la citología vaginal cada año.
- Consultar con el personal de salud más cercano.

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO Y MASCULINO



### 3. Salud durante el climaterio femenino y masculino.

A partir de los 45 años, en la mujer aparece el climaterio femenino. En medio de esa época, se da la menopausia o cese de la menstruación y final de la etapa reproductiva.



#### ¿Qué síntomas se pueden presentar con el climaterio femenino?

- Ansiedad, decaimiento, insomnio, sudoración.
- Pérdida del apetito, dolor en los huesos y articulaciones, tendencia a la obesidad y cambios en la piel.
- Falta de concentración, irritabilidad, pérdida del interés, depresión, mal humor, reducción de la productividad y falta de confianza en sí misma.

#### ¿Qué síntomas se pueden presentar con el climaterio masculino?

- En el hombre también se presenta el climaterio, unos años más tarde. Y también puede presentar pérdida del bienestar, ansiedad, entre otros.
- Ellos continúan siendo fértiles hasta el final de la vida.

Hombres y mujeres que han conservado un estilo de vida saludable y solicitan ayuda médica, pasan esta etapa de mejor forma y continúan con una vida sexual saludable.

#### Persona adulta mayor (A partir de 60 años):

- Hombres y mujeres continúan la vida sexual, hasta el final de su vida.
- Los hombres terminan su etapa reproductiva, hasta el final de la vida.
- Un estilo de vida saludable y apoyo familiar y médico, ayuda a cuidar la Salud Sexual y Reproductiva.
- Practicar actividades físicas y ocuparse en algo que te guste, ayudará al bienestar.

**HACER EJERCICIO,  
MANTENERSE SIEMPRE EN ACTIVIDAD  
Y CON PENSAMIENTOS POSITIVOS**



#### 4. Sexualidad durante toda la vida.

Se relaciona con nuestro cuerpo, emociones, caricias, atracción sexual, muestras de afecto a la pareja, así como a los amigos y nos beneficia porque nos permite encontrar pareja y disfrutar responsablemente. La vivimos de acuerdo a nuestras costumbres.

#### 5. Planificación familiar.

La planificación familiar es cuando cada pareja elige con libertad y voluntariamente, en qué momento desea tener hijos y cuantos quiere tener, permite el espaciamiento de los embarazos y previene embarazos:

- NO deseados o no planificados
- Muy frecuentes
- En edades muy tempranas
- En edades avanzadas



#### ¿Cuáles son los métodos que nos ayudan para planificar la familia?

##### Métodos de planificación familiar más seguros

- Condón o preservativo
- Condón femenino
- Anticonceptivos orales
- Anticonceptivos inyectables
- Dispositivo intrauterino

##### Métodos de planificación familiar menos seguros

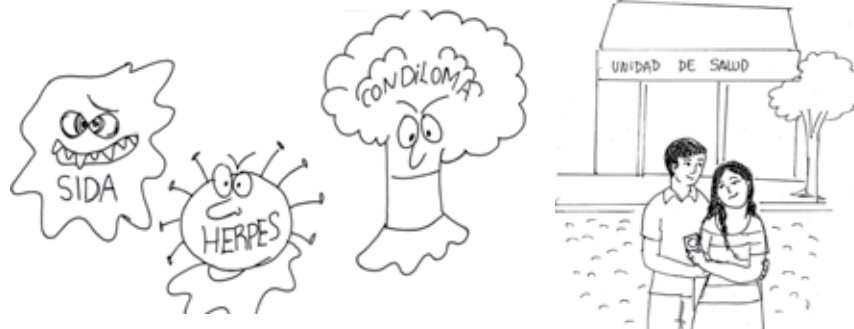
- Métodos de planificación familiar naturales:
  - Ritmo
  - Moco cervical
  - Temperatura basal
  - Coito interrumpido (retiro)
  - Óvulos, geles y cremas vaginales

##### Los métodos de planificación familiar más recomendados durante la adolescencia son:

- La abstinencia
- El condón masculino y femenino
- Los anticonceptivos orales y los inyectables

#### 6. Prevención de ITS, VIH y VIH avanzado

- Las ITS son infecciones causadas por varios tipos de microbios, organismos microscópicos, que viven en los órganos genitales (pene, vulva, vagina) y en el ano de las personas infectadas.
- Las personas infectadas pueden presentar flujo blanquecino o amarillento al orinar. también se presentan llagas con o sin dolor, pequeñas protuberancias, verrugas, heridas o grietas en los órganos genitales, los encajes o en la boca, ganglios inflamados (secas), fiebre, ardor durante las relaciones sexuales o al orinar.
- En el caso de las mujeres, pueden encontrarse en el interior de la vagina, tener dolor y picazón en el área genital o secreciones vaginales con mal olor. Puede haber sangramiento vaginal o dolor durante las relaciones sexuales, en casos más severos puede haber fiebre, dolor abdominal e infertilidad (no pueden tener hijos o hijas).



**¡OJO!!! Algunas veces las ITS no presentan síntomas o señales, tanto en mujeres como en hombres.**

**Podemos estar infectados y transmitiéndolas a otros sin saberlo y lo más triste... También podemos trasmitirla a nuestros hijos e hijas.**

## 7. Salud Sexual y Reproductiva en la adolescencia.

Generalmente los y las adolescentes acuden poco a los establecimientos de salud, por ello debemos nosotras y nosotros como padres, madres o personas adultas referentes, contribuir a que se auto cuiden su Salud Sexual y Reproductiva: fomentémosles valores y la responsabilidad de su práctica sexual.

## 8. Prevención y atención de la violencia contra las mujeres,

Todos los seres humanos nacemos con iguales derechos. Ninguna persona debe ejercer presión sobre otra para obligarla a hacer lo que ella no quiera, incluyendo la presión de tipo sexual. Si en algún momento estás en este caso, debes buscar ayuda rápida.

**Este componente es importante visualizarlo transversal en todos los componentes de la Salud Sexual y Reproductiva**

## 9. Prevención de la infertilidad.

Algunos hombres y mujeres tiene dificultad o imposibilidad para procrear un hijo(a). Las causas pueden ser diversas, como las ITS no curadas a tiempo, la edad muy temprana o muy mayor, la cantidad y calidad de esperma, la ovulación, entre otras. Tenemos derecho a que nos ayuden si nos ocurre esa situación, con los adelantos médicos. Nos beneficia porque podemos realizar el sueño de ser padres y madre.



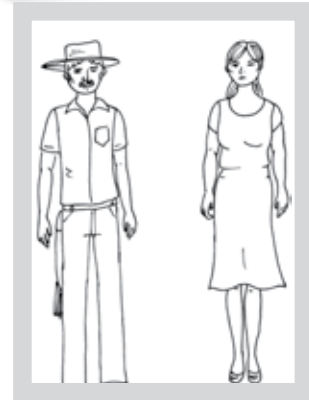
## 10. Información, Educación y Comunicación en SSR.

Es tu derecho en todas las etapas del ciclo de vida, recibir información sobre la SSR, que ofrecen en todas las unidades de salud, que te ayude para el cuidado de tu salud y prevengas cualquier riesgo o daño que pueda ocasionarte a tu cuerpo por falta de conocimientos. Acude al establecimiento de salud más cercano e infórmate. **Este componente es importante visualizarlo transversal en todos los demás componentes de la Salud Sexual y Reproductiva.**



## 11. Relaciones igualitarias y justas entre mujeres y hombres.

Significa que vamos a buscar que tanto hombres como mujeres puedan cuidar su Salud Sexual y Reproductiva, que vamos a tener igualdad de oportunidades y en el ejercicio de los derechos; que vamos a atender las necesidades de cada persona, sin importar su edad, ni si es hombre o mujer y que por ninguna razón vamos a considerar a un sexo superior al otro. Nos beneficia porque no importa si somos hombres o mujeres. Todos y todas tendremos igualdad de oportunidades. **Este componente debe visualizarse de forma transversal en todos los componentes.**



## 12. Derechos Humanos.

Se definen como propios de la persona, no los podemos transferir a otras y de estos los "Derechos sexuales y reproductivos, son los más humanos de todos los derechos", porque se refieren directamente a nuestro propio cuerpo, sin distinción de género, edad nacionalidad, cultura, raza, orientación sexual, filiación política o religiosa. Tenemos que vivirlos con responsabilidad sin permitir que nada, ni nadie, no los reconozcan ni los respete.

**NOS BENEFICIAN PORQUE NOS AYUDAN A CUIDARNOS  
Y RESPETAR LOS LIMITES NUESTROS  
Y DE LAS DEMÁS PERSONAS.**



## Material de apoyo No. 7:

### Preguntas para evaluación

1. Comente ¿Qué significa para usted la Salud Sexual y Reproductiva?
2. Por qué es importante que las personas conozcan sobre la Salud Sexual y Reproductiva
3. ¿Cómo podemos cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva?
4. Un ejemplo de cómo cuidamos nuestra Salud Sexual y Reproductiva
5. ¿En qué etapas de ciclo de vida debemos cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva?



## ACTIVIDAD No. 11:

# ¿Cómo podemos cuidarnos?



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar en las familias la importancia del auto cuidado y el cuidado mutuo en las prácticas de salud y en la vida cotidiana, para su bienestar integral.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique la importancia del auto cuidado y el cuidado mutuo, como parte de las acciones orientadas a mantener la salud y el bienestar integral de las personas.
- Reconozca que las prácticas de salud en la vida cotidiana, proporcionan la oportunidad de identificar las situaciones que nos llevan a perder la salud y la importancia de buscar ayuda inmediata en el establecimiento de salud, más cercano.



### CONTENIDO

- Autocuidado y cuidado mutuo
- Bienestar integral



### MATERIALES DE APOYO

- Material de apoyo No.1: Cartel con las palabras autocuidado y cuidado mutuo.

- Material de apoyo No. 2: Tarjetas con acciones relacionadas y no relacionadas con el autocuidado y cuidado mutuo.
- Material de apoyo No. 3: Cartel con conceptos de autocuidado y cuidado mutuo
- Material de apoyo No. 4: Juegos de tarjetas de formas de auto cuidado y cuidado mutuo
- Material de apoyo No. 5: Formas de auto cuidado y cuidado mutuo en el ciclo de vida
- Material de apoyo No. 6: Preguntas para evaluación
- Paleógrafos,



### METODOLOGÍA:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida al grupo, explica que este día se abordará un nuevo tema que es importante para mantenerse saludable, tanto en lo físico, en lo psicológico y en lo social.

#### Dinámica de animación El cuento vivo

Todas las personas sentadas en círculo. La facilitadora cuenta un relato donde incorpora personajes y animales en determinadas actitudes y acciones simpáticas.

Se explica que cuando la persona facilitadora señale a la persona, debe actuar según el personaje que se menciona y al que se está haciendo referencia en el relato.

Ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien) estaba todo lleno de helado, se chupa las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho....

El niño se puso a llorar y se le cayó el helado... un gato (señala a otra persona) paso corriendo y se tomó el helado... otros. (La persona facilitadora hace que el relato se construya colectiva y espontáneamente, dándole la palabra a otra persona para que lo continúe.

2. Coloca al centro del salón, un juego de tarjetas (Material de apoyo No. 2). Solicita que tomen una tarjeta y mencionen si se trata de una acción relacionada con el auto cuidado y el cuidado mutuo y la coloquen en el papelógrafo, (Material de apoyo No. 1), si no está relacionada, se coloca en otro papelógrafo que se encuentra en la pared.
3. Coloca las respuestas alrededor del concepto y al final hace un resumen y presenta el concepto de Autocuidado y cuidado mutuo (Material de apoyo No. 3), haciendo énfasis que consiste en tener conciencia de la importancia de buscar mantenernos saludables: física, mental y socialmente; de igual forma implica generar prácticas de salud en la vida cotidiana orientadas a la búsqueda de la calidad de vida personal y familiar.
4. Solicita se formen cuatro grupos por medio de tarjetas de figuras de frutas. Distribuye tarjetas con figuras relacionadas con el auto cuidado y cuidado mutuo de las personas, en las diferentes etapas del ciclo de vida. (Material de apoyo No. 4). Solicita que conversen y expresen lo observado en los dibujos entregados.
5. En plenaria, cada grupo presenta los resultados de la discusión.
6. Hace un resumen de las exposiciones, haciendo énfasis en la importancia del autocuidado y cuidado mutuo; y de tener prácticas de vida saludables, tanto en lo personal como en la familia, de igual forma es importante que en las familias realicen prácticas de estilos de vida saludables.
7. En los mismos grupos Solicita que observen y compartan formas de fortalecer las acciones de auto cuidado y cuidado mutuo.
8. Concluye reforzando que las principales forma de cuidarnos son:
  - Conocer cómo funciona nuestro cuerpo
  - Practicar una buena higiene personal, tanto para las mujeres como para los hombres, con énfasis en la higiene sexual de mujeres y hombres en las diferentes etapas de la vida
  - Practicar “Formas de vida saludables” lo que implica tener una alimentación balanceada (tomando en cuenta los alimentos de la zona: mora, chipilín, ayotes, verduras y frutas de estación), recreación, ejercicio diario, aseo personal diario, mostrar expresiones de afecto saludable (abrazos, besos, caricias)
  - Valorar y respetar nuestro cuerpo y el de las demás personas
  - Acudir al establecimiento de salud más cercano, cuando necesitemos de información y atención en salud.

### **Dinámica de evaluación: La silla musical**

Se colocan sillas, que falte 1 al número de participantes y se forma un círculo y al compás de la música bailan alrededor de las sillas cuando para la música se sientan, la persona que se queda parada contesta una pregunta relacionada con la temática desarrollada (Material de apoyo No. 6) y sale del juego y se quita otra silla, y continua el juego hasta quedar una silla y dos participantes, el que gana se le entrega un dulce o bombón.



## Material de apoyo No. 1:

Papelógrafo con las palabras autocuidado y cuidado mutuo al centro

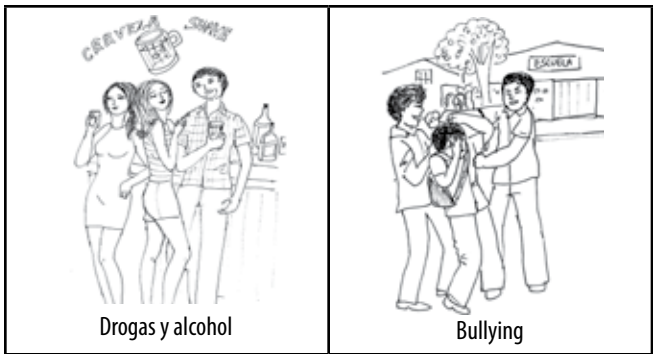
# Autocuidado y cuidado mutuo



## Material de apoyo No. 2:

Tarjetas con acciones relacionadas y no relacionadas con el autocuidado y cuidado mutuo.

 Cuido del entorno ambiental y otras actividades comunitarias	 Relaciones familiares armoniosas. Convivencia Familiar y Recreación	 Búsqueda de atención en salud	 Alimentación balanceada
 Actividades culturales	 Chequeo médico	 Auto examen de mama	 Toma de citología
 Violencia intrafamiliar	 Violencia intrafamiliar	 Búsqueda de información	 Grupos antisociales



Continuación del material de apoyo 3  
**Tarjetas con acciones relacionadas y no relacionadas con el autocuidado y cuidado mutuo.**



### Material de apoyo No. 3:

#### Concepto de autocuidado y cuidado mutuo

*Forma propia de una persona de cuidarse a sí misma.*

*Forma propia de una familia para cuidar de cada uno de sus integrantes.*












*Prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas y comportamientos positivos, con lo que se promueve el bienestar integral*

*Acciones que grupos sociales o comunidades desarrollan en beneficio del bienestar integral colectivo*



## Material de apoyo No. 4:

### Tarjetas con formas de autocuidado y cuidado mutuo en el ciclo de vida

ETAPA DEL CICLO DE VIDA	FORMAS DE AUTOCUIDO Y CUIDADO MUTUO	
<b>NIÑEZ</b>		
 <p data-bbox="267 850 495 882">Higiene del Recién Nacido</p>	 <p data-bbox="698 829 917 882">Lactancia Materna</p>	 <p data-bbox="1112 829 1372 882">Chequeo Médico</p>
 <p data-bbox="235 1207 495 1260">Afecto y Cariño</p>	 <p data-bbox="714 1228 876 1260">Higiene Infantil</p>	 <p data-bbox="1128 1207 1347 1260">Lavado de manos</p>
 <p data-bbox="235 1617 511 1659">Nutrición: Cereales</p>	 <p data-bbox="665 1585 933 1659">Frutas y verduras</p>	 <p data-bbox="1096 1564 1356 1659">Proteínas: carne, pollo, pescado</p>

**ETAPA DEL CICLO DE VIDA**

**FORMAS DE AUTOCUIDO Y CUIDADO MUTUO**

**ADOLESCENCIA**



Cambios en la Adolescencia



Sexualidad Responsable



Información y Educación



Afecto y Cariño



Noviazgo



Recreación



Actividades culturales



Nutrición



Estudio

**EDAD REPRODUCTIVA**



Control Prenatal



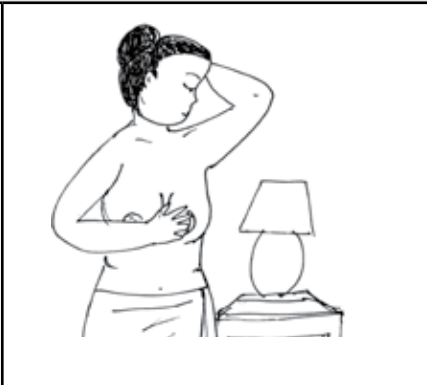
Información y Educación



Procreación Responsable

ETAPA DEL CICLO DE VIDA	FORMAS DE AUTOCUIDO Y CUIDADO MUTUO	
-------------------------	-------------------------------------	--

<b>EDAD REPRODUCTIVA</b>		
--------------------------	--	--



Prevención del cáncer cervico uterino, de mama y de próstata



Sexualidad Responsable



Recreación



Comunicación Afectiva

<b>CLIMATERIO FEMENINO Y MASCULINO Y PERSONAS ADULTAS MAYORES.</b>		
--	--	--





## Material de apoyo No. 5:

### Lectura Formas de auto cuidado y cuidado mutuo en el ciclo de vida. (Para docentes)

El ser humano crece y se desarrolla a través de todo su ciclo vital, cambia, se organiza y se adapta al medio ambiente en una interacción constante entre su dotación genética y el medio que lo rodea. Por lo tanto, los seres humanos vivimos un continuo proceso de aprendizaje y de dominio del desarrollo vital y de las tareas a realizar.

Comprender el ciclo vital constituye una tarea compleja, lo que se inicia con el reconocimiento de la etapa en que está cada uno de nosotros y las personas que conforman nuestro núcleo más íntimo ya sea: recién nacido, lactante, pre escolar, escolar, adolescente, adulto joven, medio o mayor.

Para comprender el proceso de crecimiento y desarrollo, es necesario entender algunos conceptos fundamentales que se desarrollarán posteriormente en las distintas etapas de este proceso.

#### Recién nacido.

Es el primer período de la vida post-natal, va del nacimiento hasta los 28 días de vida. Se caracteriza por los cambios físicos que ocurren en el niño para adaptarse a la vida extrauterina.

El recién nacido tiene absoluta dependencia de las personas adultas para mantener la vida, quienes desempeñan el rol de agente de autocuidado realizando por él todas las acciones requeridas para satisfacer sus necesidades. Esencial en esta etapa es una adecuada vinculación afectiva con sus padres y familia, pues determina el establecimiento de sus relaciones interpersonales futuras.

#### Período de la lactancia.

El período de Lactante se extiende desde los 28 días de vida hasta los 24 meses y se subdivide en:

**Lactante menor:** de los 28 días hasta los 12 meses.

**Lactante mayor:** de los 12 meses hasta los 24 meses.

Este período se caracteriza por:

- Un acelerado ritmo del crecimiento y de la maduración de los principales sistemas del organismo.
- Desarrollo de habilidades que le permiten responder a su entorno.
- El perfeccionamiento de las capacidades motoras gruesas y finas.

En resumen, el período de lactante, es la etapa del ciclo vital en que el ser humano tiene los más grandes logros de crecimiento y desarrollo. Esta situación determina en el niño, mayor vulnerabilidad a los factores ambientales y requiere de la presencia de los padres o cuidadores para que lo ayuden a satisfacer sus necesidades.

#### Período escolar.

La edad escolar que se extiende entre los 6 y 11-12 años, es una etapa en que la niña o niño, aprende sobre el mundo exterior y donde se hace cada vez más independiente de sus padres/madres.

Desarrolla una conciencia o sentido de responsabilidad sobre temas que a ellos y ellas les parecen importantes. Es un periodo donde entra en contacto con la cultura de su sociedad, especialmente por medio de la incorporación al mundo del centro educativo.

En el principio de la etapa; están más cariñosos, conservan características de preescolares y luego ya se incorporan a los grupos de su edad. Al final de la etapa; ya han pasado hacia el umbral de la adolescencia con independencia asegurada. Desde la dimensión física, los logros mencionados, se acompañan de un crecimiento armónico, dando una imagen corporal del escolar típica, semejante al adulto.

### Período de la adolescencia.

El período de la adolescencia, también llamada edad juvenil es considerado un período de transición que se concibe entre dos etapas: niñez y la edad adulta.

Según diversos autores, los límites de edad de inicio y término son variados.

Desde el punto de vista biopsicosocial, se divide en tres etapas: Adolescencia inicial 10 a 12 años, adolescencia media 12 a 14 años y adolescencia tardía 15 a 19 años.

Existen cambios biológicos que acarrearán una serie de inseguridades y problemas de autoestima que podrían prolongarse hasta la adultez. Junto con los cambios de interacción social que conllevan a una necesidad mayor de independencia, se produce una etapa crítica en la relación con los padres por estar realizando la transición de un sistema de apego centrado en la familia a uno centrado en una persona del otro sexo, o en ocasiones, del mismo sexo.

### Adulto o adulta joven.

La mayoría de los autores concuerda en que esta etapa, abarca desde los 20 hasta los 40 años, en la que se adquiere mayor estabilidad emocional, mayor autonomía, mayor proyección en cuanto metas y se debería adquirir una estabilidad a nivel de pareja, si eso es lo que se quiere.

El logro de las tareas de esta edad determina el resto de la vida como persona adulta, se espera que se cumplan ciertas etapas, como abandonar el hogar paterno/materno, trabajar y mantenerse, formar pareja estable y ser padre o madre. La persona adulta joven, está en un período de aprendizaje, de ajuste y de toma de decisiones que lo llevan a comprometerse y a definir un estilo de vida.

Son personas biológicamente adultas, pero esto no significa que hayan asumido compromisos de ocupación, profesión, familia y trabajo; psicológicamente se espera que ya hayan cumplido con las tareas de la adolescencia, como la emancipación, la identidad integrada y la capacidad de compromiso.

### Adulta o adulto medio.

En esta etapa la persona adulta logra reorientar la atención hacia sí misma. La etapa comprende entre los 40-45 y 60-65 años. La tarea principal

es la auto comprensión, la autonomía personal, la búsqueda del equilibrio en el desarrollo de las emociones y pensamientos, coherencia entre lo se siente, piensa y hace y la confrontación con los aspectos importantes de su vida.

La personalidad tanto de hombres como de mujeres se ve afectada. La mujer generalmente se vuelve más introvertida, con menos inclinación a correr riesgos lo que la lleva a enfrentar la vida de una manera distinta a como lo hacía en la adultez joven.

Los hombres generalmente se ubican en función de su trabajo y a la vez se sienten presionados por él, se cuestionan sobre si esta vida que llevan debe o no ser su destino. Las posibles crisis que se pueden enfrentar en esta edad tienen relación con el tomar consciencia que la primera parte de la adultez ha concluido, que las hijas e hijos crecen y que la muerte es cada vez más cercana.

La etapa de la adultez mayor comprende de los 65 años en adelante. Los avances de la ciencia y los progresos sociales que caracterizan nuestra época han originado un aumento en la esperanza de vida de la población.

Desde el punto de vista estadístico, la esperanza de vida de una persona es hoy el doble de lo que era en el pasado. Produciéndose una rápida disminución del porcentaje de la población joven y aumentando la minoría creciente, es decir, de la población de edades más avanzadas. Ahora las personas de la tercera edad están generalmente saludables y en condiciones productivas.

Prácticas de salud en la vida cotidiana. Desde una visión integral, es necesario considerar que la práctica de salud en la vida cotidiana comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.

- **En lo material:** se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.
- **En lo social:** formación de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo.
- **En el plano psicológico o mental,** se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, las prácticas de salud en la vida cotidiana no pueden ser aisladas de lo social, económico y cultural, al cual pertenecen y deben de acuerdo con los objetivos del proceso de desarrollo, el cual es: dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Las prácticas de salud en la vida cotidiana, se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como prácticas de salud en la vida cotidiana saludables, las acciones sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Estos son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico, que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de prácticas de salud en la vida cotidiana saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como se prefiere llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales – espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o prácticas de salud en la vida cotidiana podrían ser:

- Contar con plan de vida y trabajar por alcanzarlo, adecuarlo y cambiarlo, cuando sea conveniente.
- Trabajar en fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Trabajar en mantener la autonomía y el deseo de aprender.
- Brindar y recibir afecto y mantener la integración social y familiar.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado y cuidado mutuo.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estas prácticas de salud en la vida cotidiana saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencidos de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.



## Material de apoyo No. 6:

### Preguntas para evaluación

1. **¿Es importante el auto cuidado en las personas? ¿Por qué?**
2. **¿Es importante el cuidado mutuo en las personas? ¿Por qué?**
3. **¿Cómo podemos cuidarnos?**
4. **Un ejemplo de auto cuidado**
5. **Un ejemplo de cuidado mutuo**
6. **¿En qué etapas de ciclo de vida debemos cuidarnos? ¿Por qué?**



## ACTIVIDAD No. 12:

# Aprendemos sobre bienestar y somos saludables



### TIEMPO APROXIMADO:

2 horas 30 minutos



### OBJETIVO GENERAL:

- Reconocer que la educación integral de la sexualidad, es importante en todas las etapas de la vida y ayuda a que las personas estén saludables, incluyendo nuestras hijas e hijos.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que el grupo de participantes:

- Identifique las ventajas de la educación integral de la sexualidad, desde que nacemos (niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor).
- Establezca compromisos para apoyar la educación integral de sexualidad de su persona, sus hijos, hijas y su familia, a fin de contribuir a una vida saludable.



### CONTENIDO:

- Importancia de la Educación integral de la sexualidad.
- Definición de Educación Integral de la sexualidad



### MATERIALES DE APOYO:

- Material de apoyo No. 1: Juego de Tarjetas con dibujos de gatos, con una palabra u oración escrita.

- Material de apoyo No. 2: Tres círculos con el título causas, consecuencias y posibles soluciones.
- Material de apoyo No. 3: Lista de acciones que me comprometo hacer (Original y copia)
- Pliegos de papel bond, Plumones de colores o yeso, Tirro



### DESARROLLO:

#### La persona facilitadora:

1. Da la bienvenida al grupo, explica que compartirán el último tema de este proceso, pero que es igualmente importante que los demás temas, ya que permitirá reflexionar sobre la necesidad de que esta temática, sea parte del proceso de formación, al interior del centro escolar.

#### Dinámica de introducción: Pobre gatito

Invita al grupo a sentarse en círculo, pide una persona voluntaria que haga de "gato". Para iniciar el juego, el "gato" está en el centro del círculo dando brinquitos como lo hacen los gatos, hasta ponerse al frente de una de las personas del círculo, lanzando maullidos lastimeros y una serie de gestos tratando de hacer reír a los compañeros y compañeras. La persona, ante quien se ha colocado el "gato", tiene que decir tres veces "POBRE GATITO" y pasarle la mano por la cabeza como a los gatos, sin reírse.

Si alguna persona se ríe, saca de una bolsa o caja el dibujo de un gato con una frase (Material de apoyo No. 1) y pasa a pegarlo, a uno de los tres círculos dibujados cada uno en un papelón o en la pizarra o el piso, según crea que corresponde a causas, consecuencias o soluciones de la Educación Integral de la Sexualidad EIS. (Material de apoyo No. 2)

Luego de pegar la frase en uno de los círculos, pasa a ocupar el lugar de la persona que la hace de "gato". Así, hasta finalizar.

- Al terminar, pide volver a sus lugares e invita al grupo a leer y analizar si cada frase está colocada en el círculo que le corresponde (causas, consecuencias o soluciones de la Educación Integral de la Sexualidad); (Material de apoyo No. 1 y 2) Si las personas participantes quieren poner en 2 círculos un gato, no importa, lo importante es que lo argumenten
  - Orienta una discusión para llegar a acuerdos en la ubicación de cada frase y para identificar la interrelación que se da entre las diferentes causas, consecuencias y posibles soluciones.
  - Para finalizar, pregunta:
    - ¿Qué semejanzas encuentran con lo que sucede en las familias y en su comunidad?
    - ¿Qué podemos hacer para cambiar esa realidad?
    - ¿Con quienes podemos comenzar ya?
    - ¿Qué instituciones pueden apoyar para disminuir las causas, consecuencias y soluciones de estos problemas
  - Comparte con las personas participantes una de las definiciones de la Educación Integral de la Sexualidad:

Entendemos por Educación Integral de la Sexualidad al proceso durante la vida, mediante el cual se adquieren, actualizan
- y desarrollan, de forma informal y formal, conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones. Incluye los conocimientos y las percepciones sobre el cuerpo, los fundamentos biológicos, los fenómenos de la reproducción, las relaciones hombres y mujeres (género), los procesos de formación de la identidad, el erotismo y las representaciones sociales de los mismos. Invita a expresar lo que se puede hacer desde ya en casa para atender las causas que provocan todas estas situaciones planteadas. Ayuda a recordar todo lo que vieron las actividades anteriores, hace un resumen y complementa donde sea necesario.
- Les invita a comprometerse con las acciones que decidan comenzar en este proceso educativo (A respetarse y quererse a sí misma, a conversar con su pareja sobre las cosas que le gustan y las que no le gustan, a cumplir con prácticas de salud, a ir al establecimiento de salud más cercano cuando se enferme, a dar palabras de aliento a su hijos e hijas y a apoyar la Educación Integral de la Sexualidad en la escuela, entre otras)
  - Entrega una hoja con listado de acciones que pueden hacer y solicita que la llenen de acuerdo a lo que cada persona se compromete a hacer con sí misma y con su familia, especialmente con sus hijas e hijos. (Material de apoyo No. 3) Se prepara original y copia para que entregue una hoja y se lleve otra.

#### **Dinámica motivacional: El robot**

Es una dinámica muy graciosa, donde se puede chocar a propósito; generalmente los participantes se ríen mucho.

Se forman parejas. Una persona es el robot, la otra su guía. La persona que es un robot; debe obedecer todas las órdenes que le dé su guía, pero sin hablar. Antes de comenzar deberán ponerse de acuerdo, sobre los códigos que utilizarán para comunicarse sin hablar.

Esta guía, les puede llevar por todo el salón, cuidando de evitar los choques de “su” robot con los otros robots. El robot empieza a caminar y recibe algunos mensajes con los códigos previamente definidos con su guía. Como ejemplos se sugieren algunos, sin embargo es necesario dejarlo a criterio del grupo:

- Palmadita en el hombro izquierdo: girar a la izquierda.
  - Palmadita en el hombro derecho: girar a la derecha.
  - Palmadita en la cabeza: detenerse.
  - Palmadita en la espalda: caminar recto.
8. Para finalizar la jornada se promueve una evaluación de los talleres, preguntando a las personas participantes, ¿qué les han parecido los talleres?
  9. Invita a conformar un círculo y les indica que van hacer un intercambio de regalos, para ello explica que comenzará la persona facilitadora haciéndole un regalo (Hace el gesto de que tiene “algo en la palma de la

mano”) a la persona que se encuentra a su izquierda, le entrega el “regalo” y le da un abrazo o apretón de manos. Diciendo “Le doy un regalo bien importante para que lo use a diario: Una tonelada de autoestima para que la comparta con su familia, especialmente para que se nutra a diario”. La persona que ha recibido el regalo,” lo guarda” y se dispone a dar su “regalo” a otra persona: “Reciba con mucho cariño de mi parte este regalo, que es la promesa de ir al médico en el momento que se sienta mal de salud, especialmente lo relacionado a su salud sexual y reproductiva; quiero que lo guarde en un lugar especial de su casa y cuando crea que lo necesita, vaya a traerlo para que le recuerde todo lo que hemos aprendido”. Así hasta terminar con todas las personas.

**Nota.** Sería conveniente llevar algunas ideas, por si no se les ocurre a las personas participantes.

10. Se despiden, dándose un abrazo, expresando que cumplirán sus compromisos para ayudarse ellos, ellas y a sus familias a gozar de bienestar y vencer todos los problemas que se les presenten con ganas de vivir y con alegría.



## Material de apoyo No. 1:

### Tarjetas: Causas, consecuencias y soluciones de la Educación Integral de la Sexualidad EIS

## CAUSAS

 <p><b>Baja autoestima</b></p>	 <p><b>Falta de proyecto de vida</b></p>	 <p><b>Falta de conocimientos sobre su cuerpo</b></p>
 <p><b>Falta de comunicación en la familia</b></p>	 <p><b>Falta de educación integral de la sexualidad</b></p>	 <p><b>No puede acceder a servicios de salud</b></p>
 <p><b>Dificultad para tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva</b></p>	 <p><b>¿Qué otras causas pueden existir?</b></p>	 <p><b>¿Qué otras causas pueden existir?</b></p>

# CONSECUENCIAS

 <p><b>Embarazo en adolescentes</b></p>	 <p><b>Infecciones de transmisión sexual</b></p>	 <p><b>Violencia física, sexual y emocional</b></p>
 <p><b>Disminuye su valor como persona</b></p>	 <p><b>Interrupción del proyecto de vida</b></p>	 <p><b>Riesgo de muerte por complicaciones en el embarazo</b></p>
 <p><b>Dificultad para tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva</b></p>	 <p><b>No tiene buena comunicación con el personal docente</b></p>	 <p><b>Inicio temprano de relaciones sexo coitales</b></p>
 <p><b>¿Qué otras consecuencias pueden existir?</b></p>	 <p><b>¿Qué otras consecuencias pueden existir?</b></p>	 <p><b>¿Qué otras consecuencias pueden existir?</b></p>

# SOLUCIONES

 <p><b>Comunicación en la familia</b></p>	 <p><b>Educación integral de la sexualidad</b></p>	 <p><b>Acceso a servicios de salud</b></p>
 <p><b>Fomento de la autoestima saludable</b></p>	 <p><b>Contar con su proyecto de vida</b></p>	 <p><b>Conocimientos y práctica de sus derechos</b></p>
 <p><b>Educación para planificar el número y espaciamiento de hijos e hijas</b></p>	 <p><b>Fomento de sus habilidades para la vida</b></p>	 <p><b>Educación para el respeto y la no discriminación</b></p>
 <p><b>Trato justo a mujeres y a hombres</b></p>	 <p><b>¿Qué otras soluciones pueden existir ?</b></p>	 <p><b>¿Qué otras soluciones pueden existir ?</b></p>



## Material de apoyo No. 2:

Tres círculos con el título causas,  
consecuencias y posibles soluciones

**CONSECUENCIAS**

**POSIBLES  
SOLUCIONES**

**CAUSAS**



## Material de apoyo No. 3:

### Lista de acciones que me comprometo hacer (Original y copia, porque puede partir la página en 2)

ACCIONES	SI	NO	ACCIONES	SI	NO
Apreciarme y valorarme como persona valiosa que soy			Apreciarme y valorarme como persona valiosa que soy		
Escuchar las inquietudes y preguntas de mis hijos e hijas			Escuchar las inquietudes y preguntas de mis hijos e hijas		
Apoyar el proyecto de vida personal, de mi pareja y de mis hijos e hijas			Apoyar el proyecto de vida personal, de mi pareja y de mis hijos e hijas		
Pensar y trabajar en mi proyecto de vida personal			Pensar y trabajar en mi proyecto de vida personal		
Apoyar a los maestros y maestras en la Educación integral de la sexualidad			Apoyar a los maestros y maestras en la Educación integral de la sexualidad		
Contestar las preguntas de mis hijos e hijas respecto de su sexualidad, e investigar con el personal docente si no sé la respuesta.			Contestar las preguntas de mis hijos e hijas respecto de su sexualidad, e investigar con el personal docente si no sé la respuesta.		
Estar pendiente de mis chequeos de salud, aun cuando me sienta bien.			Estar pendiente de mis chequeos de salud, aun cuando me sienta bien.		
Acudir al establecimiento de salud más cercano, si me siento mal de salud.			Acudir al establecimiento de salud más cercano, si me siento mal de salud.		
Cuidar mi salud sexual y mi salud reproductiva en las prácticas diarias.			Cuidar mi salud sexual y mi salud reproductiva en las prácticas diarias.		
Ayudar a los integrantes de mi familia a que cuiden su salud sexual y reproductiva.			Ayudar a los integrantes de mi familia a que cuiden su salud sexual y reproductiva		
Dar expresiones de afecto a mis hijos hijas y a mi pareja.			Dar expresiones de afecto a mis hijos hijas y a mi pareja.		
Motivar espacios de recreación al interior de mi familia y especialmente con mis hijos e hijas.			Motivar espacios de recreación al interior de mi familia y especialmente con mis hijos e hijas.		
Estimular con frases positivas a mis hijos e hijas y a otros integrantes de mi familia.			Estimular con frases positivas a mis hijos e hijas y a otros integrantes de mi familia.		
Motivar espacios de acercamiento y conversación con hijos e hijas.			Motivar espacios de acercamiento y conversación con hijos e hijas.		

## BIBLIOGRAFÍA

- Algunas consideraciones sobre el Rol de los Padres en la Educación Sexual de sus Hijos Editorial ACUPS - Jorge Patpatian Editorial ACUPS. Setiembre 2004. Asociación Cristiana Uruguaya de Profesionales de la Salud. Bvar. Batlle y Ordóñez 5003
- Código de Familia. Decreto 677. Vigente. 1994.
- Conferencia Internacional de Población y Desarrollo. UNFPA. 1994.
- Curso Básico de Educación Integral de la Sexualidad. MINED - UNFPA. 2013
- Declaración Ministerial Prevenir con Educación. Coalición Salvadoreña Por la EIS.
- Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. 1986. DUNCAN, P.
- El Autocuidado Una Habilidad Para Vivir. Ofelia Tobón Correa\_
- Educación Sexual Integral. Para charlar en familia Ministerio de Educación. Argentina.
- Estilos de vida saludables en el desarrollo de la salud. Educación médica y Salud
- La prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de Salud. De Roux G.
- Ley de Prevención y Control de la Infección Provocada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana. 2001
- Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia (LEPINA) Decreto 839. 2009.
- Ley General de Educación. DECRETO N° 917.- MINED. Estado: VIGENTE. 1996
- Lineamientos básicos para el desarrollo de Planes Escolares de Educación Familiar. MINED. 2012.
- Lineamientos curriculares para la Educación Sexual Integral. Consejo Federal de Educación. Ministerio de Educación. Argentina.
- Lineamientos para una Educación Sexual Integral documento de trabajo. Dirección de tutoría y orientación educativa.
- Programa de Escuelas de Tiempo Pleno. MINED. El Salvador
- Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Revista Cubana de Psicología. Vo. 17 N°. 3. D'Angelo Hernández (2.000).
- Programa Escuela de Padres: manual del facilitador. . Ministerio de Educación El Salvador. Autor: El Salvador, Ministerio de Educación. 1a. ed.- Nueva San Salvador, SV: Ministerio de Educación;. 1997.
- Reglamento de Ley de la carrera docente. MINED. Decreto 665. Vigente 1996.
- Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes: Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia, desarrollado por UNFA Colombia.
- William B. Wrther, Jr. y Heith Davis Ed. Mc Graw Hill, Administración de personal y recursos humanos. (2.000).

### **Carta de aceptación de la Importancia de la Educación Integral de la Sexualidad**

Yo \_\_\_\_\_ ; acepto que mi hija y/o hijo sea formado en el  
(Nombre de la madre, padre o responsable)

Centro escolar \_\_\_\_\_ código \_\_\_\_\_ , en Educación Integral de la Sexualidad por considerarlo de importancia para la formación integral y convivencia sana en la familia, la escuela y la comunidad.

Como padre, madre o responsable me comprometo a apoyar esta educación en familia para bien de mi hija e hijo.

F: \_\_\_\_\_  
Firma y nombre y de padre y/o madres de familia o responsable

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_ Sello del C.E. \_\_\_\_\_

### **Carta de aceptación de la Importancia de la Educación Integral de la Sexualidad**

Yo \_\_\_\_\_ ; acepto que mi hija y/o hijo sea formado en el  
(Nombre de la madre, padre o responsable)

Centro escolar \_\_\_\_\_ código \_\_\_\_\_ , en Educación Integral de la Sexualidad por considerarlo de importancia para la formación integral y convivencia sana en la familia, la escuela y la comunidad.

Como padre, madre o responsable me comprometo a apoyar esta educación en familia para bien de mi hija e hijo.

F: \_\_\_\_\_  
Firma y nombre y de padre y/o madres de familia o responsable

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_ Sello del C.E. \_\_\_\_\_

### **Carta de aceptación de la Importancia de la Educación Integral de la Sexualidad**

Yo \_\_\_\_\_ ; acepto que mi hija y/o hijo sea formado en el  
(Nombre de la madre, padre o responsable)

Centro escolar \_\_\_\_\_ código \_\_\_\_\_ , en Educación Integral de la Sexualidad por considerarlo de importancia para la formación integral y convivencia sana en la familia, la escuela y la comunidad.

Como padre, madre o responsable me comprometo a apoyar esta educación en familia para bien de mi hija e hijo.

F: \_\_\_\_\_  
Firma y nombre y de padre y/o madres de familia o responsable

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_ Sello del C.E. \_\_\_\_\_



## MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Promoviendo el derecho a la Educación Integral de la Sexualidad,  
como un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida.

Haciendo posible que las personas en su niñez, adolescencia y juventud  
gocen y defiendan su derecho a la dignidad y a tener una vida  
saludable, responsable y satisfactoria.

Contribuyendo a la reducción de las tasas de embarazos a temprana  
edad, infecciones de transmisión sexual, relaciones no deseadas y  
violencia basada en género.

