



**SOY PARTE  
DE LA  
VIDA... Y  
TOMO MIS  
DECISIONES**

**GUÍA DE  
TRABAJO PARA  
FACILITADORES  
SOBRE  
VIOLENCIA,  
GÉNERO,  
SEXUALIDAD  
Y DERECHOS**

## **GUÍA DE TRABAJO PARA FACILITADORES SOBRE VIOLENCIA, GÉNERO, SEXUALIDAD Y DERECHOS**

Autor - Editor:

Acción por los Niños

Jr. Cayetano Heredia 108, Jesús María.

1a. Edición – Marzo 2017.

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ Nº 2017 - 03570

Se terminó de imprimir en Marzo del 2017 en:

OLPAR`S SAC

Av. José Gálvez 1862, Lince

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PRESENTACIÓN</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>SESION I: SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA</b>   |           |
| <b>Objetivos</b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>Información sobre Género</b>  |           |
| ▶ La identidad de género como construcción social,<br>percepción, sobre sí mismo y sobre los demás ..... | <b>8</b>  |
| ▶ Sexo, género y masculinidad .....  | <b>9</b>  |
| ▶ Las masculinidades .....   | <b>13</b> |
| ▶ ¿Qué es machismo? .....  | <b>15</b> |
| <b>Actividades</b>   |           |
| ▶ 1. El Marciano .....   | <b>17</b> |
| ▶ 2. ¿Cómo me ven los demás? .....   | <b>20</b> |
| ▶ 3. Los espejos .....   | <b>22</b> |
| ▶ 4. Construyendo mi autoestima .....  | <b>24</b> |
| ▶ 5. La botella preguntona .....   | <b>29</b> |
| ▶ 6. Mapa social .....   | <b>33</b> |
| <b>SESION II: ACERCA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO</b>   |           |
| <b>Objetivos</b> .....   | <b>36</b> |
| <b>Información sobre Violencia</b>   |           |
| ▶ Características de la violencia .....  | <b>37</b> |
| ▶ Tipos de violencia .....   | <b>38</b> |
| <b>Actividades</b>   |           |
| ▶ 1. Descubriendo la violencia de género .....   | <b>41</b> |
| ▶ 2. Identificando los servicios de protección .....   | <b>45</b> |
| <b>SESION III: “MI SEXUALIDAD Y YO”</b>  |           |
| <b>Objetivos</b> .....   | <b>50</b> |
| <b>Información sobre Sexualidad</b>  |           |
| ▶ Las relaciones sexuales y los derechos sexuales y reproductivos .....                                  | <b>51</b> |
| ▶ ¿Hombres y mujeres gozan de la misma autonomía<br>en el terreno de la sexualidad? .....                | <b>52</b> |
| ▶ Ideas fuerza .....   | <b>53</b> |
| ▶ Sugerencias para el facilitador .....  | <b>53</b> |
| <b>Actividades</b>   |           |
| ▶ 1. Lenguaje popular .....  | <b>54</b> |
| ▶ 2. ¿Qué es sexualidad? .....   | <b>56</b> |
| ▶ 3. Identificando riesgos .....   | <b>58</b> |
| ▶ 4. Expresiones de presión .....  | <b>62</b> |
| ▶ 5. Salud sexual y reproductiva - Cacería de firmas .....   | <b>65</b> |
| <b>SESION IV: APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES, EJERCIENDO MIS DERECHOS</b>                                |           |
| <b>Objetivos</b> .....   | <b>68</b> |
| <b>Información sobre Derechos y Toma de Decisiones</b>   |           |
| <b>Actividades</b>   |           |
| ▶ 1. Conociendo mis derechos para tomar decisiones .....   | <b>77</b> |
| ▶ 2. Estableciendo metas y tomando decisiones: La ruleta de la vida .....                                | <b>78</b> |
| ▶ 3. Los caminos .....   | <b>80</b> |
| ▶ 4. Mis decisiones .....  | <b>83</b> |
| ▶ 5. Metas a corto plazo .....   | <b>85</b> |
| ▶ 6. Metas a largo plazo .....   | <b>88</b> |



# Presentación

La presente Guía de Trabajo constituye una herramienta importante para contribuir al empoderamiento de las mujeres adolescentes para que puedan gozar y ejercer plenamente sus derechos, enfrenten cualquier tipo de discriminación y puedan así desplegar en plenitud su potencial humano promoviendo el ejercicio de su ciudadanía así como de su derecho a la participación en las decisiones que las afecten.

Sin lugar a dudas, la adolescencia es el mejor momento en la vida para revisar los roles de género, pues el hecho de que se encuentren aun en un proceso de desarrollo físico, intelectual, emocional y moral, constituye un terreno fértil para hacer una deconstrucción crítica de las prácticas y guiones sociales que favorecen a la inequidad de género.

Asimismo el empoderamiento de mujeres adolescentes, ayuda a romper el ciclo de la pobreza, puede contribuir a la reducción de las altas tasas de fecundidad y de embarazo adolescente; así como de infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH/Sida. Permite también que tomen el control de sus propias vidas, distingan opciones, tomen decisiones y las pongan en práctica, lo cual es esencial para el logro de la igualdad de género.

La elaboración de esta Guía se enmarca en el contexto del desarrollo del Proyecto “Empoderando a Mujeres Adolescentes para Enfrentar la Discriminación de Género y la Violencia en Villa El Salvador - Lima”, que se implementa en un contexto de institucionalidad y redes locales, que vinculan el gobierno local, organizaciones de base y municipios escolares, desarrollando capacidades en mujeres adolescentes que destacan por su liderazgo en su medio (alcaldesas y regidoras escolares), incorporando a la reflexión y acción a sus pares varones, buscando contribuir en el seguimiento y mejoramiento del Plan Local de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres de Villa El Salvador, gracias al apoyo y colaboración del Fondo de Iniciativas Locales de la Embajada de Canadá.

Esta Guía fue utilizada durante la experiencia de talleres realizados con adolescentes mujeres y varones de Villa El Salvador, alcaldes, alcaldesas y regidores escolares de instituciones educativas que integran la Red de Municipios Escolares de Villa El Salvador (REDMEVES), lo cual nos ha permitido recoger información valiosa de lo que piensan los y las adolescentes acerca de su sexualidad, género, violencia y el ejercicio pleno de sus derechos.

Agradecemos a la Gerencia de Desarrollo Social y a la DEMUNA de la Municipalidad de Villa El Salvador, a los y las docentes asesores de Municipios Escolares, facilitadores y demás colaboradores, quienes con su creatividad, entusiasmo y compromiso nos apoyaron para la elaboración de este documento.

Para la elaboración de este material se tomo como referencia la publicación “Tomando Decisiones: Una Guía Práctica para Trabajar con Adolescentes en el Área de la Sexualidad” producida por el Centro de Información para el Desarrollo - CID de Bolivia.

**Lima, marzo 2017**



# Sesión I



SOY UNA  
PERSONA  
MARAVILLOSA

## SESIÓN 1: SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA

### OBJETIVOS



Motivar a los participantes a superar los roles discriminatorios basados en el sexo de las personas, con el propósito de desarrollar mejor sus potencialidades, desde el enfoque de género.

Al finalizar la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

1. Identificar la diferencia entre hombre/mujer y masculino/femenino.
2. Entender cómo estas diferencias influyen en las relaciones interpersonales.
3. Reflexionar sobre las presiones sociales que se ejercen sobre las personas para que sean de determinada manera.

### INFORMACIÓN SOBRE GÉNERO

**La identidad de género como construcción social, percepción sobre sí mismo y sobre los demás.**

En los últimos años la identidad femenina y la masculina, es decir, lo que significa SER MUJER y SER HOMBRE en nuestra sociedad, han sufrido profundas transformaciones. Comprender el significado de la identidad femenina y la masculina es aceptar la expresión de GÉNERO, que nos da las herramientas que permitirán a las nuevas generaciones entablar relaciones de igualdad entre los sexos.

El género es un componente de las relaciones sociales, y podemos percibir en el cuatro elementos que se encuentran interrelacionados:

1. Los símbolos culturalmente disponibles, que sirven de patrones de identificación a hombres y mujeres y pueden ser contradictorios.
2. Lo normativo expresado en doctrinas religiosas, científicas, legales, educativas, entre otras, que afirman el significado de lo masculino y femenino.
3. El marco de relaciones en el que se crea y reconstruye el género de acuerdo a su posición de poder.
4. La manera en que cada persona interioriza estos mandatos y los hacen suyos.



## Sexo, género y masculinidad

Se hace necesario definir sexo, género y masculinidad porque frecuentemente estos conceptos son considerados sinónimos. Sin embargo, se trata de categorías diferentes porque:

Las características anatómicas determinan el sexo al cual pertenece la persona, mientras que género es una construcción social que define lo que significa el ser de un sexo o del otro en la sociedad<sup>1</sup>. Y la masculinidad de un nuevo ser se construye desde el nacimiento y se asocia a un conjunto de atributos, comportamientos y roles asignados a los varones, niños y adultos, que son definidos social y biológicamente, asociándose a la construcción cultural que designa el rol de los varones en la sociedad.

- **El género** es un concepto que redefine el significado de lo femenino y lo masculino, se considera como la serie de características y conductas que la sociedad asigna como “apropiadas” para cada sexo. Las funciones biológicas que hombres y mujeres cumplimos de manera diferente a partir de los genitales con que nacemos son exclusivas de cada sexo. Así, las funciones sexuales de las mujeres son: producir óvulos, la posibilidad de quedar embarazada, parir y amamantar. Las funciones sexuales de los hombres son: producir espermatozoides y la posibilidad de fecundar.
- **Relaciones de género** son los patrones de comportamiento en que el poder y la desigualdad favorecen al hombre y postergan a la mujer. Conviene señalar que los roles son los modelos de conducta y expectativas sociales sobre el comportamiento de las personas de un grupo humano. Por ejemplo, el rol de padre, de madre, de hermano, de hermana, de profesor, de profesora, de alumno, de alumna, de profesional etc.

Durante un largo período de la historia ha existido una división muy rígida entre las funciones y el trabajo que deben desempeñar los hombres y las mujeres. A esta diferenciación de las funciones de trabajo se la llama “división sexual del trabajo”, porque está basada en el hecho de nacer con sexo de hombre o de mujer.

A partir de esta división, la sociedad (padres, madres, profesores, profesoras, familiares, amigos, amigas, sacerdotes y todas las personas que nos rodean) exigen que en nuestro proceso de identificación como hombres o mujeres asumamos no sólo el rol sexual, sino las expectativas y patrones de conducta asignadas por ella.

Por ejemplo:

Para nuestras abuelas y bisabuelas, y tal vez también para nuestra madre, ser mujer significaba indiscutiblemente “casarse, tener hijos y dedicarse a las labores de casa por el resto de la vida, cumpliendo la función para la que nacieron”.

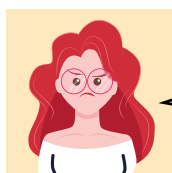
1. (Careaga, 1996).

Para los abuelos y bisabuelos, y tal vez también para nuestros padres, ser hombre significaba también indiscutiblemente “tener la autoridad, ser el proveedor económico de la familia, tener un desempeño sexual muy alto y estar siempre dispuesto con las mujeres”.

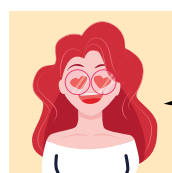
Actividades como comprar comida, cocinar, lavar, limpiar la casa, cuidar y atender a los hijos se consideraban características secundarias femeninas (todavía se las considera así en algunos lugares). Por lo tanto, al ser funciones femeninas, los hombres no podían realizarlas.

Por otra parte, no se acostumbraba a que la esposa trabajara fuera de casa y aportara dinero a la familia, y se juzgaba al esposo como “poco hombre” por no cumplir con sus obligaciones. Es decir que para nuestros abuelos el lugar de la mujer estaba en la casa y el del hombre, en la calle. Así fueron educados los abuelos y así educaron ellos a nuestros padres.

Junto con las funciones antes mencionadas, la mujer debía ser sumisa, obediente, dependiente, sensible, callada, dulce, débil, cariñosa, tierna y temperamental, mientras que el hombre debía ser rebelde, agresivo, fuerte, competitivo, independiente, duro, insensible y autosuficiente.



Cerdo machista, ¡queremos igualdad!



Que caballero.

Se nos "enseña" a ser mujer u hombre a partir del sexo con el que nacemos.



Cuando llega la adolescencia se pretende que los adolescentes se expresen muchas veces de las maneras más brutales, ya que es en esta etapa cuando los hombres deben demostrar con mayor fuerza que ya no son niños ni tampoco "mujercitas" mediante pruebas, ritos de iniciación y otras acciones que les permiten "ser hombres".



Por esto mismo, la adolescencia y juventud, son generalmente, etapas en las que se fortalecen la homofobia, el sexismo y la misoginia, y se hacen demostraciones de ello ejerciendo violencia sobre aquellos que se consideran como inferiores, débiles, pasivos y/o afeminados.

Estas actitudes llevan a los hombres adolescentes y jóvenes a experimentar riesgos como participar en peleas, consumir alcohol en exceso, consumir drogas, tener sexo sin protección, acosar mujeres, consumir prostitución, etc., todo lo cual expone su salud tanto física como psicológica.

Por el contrario, a las mujeres se les dice que deben llegar vírgenes al matrimonio y que, paradójicamente, busquen pareja con experiencia sexual. Después de que hombres y mujeres consiguieron pareja, se les pide que se casen y que tengan hijos pronto, pues de lo contrario la gente preguntará si tienen problemas de esterilidad.

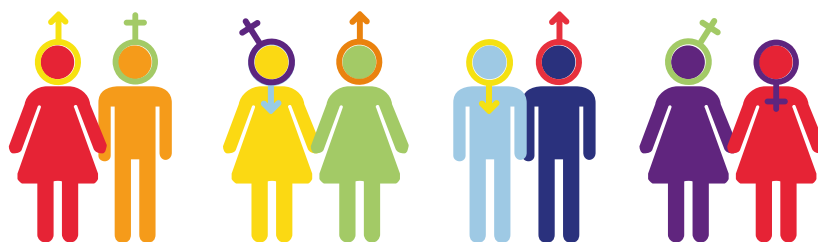
Observamos que mientras a la mujer se le ha asignado, condicionado y educado en un rol pasivo de atención a los demás, de dependencia económica y emocional, sumisión, seducción y utilización del afecto para interrelacionarse, al hombre se le ha asignado, condicionado y educado en un rol activo, de logro de metas, independencia, autoridad, capacidad de decisión, conquista y represión del afecto<sup>2</sup>.

La virilidad masculina también se mide a partir del número de mujeres e hijos que tienen, y entre más sean éstos, se piensa que el hombre es "más hombre". La virilidad masculina, "hacerse hombres", pasa también por una serie de pruebas sociales, como el servicio militar, dando a entender que no es suficiente nacer con pene para ser hombre.

Es precisamente a través de la educación recibida en la familia, por los medios de comunicación, la escuela y la religión, cómo cada generación reproduce y transmite a las siguientes generaciones su forma de pensar, ideas, valores y tradiciones. Los transmisores son los padres y las madres, la televisión, los profesores y profesoras y los sacerdotes de las diferentes religiones.

Hombres y mujeres hemos aprendido a manipular el afecto, y en las relaciones entre adolescentes es muy común la manipulación del afecto femenino para lograr coprometer y convencer a las jóvenes para que hagan cosas contra su voluntad, tengan relaciones sexuales y hasta que se dejen embarazar, sin que ellas lo deseen realmente.

Por fortuna, esta división rígida y estereotipada de roles, labores y características se ha ido transformando. La posibilidad de ir cambiando los roles que limitan nuestro desarrollo personal está en todos nosotros.



ZONA LIBRE DE DISCRIMINACIÓN

## Las masculinidades

Existen diversas interpretaciones posibles cuando se habla de masculinidad. Una primera tiene que ver con la condición biológica o natural de ser hombre, de la cual, se cree, emanan todas sus posibles expresiones sociales.

La segunda, alude a lo que “hace el hombre”. Las acciones del hombre materializan lo que es la masculinidad. Desde el punto de vista de las normas sociales, masculinidad es la expresión de “lo que deben ser” los varones.



Desde el punto de vista de las normas sociales, a los hombres desde la niñez se les exigirá dejar de lado todo aquello ligado a lo femenino. Aquel varón que no lo haga será ridiculizado, desmoralizado, golpeado por sus pares, por los niños mayores y los adultos. Así, lo hegemónico y lo dependiente emerge de una interacción mutua, pero desigual. La masculinidad que no corresponda a la hegemónica será equivalente a una forma disminuida de ser varón, y por lo tanto, podrá ser sometida al dominio de aquellos que ejercen la calidad plena de “hombres”.

Un balance entre características “femeninas” y “masculinas” debe incluir no sólo la función biológica de la fecundación y la responsabilidad ante ella (cuidar y educar a los hijos), sino también el derecho de expresar las emociones y el afecto y el derecho de compartir con la mujer el sustento familiar, si ambos lo desean.

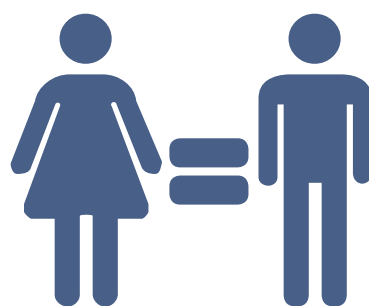
Las formas de discriminación varían de un país a otro, e inclusive de una región a otra dentro de un mismo país. Sin embargo, se recomienda reflexionar sobre este tema porque las diferencias limitan las actividades, y crean discriminación y desigualdad de oportunidades tanto a hombres como a mujeres.

Una de las barreras más grandes que los adolescentes enfrentan cuando piensan en su futuro es la idea de que su sexo los/las limita en lo que pueden hacer con sus vidas.

Cada cultura construye modelos de lo que debe ser un hombre y una mujer. Estos modelos son una especie de receta y, sin darse cuenta, hombres y mujeres tratan de parecerse lo más posible a esos modelos. Estos modelos se llaman estereotipos.

Muchos adolescentes ya han establecido sus modelos de conducta y han definido sus planes para el futuro, que están de acuerdo con las expectativas sociales de comportamiento tradicional. Si queremos que los y las adolescentes superen estas actitudes, debemos ayudarlos a reconocer que los patrones tradicionales están cambiando, y que pueden elegir y estudiar profesiones que ellos deseen, aunque se considere que éstas son para el otro sexo.

Por ejemplo en el hogar, un hombre puede desempeñar un papel importante cuidando a los hijos y una mujer puede hacer las reparaciones eléctricas. La pareja puede compartir la responsabilidad en la toma de decisiones y ambos pueden aprender a considerar sus propias necesidades y las del otro. Tanto hombres como mujeres pueden aspirar a ocupaciones que una vez se consideraron sólo apropiadas para el otro sexo.



Las mujeres, especialmente, deben enfrentarse a la discriminación y al hecho de que existen menos oportunidades de acceder a trabajos de responsabilidad y mando. La violencia doméstica, el alto porcentaje de analfabetismo en las mujeres y el alto índice de deserción escolar femenina son claros ejemplos de la discriminación que vive la mujer en nuestro país. Sin embargo, ya se están dando algunos cambios en este sentido y ahora podemos ver mujeres ejerciendo profesiones tradicionalmente masculinas y adquiriendo responsabilidades de liderazgo en diversos campos.

Existen ya en nuestro país leyes que buscan contrarrestar la desigualdad entre hombres y mujeres y que apoyan el cambio. Sin embargo, las leyes deben ser ejecutadas por la población. Los cambios no se dan sin la participación activa de hombres y mujeres para superar la discriminación y los papeles que se asignan a cada género y ser capaces de crear una sociedad equitativa.

## ¿Qué es machismo?

Es el conjunto de creencias actitudes y conductas basadas en la supuesta superioridad de lo masculino frente a lo femenino, y en el rol de la autoridad de los hombres sobre las mujeres. Constituye toda una constelación de valores y patrones de conducta que afecta todas las relaciones interpersonales, el amor y el sexo, la amistad y el trabajo, en el tiempo. Niños y niñas aprenden que ser hombre es más importante que ser mujer. Los niños son informados de su superioridad a través de múltiples detalles.

## IDEAS FUERZA

- Sexo, género y masculinidad son conceptos que frecuentemente se consideran sinónimos.
- Sexo es la diferencia biológica que existe entre hombres y mujeres.
- Género es un atributo social aprendido a partir de esta diferencia biológica.
- La masculinidad de un nuevo ser se construye desde el nacimiento.
- Relaciones de Género son los patrones de comportamiento en que el poder y la desigualdad favorecen al hombre y postergan a la mujer.
- La diferencia de poder entre géneros se observa por ejemplo en el deterioro de la salud física y mental de la mujer que resulta del trauma de la violencia doméstica.
- El precio de la masculinidad se refiere a la necesidad de someterse a situaciones violentas que pueden resultar en muertes prematuras.
- Para llegar a la igualdad entre los géneros es necesario terminar con la separación entre los espacios masculinos y femeninos.
- Hace falta una mayor participación de la mujer en el espacio social y en una inserción más igualitaria del hombre en el espacio privado.
- TODOS los seres humanos somos sensibles, podemos y debemos expresar nuestros sentimientos, ser tiernos, afectuosos, independientes, decididos, fuertes, autosuficientes, etc., simplemente por el hecho de ser PERSONAS.

**Superar los estereotipos sexuales beneficia principalmente a:**

- ▶ **Las relaciones hombre/mujer en la sociedad.**
- ▶ **La elección y desarrollo de una ocupación.**
- ▶ **Tener una mejor relación de pareja.**

## SUGERENCIAS PARA EL FACILITADOR

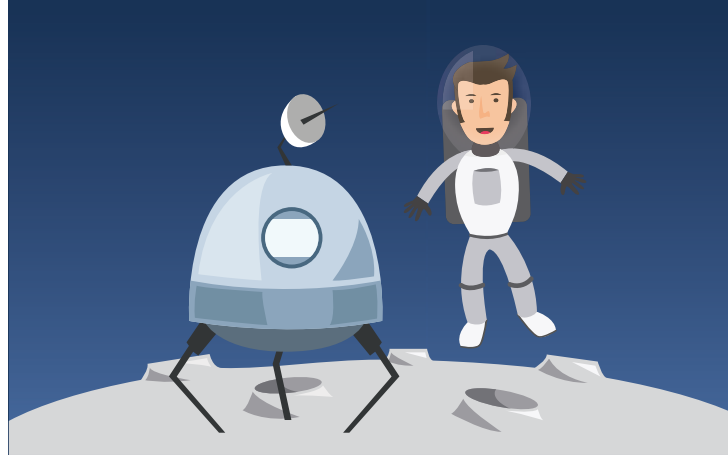


- Recuerde que, por lo general, a los niños y adolescentes varones se les hace más difícil superar los roles sexuales que a las niñas y adolescentes mujeres.
- Refuerce a los niños y adolescentes varones de su grupo para que no discriminen a las niñas y adolescentes mujeres.
- Destaque a los y las adolescentes del grupo cuando muestren una conducta integradora.
- Refuerce a las niñas y adolescentes mujeres cuando no acepten ser discriminadas.
- Recuerde que la mayoría proviene de familias donde los roles sexuales tradicionales aún existen.
- Aproveche los recursos de su comunidad. Invite a hombres y mujeres que trabajan en roles no tradicionales para que cuenten su experiencia, como por ejemplo, un enfermero, una doctora.



## ACTIVIDAD

### 1.1 El Marciano

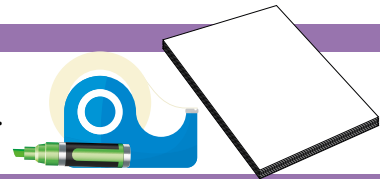


#### OBJETIVO

Identificar la diferencia entre hombre y mujer / masculino y femenino.

#### MATERIALES:

“Máscara de marciano”, pliegos de papel, plumones, cinta adhesiva.



#### DURACIÓN:

30 minutos.



#### PROCEDIMIENTO

1. Pida a dos participantes que colaboren y escriban en la parte superior de un pliego de papel las palabras HOMBRE y MUJER y que marquen una raya divisoria.
2. Prepare una máscara copiando el modelo, en papel de color la “Máscara de marciano” y póngasela.
3. Explique al grupo que usted es un marciano que vino a la Tierra para cumplir una misión importante. Cuénteles que, al presentar un informe en su planeta, ellos no comprendieron la diferencia entre hombres y mujeres porque allá hay un solo sexo, todos son iguales. Pídales ayuda para que le digan cuáles son las diferencias entre hombre y mujer.
4. Los dos participantes que colaboran escribirán lo que sus compañeros enuncian como diferencias entre hombres y mujeres debajo de la palabra HOMBRE o MUJER, según corresponda.
5. A medida que le mencionen las características de hombres o mujeres, el marciano debe cuestionar cada característica buscando personas del otro sexo que tengan la característica mencionada. Por ejemplo, si dicen las mujeres tienen pelo largo, busque un hombre con pelo largo y pregúntele si es mujer. Si, en cambio, dicen que las mujeres usan vestido, busque una mujer con pantalón y pregúntele si es hombre.
6. Subraye las diferencias biológicas y diga que éstas son las únicas diferencias entre hombres y mujeres.
7. Analice con los participantes las otras diferencias registradas y explique que son aprendidas y, por lo tanto, son sólo diferencias asignadas por la sociedad.
8. Comente los puntos de discusión incentivando la reflexión de los participantes.

## PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Algunas características son compartidas por ambos sexos? ¿Cuáles?
2. ¿Puedes pensar en alguna mujer que conozcas que tenga algo de la lista HOMBRE?
3. ¿Puedes pensar en algún hombre que conozcas que tenga algo de la lista MUJER?
4. ¿Existe algo en la lista HOMBRE que a las mujeres les gustaría que fuera de su lista?
5. ¿Existe algo en la lista MUJER que a los hombres les gustaría que fuera de su lista?
6. ¿Es posible ser hombre y aun así tener o hacer alguna de las cosas que están en la lista MUJER?
7. ¿Es posible ser mujer y aun así tener o hacer alguna de las cosas que están en la lista HOMBRE?
8. Cierre la actividad diciendo que se nace con un sexo determinado (hombre o mujer), pero que el género (femenino o masculino) es aprendido, que está condicionado por la sociedad y que se puede cambiar.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

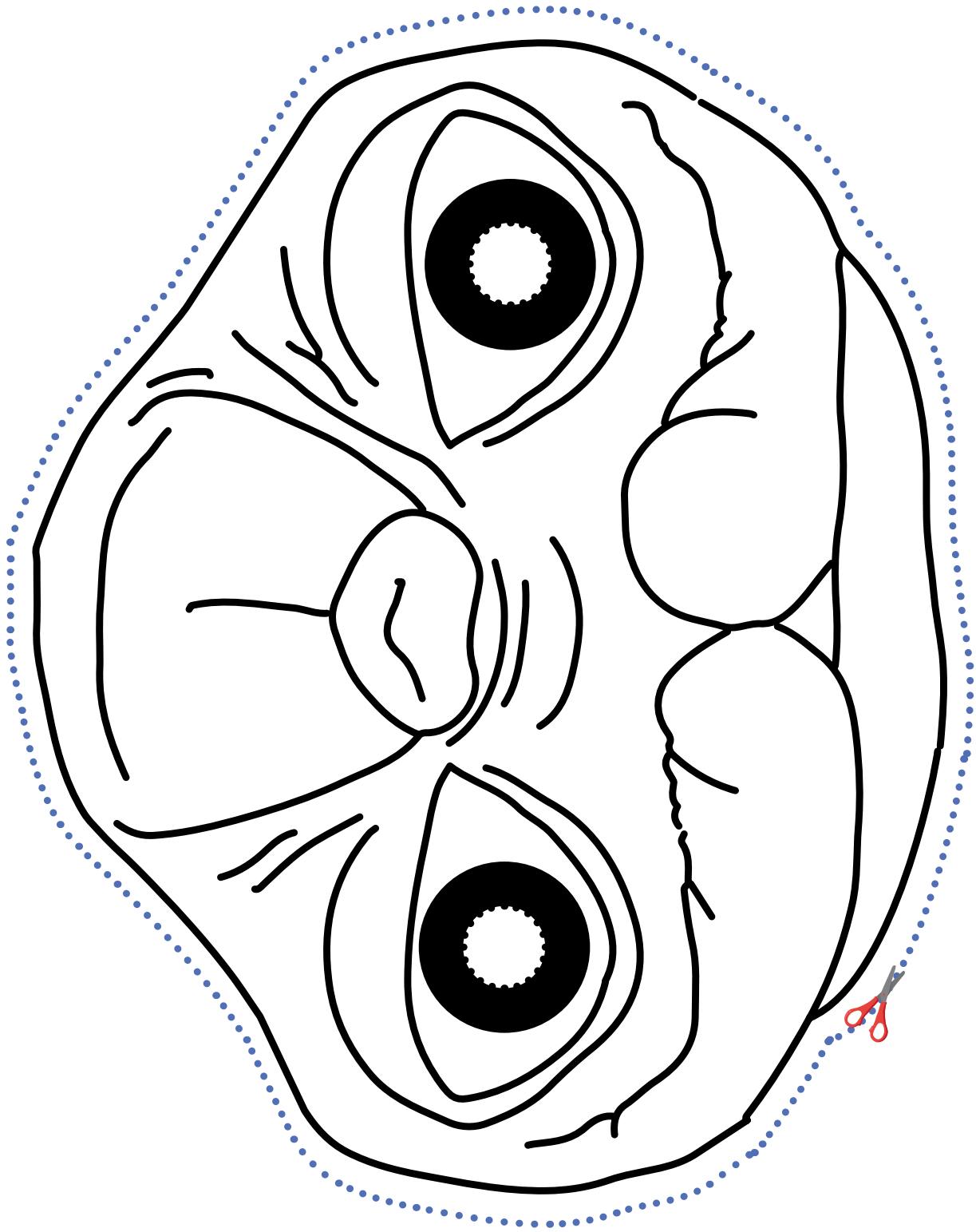
- Reflexionar sobre como, a partir de una diferencia física, la sociedad se encarga de enseñarnos a hombres y mujeres diferentes maneras de comportamiento.
- Recaltar que sólo la diferencia física – biológica es propia del hombre o de la mujer, y que el resto se puede cambiar si uno lo desea y que no por eso uno dejará de ser femenina o masculino.

### Diferencias biológicas entre hombre y mujer:

| Hombre                  | Mujer                |
|-------------------------|----------------------|
| Pene                    | Vagina               |
| Eyacuación              | Menstruación         |
| Produce espermatozoides | Produce óvulos       |
|                         | Senos                |
|                         | Embarazo y lactancia |

### Algunas diferencias aprendidas socialmente:

| Hombre     | Mujer      |
|------------|------------|
| Pantalones | Vestido    |
| Pelo corto | Pelo largo |
| Ser fuerte | Ser débil  |
| No llora   | Llora      |
| No teme    | Teme       |
|            | Dulce      |
|            | Tierna     |
|            | Delicada   |



## ACTIVIDAD

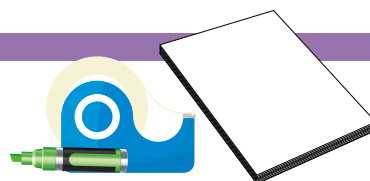
### 1.2 ¿Cómo me ven los demás?

#### OBJETIVO

Reconocer las cualidades positivas de cada uno, basándose en los aspectos positivos que los demás ven en ellos.

#### MATERIALES:

Hojas tamaño carta, plumones, cinta adhesiva.



#### DURACIÓN:

20 minutos



#### PROCEDIMIENTO

1. Explique al grupo que el ejercicio consiste en identificar solamente cualidades positivas en los demás participantes.
2. Instruya al grupo para que cada uno pegue, con cinta adhesiva, una hoja en blanco en la espalda de un compañero.
3. Pídales que escriban cualidades positivas en las hojas de sus compañeros. Deles 10 minutos para realizar la actividad.
4. Concédales unos minutos para que analicen la lista que tenían pegada en la espalda.
5. Pida a cinco voluntarios que lean su lista en voz alta. Una vez que la hayan leído, facilite el diálogo sobre los puntos de discusión.

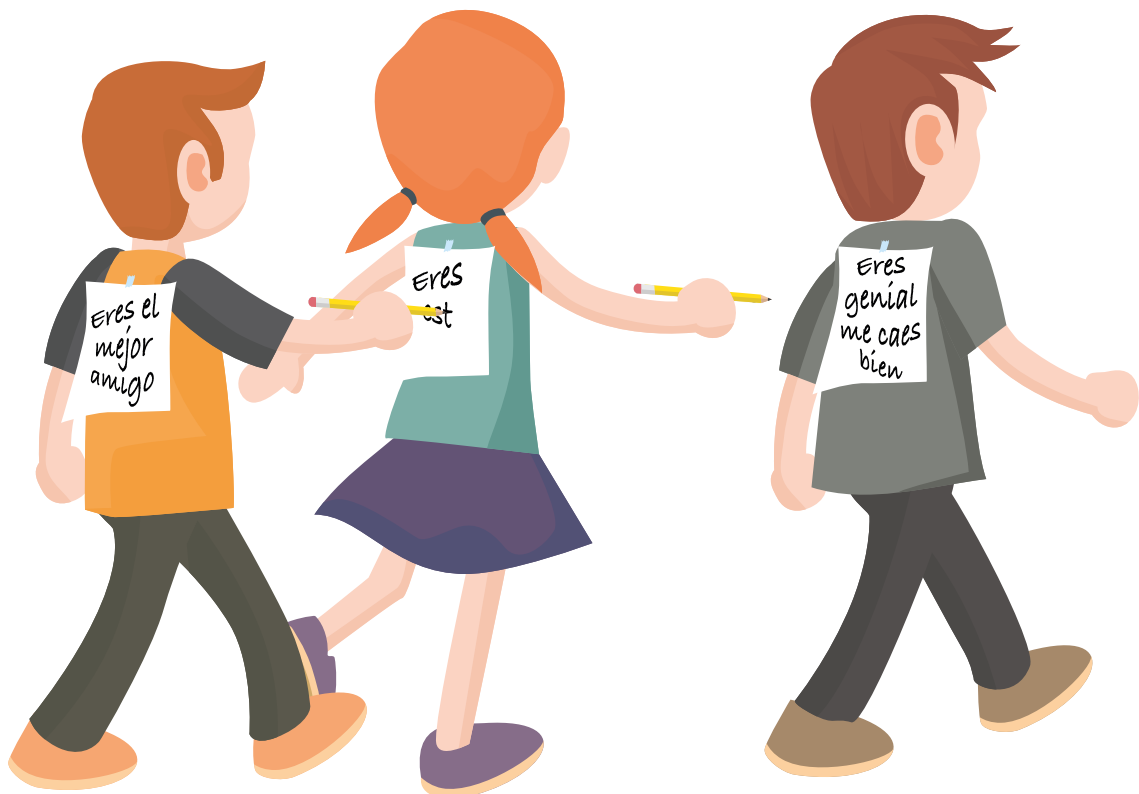
#### PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cómo se sintieron al leer su lista?
2. ¿Sabían que tenían esas cualidades?
3. ¿Fue fácil identificar las cualidades en los demás compañeros?
4. ¿Qué sientes al saber lo que a tus compañeros les gusta de ti?

5. ¿Descubriste algunas cualidades que no sabías que tenías?
6. ¿Crees que tienes algunas otras cualidades positivas que no escribieron en tu lista?
7. ¿Qué puedes hacer para que tus compañeros noten esas cualidades?
8. ¿Les dices a las personas que te rodean lo que te gusta de ellas?
9. ¿Se sienten mejor ahora?
10. Cierra la actividad diciendo que la autoestima se alimenta de diferentes fuentes, una de ellas es aquella que los demás piensan de uno, pero ésta no debe ser la fuente más importante porque dependeríamos demasiado de los demás.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Este ejercicio debe realizarse con grupos de adolescentes que se conozcan entre sí. Se está pensando para ayudarles a elevar su autoestima al permitirles reconocer en ellos mismos cualidades positivas que, probablemente, no conocían y que les son útiles para seguir adelante y conquistar el futuro.
- Se debe subrayar la importancia de encontrar cualidades positivas en las personas que nos rodean, así como de reconocer que las personas pueden ver en nosotros cualidades que no conocíamos. La actividad está destinada a encontrar solamente las cosas buenas que cada cual tiene, ignorando intencionalmente los aspectos negativos. Cuidar que ningún adolescente quede sin cualidades escritas en su hoja. Si se da esta situación, animar a algunos para que lo hagan.



## ACTIVIDAD

### 1.3 Los Espejos

#### OBJETIVO

Identificar en sí mismos cualidades y habilidades positivas.

#### MATERIALES:

Copia de la hoja de trabajo los espejos para cada participante.

#### DURACIÓN:

20 Minutos.



#### PROCEDIMIENTO

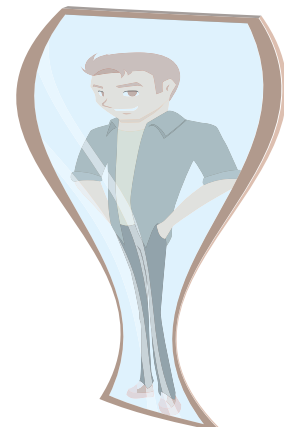
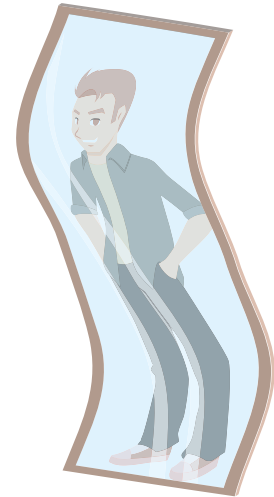
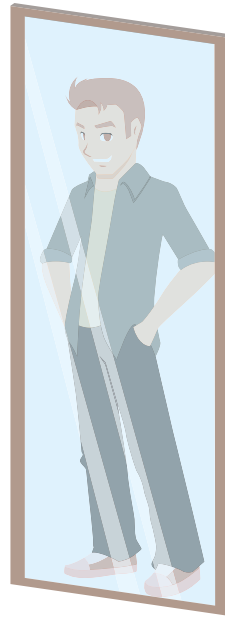
1. Distribuya la hoja de trabajo "Los espejos" a cada adolescente
2. Indique que la actividad consiste en escribir, en la sección que corresponda, las cualidades o características positivas que reconocen en sí mismos. De 10 minutos para la actividad.
3. Cuando hayan terminado, se comenta los puntos de discusión.

#### PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Qué habilidades o cualidades le costó más trabajo identificar?
2. ¿Cómo creen que pueden mantener o aumentar la imagen positiva que cada espejo les refleja acerca de sí mismos?
3. ¿Habían pensado en esto antes?
4. ¿Qué aprendieron sobre sí mismos?
5. Cierre la actividad destacando que las fuentes internas de la autoestima son más importantes que las externas porque tenemos control sobre ellas y podemos enriquecerlas.

# Hoja de Trabajo

Piensa que estás en una sala llena de espejos y que cada uno refleja una imagen positiva tuya. Esa imagen está compuesta solamente por cualidades positivas. Reconoce estas cualidades y escríbelas en el lugar en que corresponda.



## MI CUERPO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## MI CARÁCTER

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMO AMIGO(A) SOY

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMO PAREJA SOY

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMO HIJO(A) SOY

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMO HERMANO(A) SOY

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMO ESTUDIANTE SOY

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD

### 1.4 Construyendo mi autoestima

#### OBJETIVO

- Reconocer y reforzar los elementos internos de la autoestima.
- Incrementar la autoestima de los participantes, con el propósito de facilitar la toma de decisiones.
- Ayudar a los y las adolescentes en el conocimiento de sí mismos o autoconocimiento.
- Que los participantes descubran sus cualidades positivas, atributos físicos y habilidades especiales para que puedan valorarse a partir de ellos.

#### MATERIALES:

Copiar la hoja de trabajo “Construyendo mi autoestima”, cinta adhesiva.



#### DURACIÓN:

30 minutos



#### PROCEDIMIENTO:

##### Primera parte:

1. Divida las siluetas femenina y masculina y entregue a cada participante según su sexo.
2. Explique que usted va a leer una serie de frases que seguramente afectarán su autoestima, por ello, cada vez que termine de leer una frase, cada participante debe romper un trozo de la hoja. El tamaño dependerá del daño que le produce la frase a su autoestima.
3. Muestre a los participantes cómo hacer el ejercicio, leyendo una frase y rompiendo un papel. Pídales que conserven los trozos cortados hasta el final del ejercicio.
4. Lea las frases de la hoja de trabajo “Bajar la autoestima”.
5. Pídales que se manifiesten aquéllos que se quedaron sin ningún trozo de papel, y luego aquéllos que conservaron un trozo pequeño o gran parte de su hoja.



6. Ponga en evidencia ante el grupo que las pérdidas de la autoestima han sido diferentes para cada uno ante las mismas situaciones.
7. Reflexione con el grupo sobre la fragilidad de la autoestima y subraye la importancia de evitar que la autoestima dependa exclusivamente de lo que la gente piensa de nosotros o nos dice, pues, de lo contrario, las posibilidades de sentirnos bien son pocas.
8. Exponga al grupo los conceptos claves sobre la autoestima, mencionados en Información sobre el tema.

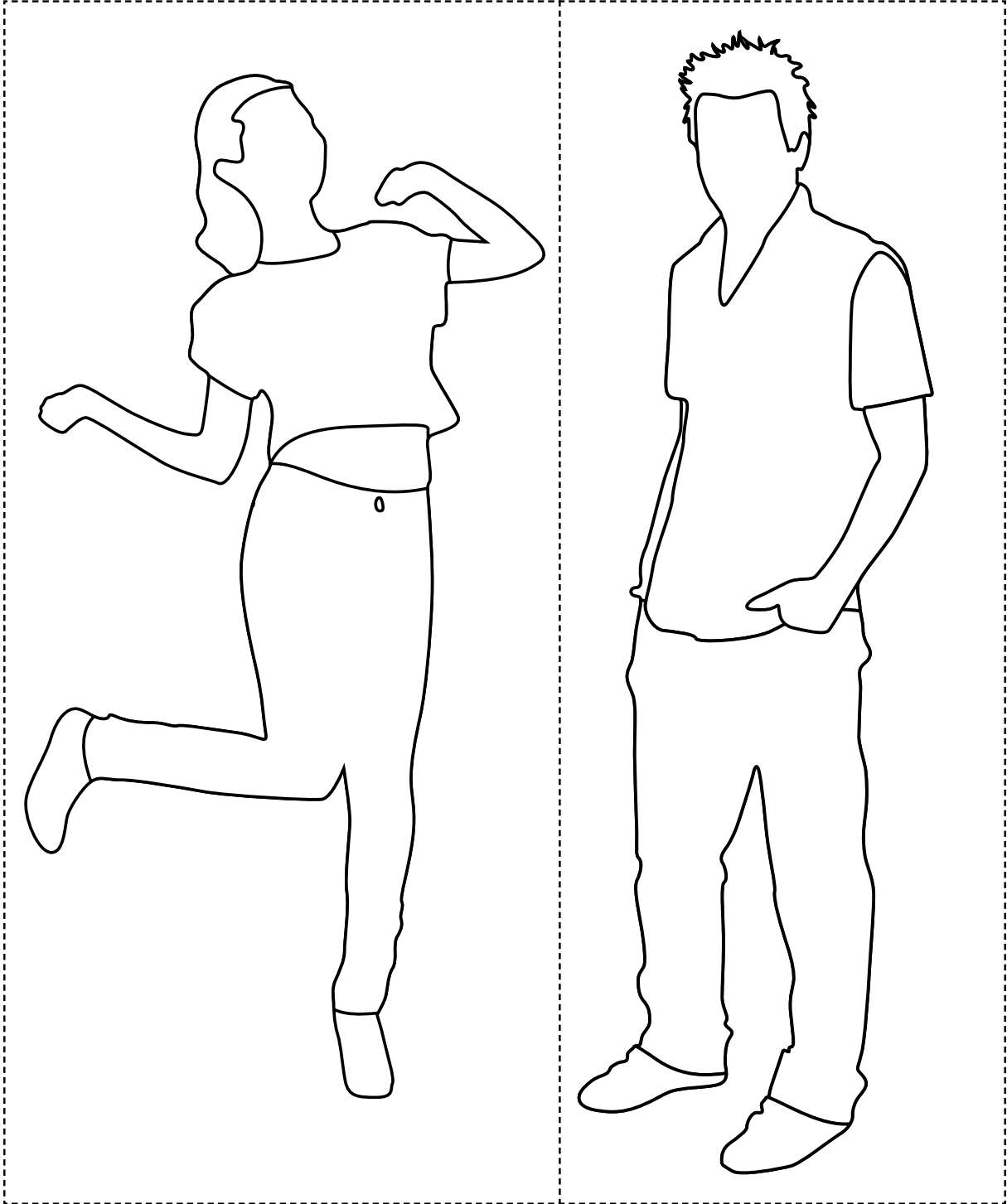
### Segunda parte

1. Basándose en la hoja de trabajo “Los espejos” que acaban de llenar, pídales que identifiquen cualidades y fortalezas internas que cada cual tiene para reconstruir su autoestima.
2. En los trozos de papel más grandes deberán escribir las cualidades o fortalezas que consideran más importantes y en los trozos más pequeños, las menos importantes. Deberán escribir sólo una cualidad en cada trozo de papel.
3. Pídales que armen nuevamente su silueta, pegando los trozos de papel con la cinta adhesiva.

### PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Creen que es bueno que nuestra autoestima dependa solamente de lo que los demás digan de nosotros?
2. ¿Qué podemos hacer para mantener nuestra autoestima a salvo cuando nos sentimos atacados?
3. ¿Cuál fue el elemento más importante para reconstruir tu autoestima?
4. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima está baja?
5. Cierre la actividad reforzando la capacidad que todos tenemos para construir individualmente la autoestima. Destaque que el trabajo consistió en contruir la autoestima en base a las cualidades de cada uno, independientemente de lo que piensa el resto.

## Hoja de Trabajo



(Fotocopie y recorte por la línea punteada)

## Hoja de Trabajo

### BAJAR LA LA AUTOESTIMA

1. Tu profesor te criticó delante de todo el alumnado.
2. Tu grupo de amigos no te invitó a salir con ellos.
3. Tu papá te castigó delante de tus amigos.
4. Un amigo o amiga le contó a otras personas un secreto que tú le dijiste.
5. Un chico o chica que te gusta, está coqueteando con otra persona.
6. Un grupo de amigos se burló de tu nuevo peinado.
7. Invitaste a salir a quien te gusta y te respondió que NO.
8. Tu papá y mamá estaban conversando con un grupo de amigos, tú quisiste opinar y te hicieron callar diciéndote que eres un niño.
9. Distes una opinión en un curso y todos se burlaron de ti.
10. Tu chica o chico terminó diciéndote que ya no le gustas.

### IDEAS FUERZA

- La autoestima se construye a partir de por lo menos dos elementos: la eficacia personal y el respeto por sí mismo.
- La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones. También se refleja en la capacidad que cada persona tiene de resolver de buena manera los asuntos de su vida como, por ejemplo, los trabajos del colegio, jugar bien un partido de fútbol, conseguir el permiso de sus padres para ir a una fiesta, etc. Es una suma de pequeños logros diarios; sin embargo, ninguna persona consigue buenos resultados en todo lo que hace. Esto no debe ser interpretado como fracaso, sino como una oportunidad de aprender.
- El respeto por sí mismo es tratarse de la mejor forma posible en las situaciones cotidianas, así como no permitir que los demás lo traten mal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, es el convencimiento en que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales.

- Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales que nos hacen seres únicos e irrepetibles.
- La autoestima no depende solamente de la opinión de las personas que nos rodean sino, principalmente, de los valores que uno contruye para sí.
- A pesar de vivir en un medio desfavorable, las personas pueden tener una autoestima alta dependiendo del trabajo que hagan para lograrlo.
- La forma en que nos sentimos determina lo que hacemos en nuestra vida. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos actuar mejor y lograr más. Cuando nos sentimos mal, actuamos mal y no aspiramos a lograr más.
- No se puede negar que cuando los adolescentes sienten que les prestan atención, que los toman en serio y que se preocupan por ellos, es más probable que su autoestima sea alta.
- Con amor y apoyo, cualquier adolescente puede sentirse valorado, pero la sensación de sentirse único y especial corresponde a una valoración interna que debe reforzarse en la presente sesión.

## SUGERENCIAS PARA EL FACILITADOR



- Recompense a los y las adolescentes cuando tenga la oportunidad, elógielos, deles un privilegio especial, incremente su responsabilidad o haga algo que les haga saber que usted los valora y que se preocupa por ellos.
- Respete las diferencias culturales y étnicas. Recuerde que la autoestima de una persona está ligada, entre otras cosas, a las tradiciones familiares, al idioma, las costumbres y a otros aspectos de su ambiente cultural.

## ACTIVIDAD

### 1.5 La botella preguntona

#### OBJETIVO

Reflexionar acerca de algunos estereotipos o modelos existentes en nuestra sociedad.

#### MATERIALES:

Fotocopias de la hoja de trabajo "Preguntas y respuestas", botella, cinta adhesiva, tijeras.

#### DURACIÓN:

30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

1. Utilice la hoja de trabajo "Preguntas y respuestas" y recorte siguiendo la línea punteada.
2. Pegue las tiras de papel (sólo preguntas) en la botella.
3. Pida a los participantes que formen un círculo sentados en el suelo.
4. Ahora pida un voluntario y dígame que haga girar la botella en el suelo. Cuando la botella se detenga y señale a una persona, pídale que despegue una tira de la botella, lea en voz alta la pregunta y responda si es falso o verdadero.
5. Consulte si los demás están de acuerdo con la respuesta. Usted puede apoyarse leyendo las respuestas de la hoja de trabajo.
6. Repita el mismo procedimiento hasta terminar las tiras de la botella.
7. Cierre la actividad diciendo que los moldes que nos imponen, por el solo hecho de haber nacido hombre o mujer, muchas veces limitan nuestras expresiones, sentimientos y comportamientos.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Haga énfasis en que las actitudes, las formas de pensar o de sentir, atribuidas socialmente al hombre o a la mujer como propias de su género, pueden cambiar porque son aprendidas.
- Repase algunos roles que pueden ejercer tanto hombres como mujeres.
- Recuerde que sexo es la diferencia biológica que existe entre hombres y mujeres y que género es un atributo social aprendido a partir de esta diferencia biológica.



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## Hoja de Trabajo

### ¿Es verdad que los hombres no deben llorar?

**1. No es verdad.** El llanto es una expresión humana de tristeza, rabia o alegría y todos tenemos derecho y necesidad de llorar, sin importar el sexo que tengamos.

### ¿Es verdad que son más inteligentes los hombres que las mujeres?

**2. No es verdad.** La inteligencia no está determinada por el sexo. Hay tantos hombres como mujeres inteligentes.

### ¿Es verdad que hombres y mujeres pueden expresar lo que piensan y sienten sinceramente?

**3. Sí, es verdad.** La comunicación clara y sincera de lo que creemos, sentimos y pensamos puede ser una práctica de todos.

### ¿Es verdad que los hombres son poco sensibles?

**4. No es verdad.** Como cualquier ser humano, los hombres tienen la maravillosa capacidad de sentir, emocionarse, entristecerse, alegrarse, enojarse y de responder emocionalmente ante los sucesos que ocurren a su alrededor. Algunas culturas permiten más la expresión de la sensibilidad que otras.

### ¿Es verdad que las mujeres son sumisas?

**5. No es verdad.** En algunas culturas se ha asumido que las mujeres son sumisas. Aunque esto fue cierto durante algún tiempo, actualmente se ven cada vez más mujeres independientes, emprendedoras, decididas, capaces de asumir cualquier responsabilidad y posición. Asimismo, es común oír que los hombres sumisos son “poco hombres”. La sumisión es una característica de la personalidad que pueden tener hombres y mujeres por igual.

### ¿Es verdad que las mujeres son más emotivas que racionales?

**6. No es verdad.** Esto es cultural. Las mujeres, al igual que los hombres, pueden responder racionalmente a problemas y emotivamente a las situaciones que lo requieran.

### ¿Es verdad que los hombres son más decididos que las mujeres?

**7. No es verdad.** Tanto hombres como mujeres pueden ser tan decididos como se lo propongan.

### ¿Es verdad que los hombres valen más que las mujeres?

**8. No es verdad.** Todos los seres humanos valen independientemente de su sexo, raza, clase social o religión.

### ¿Es verdad que los hombres son los únicos que deben llevar dinero a la casa?

**9. No es verdad.** Tanto hombres como mujeres pueden sostener una familia. La facilidad para ganar dinero va a depender de su preparación y empeño para hacerlo y no del sexo que tengan. Actualmente existen muchísimas mujeres que son el sostén del hogar.

### ¿Es verdad que atender y educar a los hijos, así como organizar la casa, es cosa de mujeres?

**10. No es verdad.** Tanto hombres como mujeres pueden hacerse cargo de estas tareas.

### ¿Es verdad que las amas de casa – madres – esposas no trabajan?

**11. No es verdad.** La organización de la casa, el cuidado y atención de los hijos es un trabajo. Sin embargo, como no se recibe sueldo por realizar esas tareas, algunas personas creen que no es un trabajo.

### ¿Es verdad que los hombres siempre deben estar dispuestos a tener relaciones sexuales?

**12. No es verdad.** Se tiene la idea equivocada de que el hombre “muy hombre” siempre debe estar dispuesto a tener una relación sexual. Tanto hombres como mujeres tienen derecho a decidir cuándo tener relaciones sexuales.

### ¿Es verdad que puede educarse a hombres y mujeres para que aprendan a comunicar sus sentimientos y necesidades?

**13. Si, es verdad.** Ambos tienen necesidad de expresar lo que sienten, de tomar decisiones, de ser fuertes a veces, débiles otras veces, de dar y recibir cariño, de tener la iniciativa en lo que se refiere a la sexualidad, etc. Uno y otros se necesitan y pueden entenderse mejor si se comunican claramente.

### ¿Es verdad que los hombres deben tomar la iniciativa cuando quieren empezar una relación amorosa?

**14. No es verdad.** Tanto hombres como mujeres pueden empezar una relación amorosa, y expresar el gusto o atracción que sienten por alguien.



## ACTIVIDAD

### 1.6 Mapa Social

#### OBJETIVO

- Analizar las relaciones sociales de las y los adolescentes en el entorno familiar, escolar y comunal.
- Reflexionar sobre cómo fortalecer y ampliar las relaciones sociales en los diferentes ámbitos donde socializan las y los adolescentes.

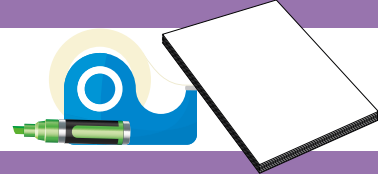
#### DURACIÓN:

60 minutos



#### MATERIALES:

Papelotes, plumones, crayolas, colores, cinta adhesiva.



#### PROCEDIMIENTO

1. Se les entrega una hoja con el mapa social (modelo del sistema planetario), se pide a cada participante que llene su mapa social en forma individual. En el círculo central debe escribir su propio nombre (o un dibujo que lo simbolice) y alrededor de él (en las órbitas) los nombres de las personas según el ámbito social y su grado de cercanía (mujeres o varones).
2. Una vez lleno el mapa, se pide que lo compartan en parejas. La pareja se selecciona buscando dentro del grupo, al/ o la participante que menos se conoce.
3. Para finalizar, Si hay alguien que se anima a compartir su trabajo personal de manera pública lo animamos y aplaudimos.
4. Se amplía la reflexión con las siguientes preguntas:
5. ¿Qué descubrimos y aprendimos al rellenar nuestro mapa social? ¿Las personas más próximas son hombres o mujeres? ¿Qué momentos comparto con estas personas más próximas? ¿En cuáles momentos me siento más próximo de los hombres? ¿Y en cuáles estoy más próximo de las mujeres? ¿De qué forma influye el mapa social en nuestra vida? ¿Quiénes tienen un mapa social más amplio, las mujeres o los hombres? ¿Por qué? ¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestros mapas sociales? ¿Cómo perciben la diferencia de género tras realizar el ejercicio?

## APUNTES PARA EL FACILITADOR:

Normalmente, los/las adolescentes quedan un poco confundidos al inicio de la actividad. Por ello, al explicársela, es importante hacer el gráfico en la pizarra, haciendo el/la docente Y/o facilitador/a rápidamente su propio mapa social, a modo de ejemplo.

Mientras los/as adolescentes trabajan, es importante que el facilitador esté paseando entre ellos/as, para saber si logran realizar bien el ejercicio y ayudarlos en el caso de que no.

La gran mayoría de los/las adolescentes en nuestro país tiene una relación más estrecha con su madre que con su padre.

Se debe explorar este hecho reflexionando con ellos sobre lo que pierden los hombres, al alejarse emocionalmente de las personas que los quieren. Muchas veces no viven con sus padres, no los conocen, no los ven o están emocionalmente distanciados de ellos, es importante reflexionar como este vacío afecta su propia emocionalidad y su capacidad de recibir y dar afecto a otros.



Dibujo del Mapa Social (Tomado del Manual Educativo para trabajar la prevención de la violencia de género con adolescentes).

# Sesión II



ACERCA DE LA  
VIOLENCIA DE  
GÉNERO

## SESIÓN II: ACERCA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

### OBJETIVOS



Reflexionar acerca de las diferentes formas y consecuencias de la violencia de género en la vida de los y las adolescentes.

Al finalizar la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

1. Identificar la violencia contra las mujeres y los NNA como violación de los derechos humanos, la forma como se reproduce y su incidencia.
2. Comprender la violencia de género, su dinámica, tipos de violencia y sus consecuencias.
3. Identificar los servicios de protección y las formas de vigilancia que se pueden promover frente a la violencia desde la familia, escuela y comunidad.

### INFORMACIÓN SOBRE VIOLENCIA

La violencia es un fenómeno complejo y es definida como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, en grado de amenaza, chantaje, golpes, etc. contra uno mismo, otra persona un grupo o una comunidad, causando daño efectivo o potencial a la salud: lesiones, muerte, afectación psicológica, trastornos del desarrollo o privaciones.<sup>3</sup>

En el caso de los niños, niñas y adolescentes (NNA)<sup>4</sup>, se ha definido a la violencia como “toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual”

3. Organización Mundial de la Salud-Organización Panamericana de la Salud. “Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud”. 2001.

4. Las investigaciones que originan la Observación General 13 del Comité de los Derechos del Niño, que se crea sobre el artículo 19 de la Convención de los Derechos del Niño, adoptada el 18 de abril del 2011, establece el Derecho del Niño a no ser objeto de ninguna forma de violencia, dada la alarmante magnitud e intensidad de la violencia ejercida contra los niños, niñas y adolescentes.

## Características de la violencia <sup>5</sup>

Tres de sus características deben ser resaltadas:

1. Usualmente, quién ejerce violencia se encuentra en una posición de mayor fuerza que su víctima. Es decir, la violencia suele ser respaldada o legitimada por una relación desigual de poder. Este es el caso en que una persona o grupo de personas, por ser más numeroso, físicamente más fuerte o tener mejores armas, puede someter a otra persona o grupo.
2. Pero sobre todo es el caso de la violencia legitimada socialmente, que está naturalizada en lo cotidiano y que a veces encuentra eco incluso en las leyes de un país. Este es el caso de la violencia de género, la violencia racial o la violencia contra los/as homosexuales.

La violencia basada en Género es un problema de salud pública que atenta contra los derechos humanos por las consecuencias negativas en el desarrollo integral de las personas. Es sin duda una de las mayores manifestaciones de desigualdad relacionada con el género que coloca a las mujeres y las niñas en una posición subordinada respecto de los varones.

La “violencia de género” se desarrolla en un contexto de desequilibrio de poder basada en la manera cómo se construyen los géneros en nuestra sociedad, y a través de los cuales quien detenta el mayor poder busca doblegar la voluntad del otro u otra para mantener el ejercicio de ese poder.

La violencia de género contra las mujeres ocurre con mucha frecuencia también fuera de la relación de pareja. El hecho de que muchos padres no envíen a sus hijas a la escuela por creer que no necesitan estudiar, o que las mujeres no puedan caminar por determinados espacios públicos por el hecho de correr el riesgo de ser asaltadas o violadas, que reciban un sueldo menor al de los hombres por el mismo trabajo, que tengan mayores dificultades en recibir ascenso en su trabajo o que sus testimonios sean con frecuencia desoídos por las autoridades, son sólo algunos de los ejemplos de violencia que la mujer sufre por el simple hecho de ser mujer.

3. La violencia siempre tiene la intención de hacer daño. En algunos momentos puede ser impulsiva y quién la realiza puede pedir disculpas y decir “no tuve la intención”; en otros momentos la violencia puede ser ejercida sin que la persona tenga consciencia, incluso puede que crea verdaderamente que no lo hace. Pero incluso en estos casos se cumple con el objetivo de que la víctima se sienta mal, a pesar de que el agresor se arrepienta o deje de hacer lo que incomoda a la persona que agrede.

La violencia se expresa de diferentes formas. Con mucha frecuencia apenas se considera como violencia aquella que se basa en el uso de la fuerza física. Sin embargo, existen muchas otras formas de violencia y es importante preguntarnos por ellas, pues sus efectos pueden ser más profundos que el de la violencia física.

## Tipos de violencia

### Violencia Psicológica:

La violencia psicológica es cualquier trato ofensivo, denigrante, desvalorizador, estigmatizante o ridiculizador, como gritos, insultos, amenazas, humillaciones, ridiculizaciones, aislamientos atentando contra la dignidad de las personas, causándoles un grave impacto en la autoestima y su proyecto de vida menoscabando sus aspiraciones y su afirmación como seres humanos.

Esta forma de violencia es especialmente eficaz y perversa porque es ejercida de modo cotidiano, casi permanente, pero a la vez es muy difícil de percibir. Ello es así porque muchas veces son los seres queridos y próximos a la víctima quienes ejercen la violencia, mediante bromas y supuestos consejos que parecen ser naturales y bien intencionados. Así, la persona víctima se fragiliza mucho, pues no puede ubicar el origen de su malestar y termina por culparse a sí misma del daño emocional que sufre.

Un modo frecuente de este tipo de violencia se da contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes varones, cuando sus manifestaciones de afecto hacia otras personas (amigos, madre, padre o familiares) son ridiculizadas por otras personas y se les considera como "mujercitas" o "maricones". Algunas veces inclusive se sostiene que es necesario sufrir para ser "un verdadero varón".

### Violencia Física

Es el uso de la fuerza, con la intención de causar algún grado de dolor, incomodidad corporal, y daño físico como bofetadas, azotes, golpes en la cabeza, tirones de pelo y orejas, pellizcos, correazos y otras formas. La violencia física es la más utilizada contra los niños, niñas y adolescentes, utilizando abusivamente el poder; se impone, sobre estos de parte de los adultos sin tener en cuenta sus intereses, características, necesidades o puntos de vista.

### Violencia Sexual

Es aquella violencia que se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción o intimidación.

La violencia sexual abarca el sexo bajo coacción de cualquier tipo incluyendo el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo coacción, el acoso sexual incluyendo la humillación sexual, el matrimonio o cohabitación forzados, la explotación sexual, el aborto forzado, la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra enfermedades, y los actos de violencia que afecten a la integridad sexual de las mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.

En el caso de los niños, niñas y adolescentes se define como todo contacto y/o actividad sexual entre un(a) niño(a) o adolescente y una persona que ejerce una posición de poder sobre él o ella, sin su consentimiento o valiéndose de amenazas, violencia física, psicológica u obteniendo su consentimiento por medio de engaño; para estimularse sexualmente o estimular a otras personas. El niño, niña y adolescente no comprende la gravedad del hecho por su inmadurez psicosexual y/o no está en condición de aceptar o negarse libremente.

La violencia sexual infantil es una de las formas más severas de violencia y una grave violación a los derechos de niñas, niños y adolescentes, con consecuencias devastadoras para la víctima, su familia y comunidad. No obstante, es una realidad que ocurre en todos los grupos sociales y culturales, sin distinción.

La naturaleza de estos delitos, los roles de género que subsisten y la impunidad, desalientan la denuncia. Las cifras de la Encuesta Nacional ENARES 2015 (MIMP-INEI) muestran que la magnitud del fenómeno es enorme, particularmente en casos de personas menores de 15 años; por ello, es preciso el desarrollo de políticas públicas de prevención y atención de la problemática.

### **Violencia por Omisión o Negligencia**

Es la violencia menos identificada y se refiere a toda acción o expresión de indiferencia, dejadez respecto a las necesidades del NNA, como por ejemplo: dejarlo encerrado, no atenderlo cuando esta enfermo/a, no interesarse por su bienestar, no buscar ningún tipo de acercamiento o comunicación, etc.

### **Violencia Institucional**

Se considera toda aquella violencia que se ampara en los poderes establecidos. Se refiere a la violencia provocada por las instituciones del Estado, pero también a otros poderes no estatales, como por ejemplo, centros educativos, médicos privados o medios de comunicación. (UNFPA, 2011)



## IDEA FUERZA

- La violencia es el resultado del control o manejo inadecuado de las emociones. Al mismo tiempo la violencia es algo aprendido y, del mismo modo, puede ser desaprendida o prevenida. Toda persona, en algunos momentos de su vida, siente mucha rabia o mucha tensión, pero es posible controlarla y canalizarla de diversas formas sin llegar a la violencia.
- Los niños, niñas y adolescentes son sujetos de derechos; es decir son personas que pueden ser objeto de violencia, castigos, humillaciones y que tienen capacidad para participar, y ser activos en la toma de decisiones que afecten sus derechos.
- Reconocer que las diferencias de género no implican ningún tipo de superioridad de hombres sobre mujeres o viceversa

## SUGERENCIAS PARA EL FACILITADOR



- Tener presente el contexto, el grupo, las circunstancias, y las motivaciones de los y las personas con las cuales se va a trabajar.
- Al comienzo de cada sesión realiza un resumen de la sesión anterior, con la participación de las y los adolescentes.
- Ubicar a los y las adolescentes en círculo o media luna para que se puedan verse entre ellos. Se debe adecuar la ubicación para que todos y todas puedan escucharse y mirarse.
- Evaluar cómo resultó la actividad, en base a preguntas orientadoras como: ¿Qué descubrí hoy? ¿Qué aprendí? ¿Qué me llevo de la actividad de hoy? De esta evaluación se pueden obtener aprendizajes para ser implementados en las siguientes sesiones.
- Dar la oportunidad de participar a todas y todos, regular las intervenciones cuidando que todos y todas puedan ser escuchados, que tengan la posibilidad de hablar y que nadie haga uso excesivo de su derecho a hablar.



## ACTIVIDAD

### 2.1 Descubriendo la violencia de género

#### OBJETIVO:

- Identificar las diversas formas de violencia que existen.
- Reflexionar sobre las formas de violencia que ocurren en las familias en las relaciones entre pares y en las relaciones de pareja.
- Identificar como influye el género en el ejercicio de violencia.

#### TIEMPO RECOMENDADO:

45 minutos.



#### MATERIALES NECESARIOS:

- Pizarra o papelógrafos, tarjetas de cartulina, cinta adhesiva y plumones, hojas de apoyo con los casos.



#### PROCEDIMIENTO:

##### Primera Parte: ¿Qué significa violencia para nosotros?

- Solicitar a los y las adolescentes que se sienten en círculo y piensen por un momento sobre qué significa la violencia para ellos.
- Entregarle a cada uno de ellos una tarjeta para que escriba su definición sobre violencia
- Luego Invitar a cada participante a compartir con el grupo el significado de la violencia para él o ella.
- Conversar sobre los puntos comunes entre las respuestas.
- Señalar que no existe una sola definición de violencia, sino que en toda relación de violencia existe un tema de poder, de una persona frente a la otra.

## Segunda Parte: Discusión sobre diferentes tipos de violencia

Se entrega a cada uno de los participantes situaciones y/o casos de manifestaciones de violencia a fin de que sean analizadas en grupos.

### Caso 1:

Ernesto e Isabel van a la misma escuela. A Ernesto le gusta Isabel, y sus amigos le han dicho que ella es una chica "fácil" y que si la invita a salir probablemente podrá tener relaciones sexuales con ella. Ernesto la invita a salir, van a pasear y la lleva al cine. Luego la invita a su casa, donde no se encuentran sus padres. Ella acepta, llegan a la casa de Ernesto y empiezan a besarse y acariciarse. Ernesto le empieza a sacar la ropa y ella lo detiene diciéndole que no quiere tener relaciones sexuales. Ernesto se enoja, le dice que gastó plata para invitarla a salir y que ella aceptó a ir a su casa, lo que interpreta como signo de que ella si quiere tener sexo con él. La presiona para que cambie de opinión, primero trata de ser tierno y seductor, luego empieza a gritarle. Isabel, muy enojada, se va corriendo de la casa.

### Preguntas:

- ¿Crees que Ernesto estaba actuando bien al presionar a Isabel?
- ¿Cómo debería Isabel reaccionar?
- ¿Ernesto podría haber reaccionado de otra forma en esta situación?

### Caso 2

Fernando tiene 15 años y nunca ha tenido relaciones sexuales. Sus amigos siempre se ríen de él diciendo que es virgen y que por eso no es hombre. Una noche ellos lo llevan a un prostíbulo y le buscan una trabajadora sexual. Él no quiere tener sexo con ella, pero acaba haciéndolo porque se sintió presionado por los amigos.

### Preguntas:

- ¿Es esto un tipo de violencia? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que debería haber hecho José?

### Caso 3

Francisca y Roberto son enamorados hace tres meses. Ella tiene muchos amigos, le gusta bailar y vestir polos escotados. Roberto siente muchos celos, se pone muy mal cuando la ve hablando con otros chicos. Al principio, no le dice nada, pero luego le recrimina que no está bien la ropa que usa y que tampoco debe salir a bailar si no está él. Francisca se siente mal, piensa que no está haciendo nada malo, pero igual hace lo que Roberto le pide, porque cree que quizá se estaba excediendo sin darse cuenta y se siente culpable.

#### Preguntas:

- ¿Crees que Roberto debió pedirle a Francisca que dejara de bailar y que cambiara su modo de vestir?
- ¿Por qué crees que Roberto se sentía celoso?
- ¿Por qué crees que Francisca se sintió culpable?
- ¿Estuvo bien que hiciera lo que le dijo Roberto?

### Caso: 4

Sales con un grupo de amigos a una discoteca y ves a una pareja (un hombre y una mujer, aparentemente enamorados) discutiendo en la entrada. Él le dice Jugadora y le pregunta por qué ella estaba coqueteando con otro hombre. Ella dice: "Yo ni lo he mirado... y si lo hubiese hecho, ¿Acaso no estoy contigo?" Él le vuelve a gritar y ella, finalmente, contesta: "No tienes derecho de tratarme así". Él dice que ella no es digna y que desaparezca porque no puede seguir mirando su cara. Entonces, él la golpea. Ella cae al suelo, se levanta y le grita que no tiene derecho a hacer esto.

#### Preguntas:

- ¿Qué harías tú? ¿Dejarías que la escena prosiguiera?
- ¿Dirías o harías algo? ¿Por qué?
- ¿Crees que tu reacción sería distinta si fuera un joven varón golpeando a otro joven?
- ¿Qué puedes hacer en situaciones como esta?
- ¿Cuáles son las opciones?
- ¿Cuál es tu responsabilidad en prevenir el uso de la violencia contra otras personas?

### Plenaria:

Discutir con los y las adolescentes los puntos comunes entre las respuestas.

### Posibles preguntas sugeridas para el debate

- ¿Qué tipo de violencia generalmente ocurre en el seno de una familia?
- ¿Cuáles son los tipos de violencia que generalmente ocurren en una relación de pareja?
- ¿Cuáles creen que son las causas de la violencia?
- ¿Identifique las formas más comunes de violencia practicadas contra una mujer? ¿Y contra un varón?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia sobre una persona?
- ¿Existe violencias que están relacionadas al sexo de una persona?
- ¿Solo los hombres ejercen violencia? ¿Las mujeres también ejercen violencia?
- ¿Qué puedes tú y otros/as adolescentes y jóvenes hacer para enfrentar la violencia en tu barrio o en la comunidad.

### APUNTES PARA EL FACILITADOR:



El facilitador debe preparar previamente los materiales que sean necesarios, así como los casos de las situaciones de violencia tratando de contextualizar según los temas abordados y el público objetivo.

## ACTIVIDAD

### 2.2 Identificando los Servicios de Protección

#### OBJETIVO:

- Identificar los servicios de protección que existen en la comunidad y funciones que desempeñan.
- Reflexionar sobre la atención que brindan a las víctimas de violencia, dificultades encontradas y como se articulan entre si.

#### TIEMPO RECOMENDADO:

40 minutos



#### MATERIALES NECESARIOS:

Papelógrafos, tarjetas de cartulina, cinta adhesiva, plumones, hojas de apoyo con los casos.



#### PROCEDIMIENTO

- Organizar a las y los participantes en 4 grupos. A cada grupo se le asigna un servicio de protección, considerando los siguientes: Policía Nacional del Perú, La Fiscalía y Medicina Legal (Ministerio Público), el juzgado (Poder Judicial), el Centro de Emergencia Mujer (MIMP), salud (MINSA), DEMUNA (Municipalidad).
- Por otro lado se considerará a las organizaciones de la sociedad civil: Municipios Escolares, Organizaciones de Niños Trabajadores, Organizaciones Sociales de Base, etc.
- Cada grupo debe describir las actividades que le corresponden a cada servicio de protección, considerando el caso de una niña que ha sido víctima de violencia sexual.
  - ▶ Grupo 1 y 2: La fase promocional / preventiva.
  - ▶ Grupo 3 y 4: La fase de atención / recuperación y seguimiento.
- La actividad será preparada en grupo y luego presentarán la información en plenaria a través de sociodramas, historietas, narración, etc.
- Finalmente se revisa el trabajo de los grupos incorporando las precisiones y detalles correspondientes y enfatizando en los aspectos que corresponden a la intervención, que ellas y ellos pueden desarrollar en el proceso recogiendo opiniones y comentarios sobre sus posibilidades de acción.

### **Caso de niña víctima de abuso sexual**

Una niña de 12 años vive con su madre, su padrastro y su hermanito de 1 año que está aprendiendo a caminar. Se descubre que el padrastro abusa sexualmente de la niña. Al enterarse, la madre acude a la Comisaría y presenta la denuncia. Se abre un proceso como resultado del cual el padrastro va a la cárcel. La niña, su madre y su hermanito van a vivir con la familia del padrastro pues, con él en la cárcel, la situación económica no permite que sigan viviendo en forma independiente. La niña es permanentemente hostilizada por la familia del agresor pues la culpan que este se encuentre preso. La madre trabaja lavando ropa en casas de otras personas y en una de sus salidas el niño pequeño sufre un accidente y se quema gravemente. La niña es también reprendida por esta situación.

A partir del análisis del caso de la niña víctima de abuso sexual los y las participantes deberán identificar la Ruta de Atención y las Acciones de Protección de la Niñez desde la Escuela y la Comunidad.

# Protección desde la comunidad contra violencia

Roles de las  
Organizaciones  
Sociales de Base  
en la Ruta de  
Atención para  
Casos de Violencia  
Familiar y Sexual  
contra Niños,  
Niñas y  
Adolescentes.



cooperación  
española



MINISTERIO PÚBLICO  
FISCALÍA LA PROTECCIÓN



Save the Children

# Protección de la violencia desde la Comunidad

Roles de las Organizaciones de Niños, Niñas y Adolescentes en la Ruta de Atención para casos de violencia familiar y sexual contra niños, niñas y adolescentes.

**1. PREVENCIÓN**

- Promover y realizar "Buenos Trámites" en la escuela y en la familia.
- Colaborar con los servicios de salud en la realización de actividades de sensibilización.
- Promover la realización de actividades de fortalecimiento de capacidades de líderes en escuelas.

**2. Detección y comunicación**

- Identificar la necesidad de atención a través de la denuncia.
- Informar a todos los estudiantes sobre el SIDA.
- Todas las organizaciones de niños, niñas y adolescentes cuentan con un protocolo de atención.

**3. Intervención, atención y denuncia**

- Comunicar la situación de riesgo, para que el personal de la escuela pueda brindar apoyo de protección.
- Gestionar con el Directorio de servicios de protección a NNA, para obtener el apoyo de los servicios de violencia.
- Ejecutar para que los NNA víctimas de violencia tengan acceso a los servicios de protección.

**4. Proceso judicial**

- Ejecutar todos los pasos en los NNA víctimas de violencia, reportando todos los hechos.

**5. Recuperación**

- Colaborar con los servicios de protección para mejorar todos los NNA víctimas de violencia.
- Apoyar a los NNA víctimas para que vuelvan a la escuela.

**6. Seguimiento**

- Ejecutar la supervisión y el control de la atención a los NNA víctimas de violencia.



# Sesión III



MI  
SEXUALIDAD  
Y YO

## SESIÓN III: MI SEXUALIDAD Y YO

### OBJETIVOS



Informar sobre sexualidad con el propósito de que los participantes reflexionen, tomen decisiones y vivan su sexualidad sana y placentera.

#### **Al finalizar la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:**

- Hacer una lista con diferentes alternativas para ejercer su sexualidad con una actitud positiva,
- Comprender que la sexualidad empieza cuando se nace y termina cuando se muere, y que el ejercicio de conductas preventivas son parte de sus derechos sexuales y reproductivos.
- Reflexionar acerca de las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas para ejercer su sexualidad con autonomía.

#### **Información sobre sexualidad**

Es un proceso que abarca todas las etapas de la vida, e involucra sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos, comportamientos, aspectos físicos, incluyendo el crecimiento corporal, los cambios asociados a la pubertad y ciertos procesos fisiológicos, como la menstruación, la ovulación y la eyaculación.

La sexualidad se construye socioculturalmente, a la vez que se vive y se manifiesta de manera personal (es privada y singular) y en las relaciones con los/as demás se crea y recrea constantemente. Es un proceso dinámico a lo largo de toda la vida y en función de los diferentes momentos, espacios y lugares influida por patrones culturales del tiempo y lugar en el que estamos inmersos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la sexualidad como: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.” (OMS, 2006: 5)

### **Las relaciones sexuales y los derechos sexuales y reproductivos**

En términos generales, lo que comúnmente se conoce como relación sexual es el intercambio afectivo y erótico en el cual las personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos, sintiendo y produciendo placer. Algunas veces, como parte de este intercambio de caricias, se realiza el coito, que consiste en la introducción del pene en la vagina, ano o boca de su pareja sexual.

Hay muchas razones por las que las personas tienen relaciones sexuales. Una de las más frecuentes es porque se atraen y confían uno en el otro. Cuando dos personas se quieren, desean estar cerca, se excitan, sienten la necesidad de tener una relación íntima. Tienen una sensación física y emocional agradable. Otra razón es la búsqueda de placer y otra es porque desean un bebé.

Estas razones pueden ir asociadas. Al haber cariño, placer y entendimiento, dos personas pueden desear tener un hijo como producto de su cariño, aunque muchas veces esto responde únicamente al compromiso adquirido en el matrimonio.

Además, existen otras situaciones que empujan a los y las adolescentes a tener relaciones sexuales:



Buscar la excitación a través de la observación de imágenes pornográficas es otro camino que comúnmente se utiliza para satisfacer la curiosidad e impulso sexuales.

Los adolescentes, en su búsqueda de información, frecuentemente adquieren revistas y videos que distorsionan la realidad mostrando mujeres insaciables, penes de tamaño descomunales, eyaculaciones de litros, mujeres que gritan de placer, muchos coitos seguidos, etc.

Saber que se trata sólo de una manipulación es importante para los adolescentes que están buscando su identificación y aceptación física, pues compararse con modelos muy poco comunes no es positivo para ellos.

Otra de las alternativas existentes es la abstinencia, la cual consiste en no tener relaciones coitales. Algunas veces el organismo libera la tensión sexual a través de los "sueños húmedos", mediante eyaculaciones y orgasmos durante el sueño, frecuentemente acompañados de sensaciones eróticas.

Independientemente de cuál sea la alternativa elegida por el o la adolescente para vivir su sexualidad, es importante que esté consciente de las ventajas y desventajas que cada una de ellas encierra. Según los valores de cada individuo, sus necesidades y sus posibilidades, será distinta la elección de la o las alternativas. Ninguna de ellas es buena o mala por sí misma.

Es sustancial tener presente que la sexualidad no se reduce a la genitalidad ni a las relaciones sexuales. La autoestima, la afectividad, el sentirnos atractivos, el deseo y el placer son parte de la sexualidad. Es necesario destacar también que en una relación sexual deben darse procesos de acuerdo y toma de decisiones entre las personas involucradas en el cuándo, cómo y para qué de la relación.

Es importante tener claro que las expresiones de la sexualidad pueden expresarse en diferentes formas sexuales: bisexual, homosexual o heterosexual, constituyéndose cada una de ellas en preferencias sexuales absolutamente individuales y que merecen el respeto de todos.

Se entiende por bisexuales a aquellas personas que tienen relaciones sexuales placenteras con hombres o con mujeres indistintamente. La relación sexual entre personas del mismo sexo se llama homosexualidad; este tipo de relación entre mujeres se conoce como lesbianismo. Y la preferencia heterosexual se refiere a la relación sexual con el otro sexo.

### **¿Hombres y mujeres gozan de la misma autonomía en el terreno de la sexualidad?**

En la actualidad existen muchas desigualdades. Los derechos reproductivos primero, y los derechos sexuales después, han sido y siguen siendo una reivindicación del movimiento de mujeres y de la diversidad sexual.

La educación sexual debe habilitar procesos de empoderamiento en los y las adolescentes con respecto a la toma de decisiones informadas y responsables sobre su sexualidad y vida reproductiva. En este sentido López y Quesada comentan:

“Estimular y acompañar a las y los adolescentes en el proceso de toma de decisiones sexuales y reproductivas informadas, implica para el mundo adulto y sus instituciones reconocer efectivamente que los y las adolescentes son seres sexuados/as y que tienen derechos en este campo. Es también reconocer que los mismos tienen necesidades y demandas específicas y que es responsabilidad del mundo adulto y sus instituciones generar las condiciones para que éstas puedan encontrar respuestas”. (López y Quesada, 2002:5)

## IDEAS FUERZA

- La sexualidad abarca mucho más que una relación genital. Se expresa de muchas maneras en el transcurso de la vida. Empieza cuando nacemos y termina cuando morimos.
- Las personas pueden tener cualquier preferencia sexual y ésta debe ser respetada.
- El adolescente, además del coito, tiene muchas otras alternativas para expresar su sexualidad.

## SUGERENCIAS PARA EL FACILITADOR



- Como facilitador, utilice esta sesión para introducir el concepto de sexualidad en un sentido más amplio.
- Ciertamente el aspecto físico es parte de la sexualidad del ser humano, desde los cambios fisiológicos hasta la reproducción, pero también es un proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, e involucra sentimientos, emociones, fantasías, actitudes, pensamientos y comportamientos.
- Ayude a los y las adolescentes a desarrollar un sentido de respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

# ACTIVIDAD

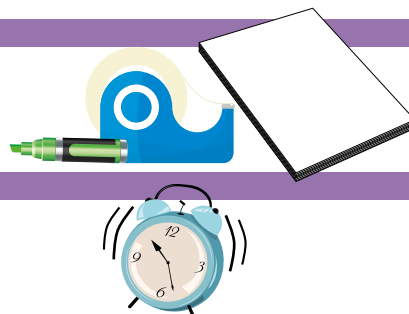
## 3.1 Lenguaje popular

### OBJETIVOS

- Poner en evidencia los prejuicios creados socialmente sobre el sexo y cómo estos se manifiestan en el lenguaje.
- Familiarizar a los participantes con las palabras usadas comúnmente al hablar de sexo.

### MATERIALES

- Pliegos de papel, plumones, cinta Maskingtape.



### DURACIÓN:

20 minutos.

### PROCEDIMIENTO

1. Forme 4 equipos mixtos explicando que se trata de una competencia.
2. Entregue tres pliegos de papel a cada equipo.
3. Una vez organizados, diga la palabra PENE y conceda 2 minutos para que cada equipo escriba su lista de sinónimos. Dígalos que el equipo ganador será el que tenga más palabras. Deben sentirse en completa libertad para escribir cualquier palabra. Después pídeles que lean su lista en voz alta.
4. Cuente el número de palabras escritas por cada equipo y pida un aplauso para el equipo ganador.
5. Repita el procedimiento anterior con la palabra VAGINA y luego con RELACIÓN SEXUAL.
6. Permita a los otros equipos poner en duda algunos sinónimos, y si la mayoría considera que no es un sinónimo, el equipo no suma ese punto.
7. Comente los puntos de discusión.

## PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cómo se sintieron realizando esta actividad?
2. ¿Les dio vergüenza decir o leer en voz alta esas palabras? ¿Por qué?
3. ¿Cuándo son vulgares esas palabras? ¿Por qué se usan?
4. ¿Encuentra palabras agresivas en las listas?
5. ¿Cuándo y por qué creen que la gente usa esas palabras?
6. ¿Qué hubiera sucedido si hacíamos el mismo ejercicio pero, en lugar de “pene”, “vagina” o “relación sexual”, utilizábamos “rodilla”, “frente” o “codo”?

Cierre la actividad diciendo que existen muchas palabras para nombrar a los órganos sexuales, y que muchas veces por vergüenza o por tabú las sociedades han inventado muchas formas para no hablar o hablar a medias de un tema tan natural como éste.

Señale que según la forma en que se dice una palabra y la intención que se tenga, la misma palabra puede expresar ternura o agresión.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Es muy importante que los facilitadores se muestren naturales y que no se escandalicen al escuchar los sinónimos que los y las adolescentes dirán. Si los facilitadores hacen gestos, muecas o se sonrojan, los participantes, en lugar de expresar libremente, se cohibirán y la actividad no alcanzará los objetivos deseados.

Recuerde que es importante que ellos se sientan en un ambiente propicio para expresar libremente sus ideas.

## ACTIVIDAD

### 3.2 ¿Qué es sexualidad?

#### OBJETIVO

Construir un concepto de sexualidad amplio que no se limite sólo a la reproducción o la relación sexual.

#### MATERIALES

- Pliegos de papel
- Plumones
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras.



#### DURACION:

50 minutos



#### PROCEDIMIENTO

1. Forme 5 grupos, repártales revistas, pegamento, tijeras y un pliego de papel.
2. Dígales que expresen lo que ellos piensan que es sexualidad, armando un cuadro con recortes de las revistas que pegarán en él.
3. Cuando todos hayan terminado, coloque los trabajos en las paredes como en una exposición de pintura.
4. Pida uno o dos voluntarios por grupo para exponer su trabajo.
5. Tome nota del contenido para apoyar la próxima actividad.
6. Comenten los puntos de discusión.



## PUNTOS DE DISCUSIÓN

¿Qué idea tenemos ahora de la sexualidad?

Cierre la actividad diciendo que la sexualidad abarca todo lo que ellos han mencionado (cite algunos ejemplos) y no únicamente la relación sexual.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Como facilitador usted podrá ver que algunas personas en el grupo pueden sentirse avergonzadas o incómodas al abordar este tema, y eso es natural.

Usted puede decirle al grupo que hace tiempo usted también se sintió incómodo, pero que todos podemos adquirir confianza al hablar de sexualidad porque es algo natural y es parte de nuestra vida.

Puede utilizar revistas usadas que existan en su comunidad. Elija revistas que contengan fotografías y dibujos de personas realizando diferentes actividades.



## ACTIVIDAD

### 3.3 Identificando riesgos

#### OBJETIVOS

- Identificar las conductas y actitudes asociadas a la sexualidad responsable de los y las adolescentes.
- Evaluar en qué grupo se ubica cada participante en función de su potencialidad para enfrentar una situación de embarazo.

#### MATERIALES

- Papelotes, plumones, pizarra, tizas, cinta Maskingtape, Hojas de trabajo "Identificando riesgos"

#### DURACIÓN:

30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

1. Introduzca el tema dando algunos ejemplos de conductas sexuales que usualmente presentan los y las adolescentes. Aclare que cada uno puede tener diferentes formas de expresión y que la decisión de tener o no una relación sexual es individual.
2. Escriba en la pizarra alto riesgo de embarazo, bajo riesgo de embarazo, sin riesgo de embarazo.
3. Pida a los participantes que le ayuden a definir cuáles son las conductas de alto, bajo y sin riesgo.

**Alto riesgo de embarazo** se refiere a personas que están indecisas respecto a tener o no tener relaciones sexuales, que nunca usan anticonceptivos o los usan sólo a veces, o bien que usan métodos poco eficaces, como el ritmo. Cuando los o las adolescentes piensan que pueden tener una relación sexual y no están preparados con ningún método anticonceptivo, serán ubicados en el grupo de alto riesgo.

**Bajo riesgo de embarazo** incluye a personas que usan métodos anticonceptivos efectivos cada vez que tienen relaciones sexuales.

**Sin riesgo de embarazo** se refiere a individuos que no tienen relaciones coitales o que practican la masturbación o sólo la homosexualidad.

4. Pregúnteles cuántos amigos adolescentes o compañeros de colegio conocen que caigan en cada categoría de riesgo. Registre 5 o 6 personas para cada categoría en la pizarra y discuta los resultados.
5. Escriba en la pizarra el siguiente objetivo: Evitar el embarazo no planificado. Cada adolescente desea obtener el conocimiento y las habilidades para estar en los grupos de bajo riesgo y sin riesgo. Discuta el significado de este objetivo con los participantes, haciendo evidente la necesidad de informarse sobre los métodos anticonceptivos, las diferentes situaciones riesgosas en las que se pueden involucrar, etc.
6. Pídeles que se organicen en equipos de 3 a 4 personas y distribuya una fotocopia de la hoja de trabajo "Identificando riesgos" a cada grupo.

**Conceda 20 minutos para esta actividad.**

Respuestas correctas: la información que se da en los diferentes casos es muy limitada. Esto puede causar en los grupos polémica y desacuerdo en la elección de la categoría asignada a cada caso. Permitir la construcción de los antecedentes en cada uno amplía las posibilidades en el análisis de los adolescentes para determinar las conductas riesgosas que propicien un embarazo no deseado. Las siguientes son las respuestas que generalmente se consideran correctas:

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| Alto riesgo de embarazo: | 1, 3, 4, 5, 7, 9, 12, 14, 17, 19 |
| Bajo riesgo de embarazo: | 2, 8, 10, 13, 15, 16, 20, 21, 22 |
| Sin riesgo de embarazo:  | 6, 11, 18                        |

7. Reúna al grupo para analizar los resultados de cada grupo en forma conjunta.
8. Cierre la actividad permitiendo que los participantes expresen sus dudas o comentarios sobre el tema.

# IDENTIFICANDO RIESGOS

## Hoja de Trabajo

Instrucciones: Lean detenidamente los siguientes casos que describen algunos ejemplos de la conducta sexual entre jóvenes. Escribe en el paréntesis la categoría a la que pertenecen:

|      |   |                         |
|------|---|-------------------------|
| (AR) | = | Alto riesgo de embarazo |
| (BR) | = | Bajo riesgo de embarazo |
| (SR) | = | Sin riesgo de embarazo  |

1. Javier piensa tener relaciones sexuales para divertirse y quedar bien con sus amigos, así que no piensa usar anticonceptivos. .... ( )
2. Roberto siente que es importante conocer bien a una chica antes de involucrarse sexualmente con ella. Aunque conozca muy bien a su chica, cuando tenga relaciones usará condón..... ( )
3. Luisa ha tenido una relación sexual y, como no cree que vuelva a tenerla porque está enojada con su chico aunque él le gusta mucho, no piensa usar anticonceptivos..... ( )
4. Gloria tiene chico desde hace un año. Ella siente que tendrá una relación sexual pronto, pero como no está segura cuándo será, no tiene un plan para evitar el embarazo. .... ( )
5. Dora está muy enamorada de Julio y para no perderlo cree que debe tener relaciones sexuales con él. Julio considera que no deben usar anticonceptivos porque sólo lo van a hacer una vez. .... ( )
6. Las relaciones que tiene Pedro no incluyen el acto sexual y no piensa tener relaciones coitales hasta que se case..... ( )
7. Enrique tuvo una relación sexual una vez. Usó el retiro del pene antes de eyacular como método anticonceptivo. .... ( )
8. Margarita tiene relaciones sexuales rara vez. Ha tenido ya un aborto. Ahora su pareja usa condón cada vez que tiene relaciones sexuales..... ( )
9. Juana está con su pareja desde hace 2 años y han tenido coito frecuentemente. Ella toma píldoras anticonceptivas algunos días y se siente protegida..... ( )

10. Arturo está más interesado en el fútbol que en tener una relación íntima con una chica. Él nunca ha tenido una relación sexual, pero sabe cómo usar el condón en caso necesario. .... ( )
11. Una chica está empezando a salir con un chico que no le gusta tanto como para tener relaciones sexuales y no piensa hacer el amor con él. .... ( )
12. Juan y Sofía se excitan mucho cuando están juntos y han decidido tener relaciones sexuales y cuando él empieza a eyacular retirará el pene de la vagina. .... ( )
13. Ana María ha tenido relaciones sexuales pocas veces. Piensa ya empezar a tomar pastillas anticonceptivas todos los días. .... ( )
14. Jorge ha sostenido relaciones sexuales durante los cuatro meses pasados. No ha usado ningún método anticonceptivo. .... ( )
15. Ramiro tuvo una relación sexual que resultó en un embarazo no deseado. El bebé fue dado en adopción y su chica ahora toma la píldora. .... ( )
16. Rosa no ha tenido relaciones sexuales y decidió que sólo las tendrá si su chico usa condón. .... ( )
17. Sandra nunca ha tenido relaciones sexuales y piensa que se sentiría culpable si las tuviera, pero no se anima a tocar el tema con su pareja porque le da vergüenza. .... ( )
18. Un chico se siente atraído por chicos de su mismo sexo. No está interesado en tener relaciones sexuales con una mujer. .... ( )
19. Yolanda ha tenido relaciones sexuales de vez en cuando durante 06 meses sin usar anticonceptivos. .... ( )
20. A Carmen le gusta muchísimo un chico, pero aún no se siente lista para hacer el amor con él. Ha decidido esperar. .... ( )
21. Miguel ha tenido relaciones con varias compañeras. Él siempre usa condón y se siente protegido. .... ( )
22. Paula ha tenido relaciones sexuales una vez y, aunque no está segura de lo que pase, ha empezado a tomar pastillas anticonceptivas todos los días. .... ( )

## ACTIVIDAD

### 3.4 Expresiones de presión

#### OBJETIVO

Practicar diferentes formas de decir NO a las presiones cuando no se desea tener una relación sexual.

#### MATERIALES

Hoja de trabajo "Expresiones de presión"



#### PROCEDIMIENTO

1. Forme dos equipos.
2. Dígales que éste es un concurso para ver cuál equipo da las mejores respuestas a las frases de presión para no tener relaciones cuando están indecisos o desean tener una relación sexual.
3. Cada equipo debe estar en un extremo del salón, lo suficientemente retirados el uno del otro para que no escuchen las respuestas.
4. Usted será el animador del juego, leyendo cada frase de presión en voz alta.
5. Después de que usted lea la frase, los equipos se pondrán de acuerdo entre ellos, y cuando estén listos tocarán el silbato para dar la respuesta; si es una, el equipo obtendrá un punto que se anotará en el pizarrón.
6. Cuando haya terminado de leer todas las frases, contabilice los puntos, nombre al equipo ganador y que los demás brinden un fuerte aplauso.
7. Comente los puntos de discusión.

#### PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Qué es una frase de presión?
2. ¿Les fue difícil pensar en buenas respuestas a las presiones?
3. Cuando tienes una buena respuesta, ¿es difícil decirla? ¿Por qué sí o por qué no?

4. ¿Es más común que las chicas o los chicos usen frases de presión? ¿Por qué?
5. ¿Qué haces si tu pareja te sigue presionando?
  - ▶ Di NO cuantas veces sea necesario. No des razones o excusas para decir simplemente NO.
  - ▶ Di cómo te sientes ante la continua presión de esa persona.
  - ▶ Niega la posibilidad de seguir discutiendo sobre el asunto. Evade la situación.
6. Cierre la actividad diciendo a los adolescentes que estas técnicas se pueden usar en otras situaciones, no sólo en las relacionadas al sexo. Que es importante hacer lo que uno desea sin violencia. Recuérdeles que las cosas se hacen mejor de mutuo acuerdo y no cediendo a las presiones.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES

Recuerde que es muy común que los chicos piensen que cuando una chica les dice que NO es para "hacerse rogar" y, por tanto, insisten a pesar de la negativa. Por eso recomiendo respetar la decisión de la pareja.

La mayoría de las veces los y las adolescentes mantienen relaciones sexuales placenteras pero no están preparados para el coito por el riesgo de embarazo u otras razones.

Sugírales que sean honestos y expliquen claramente a su pareja las verdaderas razones de no querer tener una relación coital. Es muy difícil que la otra persona no entienda si se le explica; además, es posible que así puedan llegar a un mutuo acuerdo.

# EXPRESIONES DE PRESIÓN

## Hoja de Trabajo

|  |  |
|--|--|
| <p>1. <b>Si me amaras tendrías relaciones sexuales conmigo.</b><br/>Si me amaras, respetarías mis sentimientos y no me obligarías a hacer algo que no quiero hacer.</p>                                      | <p>7. <b>Pero tenemos que hacerlo.</b><br/>No, no tenemos que hacerlo. Sé que nada nos pasará si no tenemos relaciones sexuales. Si yo puedo esperar, tú también.</p>                              |
| <p>2. <b>Si no tienes relaciones sexuales conmigo no te veré nunca más.</b><br/>Bueno, si eso es lo que tú quieres hacer, te voy a extrañar, pero así tendrá que ser.</p>                                    | <p>8. <b>Toma un traguito. Te sentirás mejor.</b><br/>No gracias. No quiero emborracharme y después no saber lo que estoy haciendo.</p>  |
| <p>3. <b>Sé que lo quieres hacer, sólo que tienes miedo de lo que diga la gente.</b><br/>Si lo quisiera hacer, no me importaría la gente.</p>  | <p>9. <b>Si no es contigo, será con otra(o).</b><br/>Está bien. Supongo que debes seguir buscando otra(o).</p>   |
| <p>4. <b>Hagámoslo. Sabemos que algún día nos vamos a casar.</b><br/>Para mí el matrimonio es algo muy lejano. Aún no sé si querré casarme, ni cuándo.</p>   | <p>10. <b>Si los demás lo hacen, ¿por qué nosotros no?</b><br/>Lo que mis amigas o amigos hagan es su problema. Yo he decidido esperar. Esa es mi decisión.</p>                                    |
| <p>5. <b>Si ya tuvimos relaciones sexuales antes, ¿cuál es el problema ahora?</b><br/>Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar. He decidido esperar un tiempo para tener relaciones sexuales de nuevo.</p> | <p>11. <b>No quieres tener relaciones conmigo porque eres homosexual.</b><br/>El que tenga o no relaciones sexuales no determina mi preferencia sexual.</p>  |
| <p>6. <b>¿No querrás que la gente piense que no eres un hombre (mujer), verdad?</b><br/>Tener relaciones sexuales no prueba que seas un hombre (mujer). No lo deseo hacer ahora.</p>                         | <p>12. <b>Si te embarazas me casaré contigo.</b><br/>No quiero correr el riesgo de embarazarme y no estoy preparada para casarme ni para tener hijos.</p>  |
|  | <p>13. <b>Tú quieres hacerlo tanto como yo.</b><br/>No, realmente no. ¿Desde cuándo adivinas mis pensamientos? Tengo muchos planes para mi vida y no quiero echar a perder todo embarazándome.</p> |



## ACTIVIDAD

### 3.5 Salud sexual y reproductiva - Cacería de firmas

#### OBJETIVO

Identificar con cuánta rapidez puede propagarse el SIDA y las enfermedades de transmisión sexual (ETS), cómo pueden prevenirse, y reconocer los efectos de la presión de los compañeros.

#### MATERIALES:

- 3 tarjetas de cartulina rosada
- 3 tarjetas de cartulina amarilla
- 1 tarjeta de cartulina celeste
- Tarjetas de cartulina blanca, hasta completar el número de participantes.

#### DURACION:

30 minutos

#### PROCEDIMIENTO

1. Inicie la actividad explicando la importancia de la firma de cada persona: no se estampa la firma en cualquier papel porque significa un compromiso. Cada persona valoriza su firma. Llegue a este consenso con los participantes y prosiga.
2. Entregue a cada participante una tarjeta, cuidando de entregar al participante más dinámico del grupo la tarjeta celeste.
3. Diga en secreto a los que recibieron las tarjetas amarillas que no participen de la actividad; pero que nadie se dé cuenta de esta instrucción.
4. Diga que la actividad consiste en lograr muchas firmas de sus compañeros en su tarjeta y dé la señal para que empiecen. Conceda unos 5 minutos para esta actividad.
5. Cuando usted observe que la mayoría tienen suficientes firmas, pida que vuelvan a sus asientos.
6. Pida que la persona que tiene la tarjeta celeste, se ponga de pie y diga que harán de cuenta que él tiene una ETS, y que en lugar de firmas, vamos a suponer que ha tenido relaciones sexuales. Recuerde a los adolescentes que es un juego y que nadie tiene realmente una infección.

7. Pídeles que se pongan de pie todos los que tiene la firma del infectado o que le firmaron su tarjeta.
8. Ahora pida que se pongan de pie los que tengan la firma de alguno de sus compañeros que ya están de pie. Generalmente todos se pondrán de pie, excepto los que tienen las tarjetas amarillas a quienes se les instruyó no participar.
9. Indique al grupo que aquellos que tienen tarjeta rosada han usado condones en todas sus relaciones sexuales y que no se han contagiado. Haga sentar también a esos adolescentes.
10. Dígale al grupo que los que tienen tarjeta amarilla han decidido abstenerse de tener relaciones sexuales (a pesar de la instrucción, es posible que hubieran participado de todas maneras) y que por eso tampoco están contagiados.
11. Comenten los puntos de discusión.

## PUNTOS DE DISCUSION

1. ¿Cómo se sintió la persona con la tarjeta celeste? ¿Qué sintió el grupo hacia esa persona?
2. ¿Qué sintieron los que tenían tarjeta amarilla cuando se les dijo que no debían participar? ¿Cómo cambió ese sentimiento cuando se enteraron de que no habían sido contagiados? ¿Qué sentía el grupo hacia ellos cuando no querían participar?
3. En el caso de los adolescentes que tenían la instrucción de no participar, ¿qué ocurrió? ¿Participaron a pesar de ello? ¿Por qué? ¿Ocurre esto en la realidad?
4. ¿Por qué es difícil no participar en una actividad en la que todos los demás participan?
5. ¿Cómo se sintieron los que descubrieron que habían usado condones?
6. ¿Qué sintieron al encontrar que podía haber sido infectado? ¿Les hubiera molestado firmar la tarjeta de alguien que realmente tenía una ETS o estaba infectado por el VIH?
7. Cierre la actividad recordando a los participantes, que han hecho una simulación para entender mejor la forma de propagación de estas enfermedades y que, a partir de este momento queda sin efecto la simulación.

# Sesión IV



APRENDIENDO  
A TOMAR  
DECISIONES,  
EJERCIENDO MIS  
DERECHOS

## SESIÓN IV: APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES, EJERCIENDO MIS DERECHOS

### OBJETIVOS



1. Reflexionar sobre los derechos como adolescentes, establecidos en los instrumentos jurídicos nacionales e internacionales.
2. Tomar conciencia que la toma de decisiones no depende del azar o de la buena suerte, sino de conocer las propias metas a corto y largo plazo como parte del ejercicio de los derechos reconocidos.

Al finalizar la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

1. Conocer y ejercer los derechos que son reconocidos en los instrumentos jurídicos.
2. Identificar el estilo propio para tomar decisiones como ejercicio ciudadano
3. Conocer las propias metas a corto y largo plazo para desarrollar su plan de vida
4. Aprender la forma de alcanzar las propias metas, conociendo y ejerciendo derechos.

### INFORMACIÓN SOBRE DERECHOS Y TOMA DE DECISIONES ¿QUÉ SIGNIFICA TENER DERECHOS?

Seguramente habrán escuchado o leído muchas veces que “todas las personas tenemos Derechos”. Derecho es una palabra de origen latina y significa “lo que está conforme a la regla”. Las reglas o normas son principios o acuerdos que rigen y ordenan nuestras conductas en la sociedad (es decir en nuestras casas, escuelas, clubes, comunidad)

Los derechos humanos son garantías jurídicas universales que protegen a las personas y grupos de personas contra acciones y omisiones que interfieren con las libertades y los derechos fundamentales y con la dignidad humana (Naciones Unidas, 2006).

Seguramente así como en la casa hay cosas que todos acuerdan y están permitidas y otras no, también en la escuela es esperable que chicos y adultos construyan juntos y traten de cumplir las “Normas de convivencia”. Estas tratan de hacer posible o tienen por objetivo que todos respeten a los demás y se sientan respetados.

A nivel más general, en la sociedad, los derechos son un conjunto de normas que nos protegen, ordenan y permiten resolver los conflictos que se presentan. Aunque sean menores de edad, es importante que siempre exijan que sus derechos se cumplan.

**1. Legislación Internacional:** A nivel mundial encontramos:

### **Convención sobre los Derechos del Niño**

Es el primer instrumento internacional que reconoce a las niñas y niños como agentes sociales y como titulares activos de sus propios derechos” (Unicef)

Fue proclamada y adoptada por la Asamblea General de la ONU el 20 de Noviembre de 1989 es un tratado internacional que consta de 54 artículos donde se establecen los derechos económicos, sociales y culturales de los niños y niñas, y una serie de medidas para que los Estados Parte garanticen la protección, asistencia y un ambiente adecuado de desarrollo para todos los niños y niñas sin distinción.

La Convención de los Derechos del Niño tuvo una rápida aceptación por la mayoría de los países del mundo y representa un gran logro, dado que rompe con la doctrina de la situación irregular donde el niño era considerado como un objeto de protección y cuidado, mientras que en la Convención, el niño es un sujeto activo de derechos.

La Convención además se constituye en una disposición legal de carácter universal y de obligatorio cumplimiento para aquellos países que la ratifican. Al ratificarla, los Estados Parte se comprometen a implementarla y a corroborar sus leyes a las disposiciones de la Convención, así como a elaborar los planes e informes periódicos.

Un aspecto importante de la CDN es que incorporó el concepto de interés superior del niño, que establece “Todas las medidas respecto del niño deben estar basadas en la consideración del interés superior del mismo. Corresponde al Estado asegurar una adecuada protección y cuidado, cuando los padres y madres, u otras personas responsables, no tienen capacidad para hacerlo”.

La CDN ha sido un gran avance para que los Estados garanticen la protección de los niños, niñas y adolescentes, no obstante aún es necesario fortalecer los sistemas de protección para que el Estado logre proporcionar los recursos necesarios para que los niños, niñas y adolescentes tengan una vida digna.

**La Convención tiene cuatro principios básicos:**

No discriminación (Artículo 2). Los Estados Partes deben garantizar que el niño se encuentre protegido de cualquier forma de discriminación, castigo o diferenciación por causas como la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional, étnico o social, la posición económica, los impedimentos físicos, el nacimiento o cualquier otra condición del niño, de sus padres o de sus representantes legales.

Interés superior del niño (Artículo 3). Las medidas que se tomen en torno al niño deberán considerar primordialmente el interés superior del niño; es decir, cualquier decisión del Estado, autoridades, instituciones privadas u otra entidad que involucre a un niño o niña, necesariamente deberá asegurarse que sea la mejor para su desarrollo y bienestar.

Participación (Artículo 12). Todos los niños y niñas tienen el derecho a expresarse y opinar y que su opinión sea tomada en cuenta por los adultos en las decisiones que directamente los afectan. De igual manera, se debe promover la participación de los niños y niñas en las decisiones escolares, familiares y entorno local y nacional, debiendo para ello contar con información relevante de fácil comprensión de acuerdo a su edad.

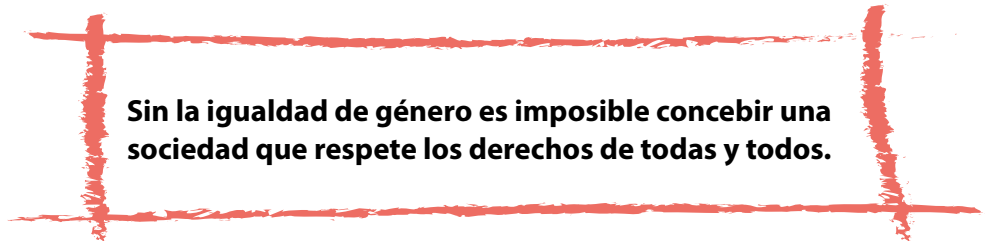
Supervivencia y desarrollo (Artículo 6). Los Estados Partes reconocen que todo niño tiene el derecho intrínseco a la vida. Y que por tanto deben garantizar en la máxima medida posible la supervivencia y desarrollo integral del niño.

## La Convención de los Derechos del Niño y la Igualdad de Género

Igualdad de género es uno de los principios básicos de los derechos de la niñez, esto se resalta en el Artículo 2 de la Convención de los Derechos de la Niñez:

(1) "Los Estados Partes respetarán y aseguraran los derechos establecidos en la presente Convención para cada niña y niño dentro de su jurisdicción sin discriminación de ningún tipo, sin importar la raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, nacionalidad, origen étnico o social, nivel económico, discapacidad, nacimiento u otro estatus".

(2) Los Estados Parte tomarán las medidas respectivas para asegurar que la niña y el niño sean protegidos/as de todo tipo de discriminación o abuso sobre la base del status, actividades, opiniones expresadas, o de las creencias de los padres y madres, tutores legales o miembros de la familia.



**Sin la igualdad de género es imposible concebir una sociedad que respete los derechos de todas y todos.**

**2: Legislación Nacional tenemos:** En nuestro país tenemos los siguientes instrumento legales:

### **Código del Niño y Adolescente (Ley 23337)**

Ley que garantiza y cuida que los derechos de los niños, niñas y adolescentes sean respetados. El Código se elaboró para adecuar la legislación nacional a la Convención de los Derechos del Niño, se divide en cuatro libros que tienen que ver con: derechos y libertades; Sistema Nacional de Atención Integral al Niño, Niña y Adolescente; Instituciones Familiares, y con Administración de Justicia Especializada en el niño y el adolescente.

Señala las responsabilidades de los distintos agentes sociales con relación al cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en el país. Establece la existencia de un sistema de atención integral a niños, niñas y adolescentes, que tiene como ente rector al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables MIMP.

El Código establece la definición de niña, niño y adolescente, señalando que se considera niño a todo ser humano desde su concepción hasta cumplir los 12 años, y adolescente desde los 12 hasta cumplir los 18 años de edad.

### **Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia**

Mediante la Ley N° 30362 se elevó a rango de ley el Decreto Supremo N° 001-2012-MIMP y declara de interés nacional y preferente atención la asignación de recursos públicos para garantizar el cumplimiento del Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia - PNAIA 2012-2021 (26 /10/2015).

## APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES

Conscientemente o no, los y las adolescentes toman decisiones a diario; algunas son muy importantes, otras no tanto. Tal vez ni siquiera hagan conciencia de ello, por ejemplo: a qué hora levantarse, qué ponerse, desayunar o no, estar en clase a tiempo, etc.

A medida que crecen, se ven forzados a tomar decisiones cada vez más importantes, algunas de las cuales no pueden tener respuestas simples, como por ejemplo, el hecho de permanecer en la escuela, obtener un trabajo o ser sexualmente activos. Para muchos adolescentes, éstas son preguntas difíciles, y las soluciones que elijan pueden afectar sus vidas profundamente.

La toma de decisiones ayuda a los y las adolescentes a formular y expresar sus necesidades, deseos y a hacer valer sus derechos. También invita a reflexionar sobre los falsos conceptos sexuales y a ampliar su comprensión de masculinidad y feminidad. Además, ayuda a que tanto hombres y mujeres permitan que el otro cambie, con la finalidad de crear igualdad de oportunidades para ambos. Todos tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Hay varios factores que influyen en el proceso de tomar decisiones, los cuales se pueden agrupar de la siguiente manera:

### 1. Influencia de otras personas:

Cada uno de nosotros se ha desarrollado dentro de un contexto social interactuando con otras personas, entre las cuales se encuentran familiares, amigos y profesores.

Muchas o pocas veces estas personas tratan de presionarnos a actuar de cierta manera y nosotros, para quedar bien, para que no nos dejen de querer o porque no sabemos qué otra opción tenemos, aceptamos y actuamos de acuerdo con lo que los demás esperan de nosotros.

Esta forma de actuar es complaciente y la hacemos de acuerdo con los deseos y expectativas de los demás, no tenemos iniciativa propia. Esta situación puede ser peligrosa y rara vez lleva a una vida satisfactoria.

### 2. Información:

Para tomar una decisión se deben adquirir conocimientos que permitan analizar los pro y contras de una decisión. Así, por ejemplo, para decidir si tomar o no droga deberíamos saber qué ventajas y desventajas tendrá probarla; es decir, necesitaríamos información acerca de la droga.





Se pueden obtener folletos en centros especializados o ir a las bibliotecas a buscar libros que indiquen la composición de la droga, sus efectos a corto y largo plazo y su costo. Esta información objetiva nos aportará bases para tomar una decisión.

### 3. Experiencia propia:

Cada uno de nosotros ha obtenido experiencia propia a través del aprendizaje y del desarrollo. Algunas de estas experiencias nos ayudan a formar una actitud favorable hacia el asunto en cuestión (por ejemplo: hacia consumir alcohol, drogas, usar o no un anticonceptivo, etc.). Entre los factores más importantes de la experiencia propia destacan los siguientes:

- Nivel educativo y socioeconómico
- Valores de cada persona
- Personalidad de cada individuo

Los valores de cada persona, el nivel de educación y los recursos con que cuenta son parte de la experiencia que cada cual va adquiriendo.

Los valores se van formando a través de estas experiencias y se van modificando al ir adquiriendo nuevas experiencias.

El medio educativo y socioeconómico en que se desarrolla cada persona se relaciona con la cultura, con una serie de costumbres y de expectativas. Es decir, son parte del medio en el cual se van a configurar, se van a interpretar y a formar las experiencias de cada cual.

Si los valores, costumbres y expectativas de ese grupo social apoyan el derecho a expresarse libremente, el respeto a la vida y la obtención de altos niveles educativos, es más probable que las personas tomen sus decisiones con base a estas perspectivas y no basándose en que otros les digan qué tienen que hacer.



Así, por ejemplo, si creen que tener un hijo en la adolescencia les truncará los planes de vida, no tendrán ese hijo por más que se sientan presionados a hacerlo, ya que respetan la vida de cada persona y tienen altas aspiraciones para sí mismos.

En lo que se refiere a la personalidad de cada uno, una de las características más importantes para la toma de decisiones es el grado de control que tiene sobre las cosas que le suceden. El otro extremo se refiere a creer que el destino, la suerte u otras cosas externas determinan lo que sucede y su futuro. Una persona que controla lo que sucede tendrá mayor probabilidad de construir su propia vida.

Por otro lado, estudios desarrollados en el campo de la psicología han notado que involucrarse activamente en la toma de decisiones, aumenta de manera importante los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso con esas decisiones.

Tomar una decisión puede ser un proceso difícil si no se tiene la costumbre de hacerlo. Una vez que se empieza a seguir este proceso, que implica interesarse en lo que a uno le sucede, tener control sobre su vida y sentir satisfacción por ello, se va haciendo más fácil tomar decisiones.

A continuación se presenta una serie de pasos de un modelo racional de toma de decisiones que se recomienda practicar cada vez que haya que tomar una decisión importante.

- Obtener información.
- Analizar los propios valores.
- Hacer una lista de ventajas y desventajas de las diferentes alternativas.
- Calcular cuánta probabilidad hay de éxito con cada una de las alternativas.
- Analizar las consecuencias de la decisión a corto, mediano y largo plazo.
- Tomar la decisión.
- Evaluar los resultados de la decisión.

El adolescente que tiene un alto grado de autoestima, tiene definida su jerarquía de valores que incluye altas aspiraciones para sí mismo y que está en posición de decir qué quiere y qué necesita para llevarlas a cabo, entonces tendrá mayores posibilidades de no usar sustancias que dañen su bienestar, de no anticipar su relación sexual y de entender la necesidad de fortalecerse antes de emprender la responsabilidad que implica la relación con una pareja y un hijo.

Él o la adolescente podrá planear su vida, cuando se fije metas concretas, de manera asertiva, establezca y desarrolle una comunicación con quienes le rodean, actúe basándose en valores que haya hecho suyos, reflexione respecto a sus capacidades y aptitudes propias, fortalezca su autoestima tomando decisiones racionales sobre las metas que a corto, mediano y largo plazo haya decidido de manera consciente y analice posibilidades socioeconómicas con las que cuenta y las motivaciones personales a las que se responde.

Por ejemplo, una meta general de vida puede ser terminar una carrera técnica. A esta meta general están asociadas una serie de actividades a realizar, como terminar la secundaria. Esta actividad constituye una meta específica a cumplir y tiene asociada también una serie de actividades particulares que pueden programarse en diferentes tiempos.

Por ello, el tiempo es otro de los elementos esenciales al planear la vida. Durante la adolescencia es fundamental el empleo inteligente del tiempo, para garantizar la realización de las metas futuras. La energía y tiempo libre del adolescente pueden canalizarse, además del estudio, hacia actividades constructivas mediante la convivencia social, cultural y recreativa.

Finalmente, otro componente importante para planear la vida es la motivación que posea y mantenga el o la adolescente.

Tanto hombres como mujeres tienen derecho y posibilidades de triunfar en la vida. Para triunfar hay que querer hacerlo, no tener miedo del triunfo y ser perseverantes en las actividades que nos conducen a alcanzar las metas que nos proponemos.

Muchas veces el temor a fracasar o a hacer el ridículo es más fuerte que la motivación para alcanzar la meta propuesta, y es en estos casos cuando se evitan los riesgos posponiendo la realización de actividades, quedando el adolescente bloqueado sin posibilidades de triunfar.



## CONCEPTOS CLAVES

1. Una meta se define como algo que una persona quiere lograr y hace lo posible por alcanzar.
2. Existe una relación entre nuestros valores y las metas futuras.
3. La mejor decisión es, por lo general, la que concuerda con nuestros propios valores.
4. Las decisiones tomadas hoy pueden afectar las metas del futuro.
5. Todas las metas conllevan decisiones y riesgos. Nadie en realidad sabe lo que traerá el futuro. No obstante, pensar sobre la variedad de oportunidades y tener suficiente información para ponderar riesgos y beneficios conlleva mayores posibilidades de alcanzar una situación de felicidad.
6. Cada decisión, incluyendo “no tomar una decisión”, tiene una consecuencia.
7. Las mejores decisiones resultan de la práctica de un proceso consciente de toma de decisiones que examina alternativas.



## SUGERENCIAS PARA EL FACILITADOR

Recuerde que los adolescentes, tienen dificultad con el concepto de “el futuro”. Mantenga la discusión y los ejemplos tan concretos como sea posible.

Usted les puede ayudar a entender dicho concepto dándoles ejemplos específicos: “Imagínate lo que estarás haciendo en las próximas vacaciones escolares de fin de año” o “Piensa en algo que quisieras hacer cuando viajes”.

# ACTIVIDAD

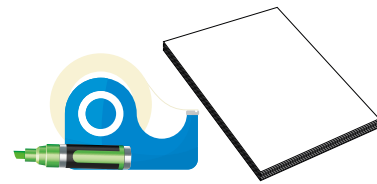
## 4.1 Conociendo mis derechos para tomar decisiones

### OBJETIVOS

Conocer y reflexionar sobre los principios y artículos de la Convención y analizar su cumplimiento en la actualidad.

### MATERIALES:

- Papelotes y plumones
- Cinta adhesiva
- Pegamento
- Impresos de la Convención
- Fotocopia de los Principios de la Convención
- Matriz de análisis.



| CATEGORIAS    | Nº ARTICULOS  | ANÁLISIS DE CUMPLIMIENTO | ¿QUÉ NECESITO PARA TOMAR DECISIONES? |
|---------------|---|--------------------------|--------------------------------------|
| PARTICIPACION | 12,13,14,15,17  |                          |                                      |
| SUPERVIVENCIA | 6,24,25,27  |                          |                                      |
| DESARROLLO    | 9,10,18,28,29,30,31   |                          |                                      |
| PROTECCION    | 2,3,7,8,11,16,19,20,21,<br>22,23,32, 33, 34, 35,<br>37, 38, 39, 40,41 |                          |                                      |

### DURACION:

30 minutos.



### PROCEDIMIENTO

1. Organizar 4 grupos de trabajo.
2. Asignar por sorteo las categorías de la Convención para su respectiva identificación de artículos que le corresponde, para ello distribuir los impresos de la Convención para que revisen el número y contenido de cada artículo.
3. Explicar la matriz de análisis.
4. Presentar el trabajo desarrollado en la Plenaria.

## ACTIVIDAD

### 4.2. Estableciendo metas y tomando decisiones: La ruleta de la vida

#### OBJETIVO

- Incentivar a los participantes a planear su futuro, para que éste no sea producto del azar.
- Tomar decisiones: enseñar a las y los adolescentes a reflexionar cuidadosamente sobre sus decisiones, sopesando las ventajas, desventajas y posibles resultados.

Al finalizar la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

- Identificar el estilo propio para tomar decisiones.
- Conocer las propias metas a corto y largo plazo.
- Aprender la forma de alcanzar las propias metas.
- Desarrollar su plan de vida.



#### DURACIÓN

20 minutos.



#### PROCEDIMIENTO

1. Dibuje la ruleta en la cartulina copiándola de la hoja de trabajo "La ruleta" y colóquela en la pared, sujetándola con el clavo pequeño, únicamente en el centro.
2. Forme 5 equipos.
3. Pida un representante de cada equipo, al cual se le vendan los ojos y se le pide que lance un pañuelo desechable mojado hecho bolita hacia la ruleta, que otro de los participantes hará girar. Quítele la venda y pídale que lea lo que dice la parte de la ruleta donde cayó la bolita de papel.
4. Repita el ejercicio algunas veces más y comenten los puntos de discusión.

## PUNTOS DE DISCUSIÓN

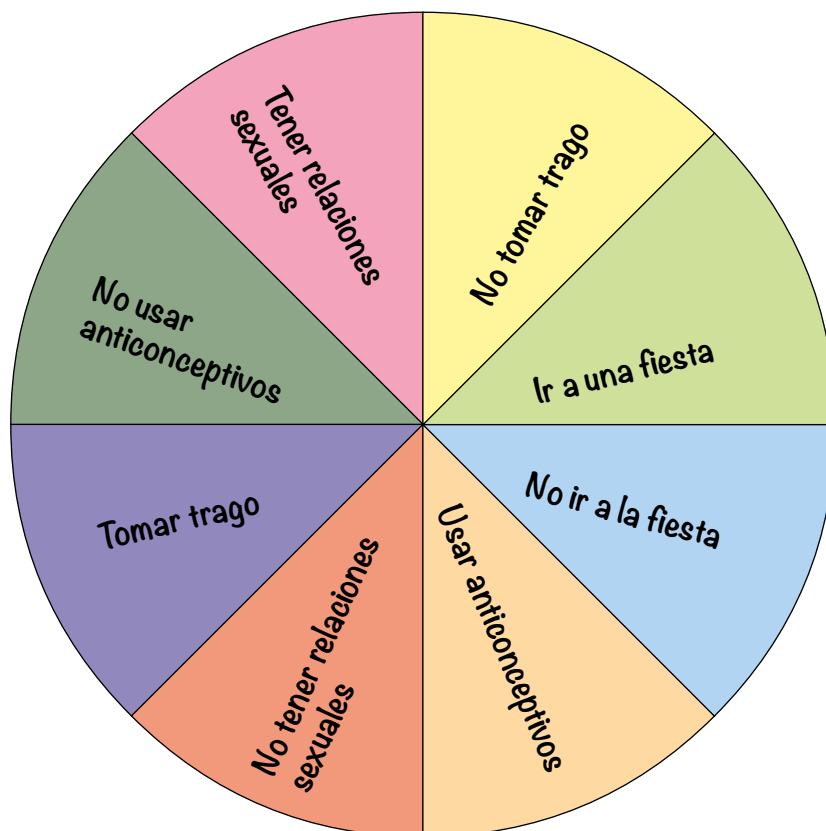
1. ¿Qué forma de tomar decisiones es ésta?
2. ¿Qué beneficios trae el dejar las decisiones a la suerte?
3. ¿Por qué la creencia en la suerte no debe influir en las decisiones que uno toma?
4. Cierre la actividad resaltando la importancia que tiene saber tomar decisiones, ya que esto influye en todos los aspectos de la vida, y porque no podemos dejar nuestra vida a la suerte.

## HOJA DE TRABAJO

### La ruleta de la vida

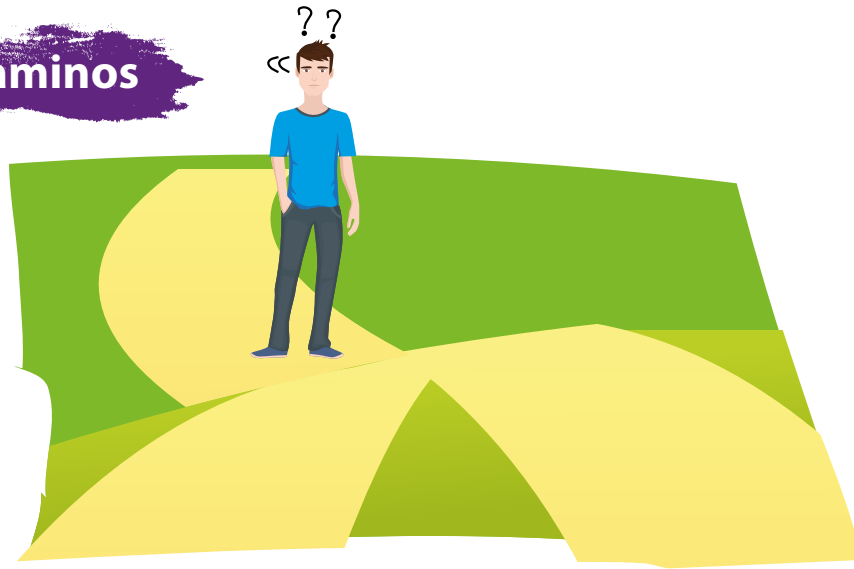
Para dibujar en la cartulina:

- Tomar trago
- No usar anticonceptivos
- Tener relaciones sexuales
- Usar anticonceptivos
- No ir a la fiesta
- Ir a una fiesta
- No tener relaciones sexuales
- No tomar trago



# ACTIVIDAD

## 4.3 Los caminos

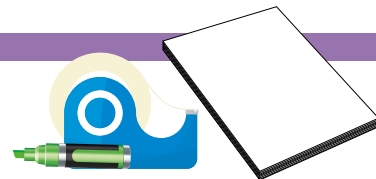


### OBJETIVO

Aprender a evaluar las ventajas y desventajas de tomar una determinada decisión.

### MATERIALES:

Tizas, cinta, cinta adhesiva.



### DURACIÓN:

30 minutos.



### PROCEDIMIENTO

1. Dibuje con una tiza, en el piso o en el pizarrón, una ruta con los caminos como la que se muestra en la hoja de trabajo "Los caminos" (A).
2. Explique que, para cualquier decisión, hay dos o más caminos que se pueden tomar y que cada uno tiene ventajas y desventajas. Diga que todos tomamos decisiones todos los días, algunas son sencillas, otras, más difíciles. Por ejemplo, levantarse temprano, qué desayunar, hacer las tareas, llegar puntual al colegio, etc. Ahora ponga el ejemplo de tener o no tener relaciones sexuales en cada extremo de los caminos.
3. Pida que le digan las ventajas y desventajas que ellos encuentran en cada camino y escríbalas.
4. Ahora pida que cada uno anote en un papel su decisión privada, que no tendrá que comunicar al grupo.
5. Comente los puntos de discusión.



## PUNTOS DE DISCUSIÓN

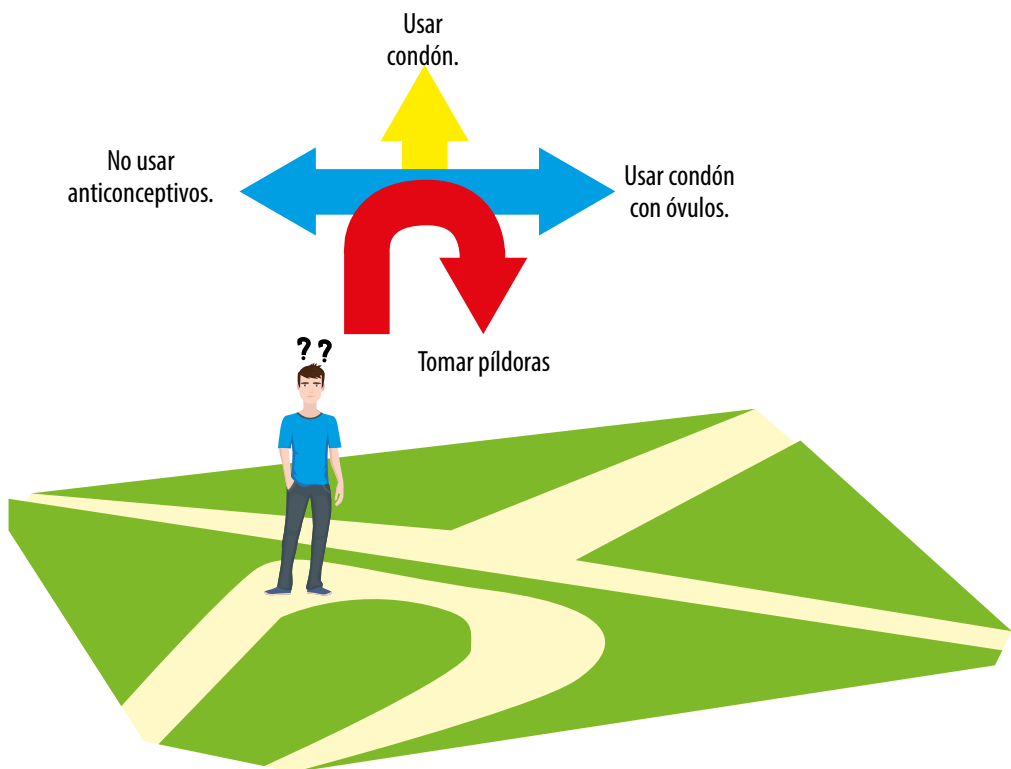
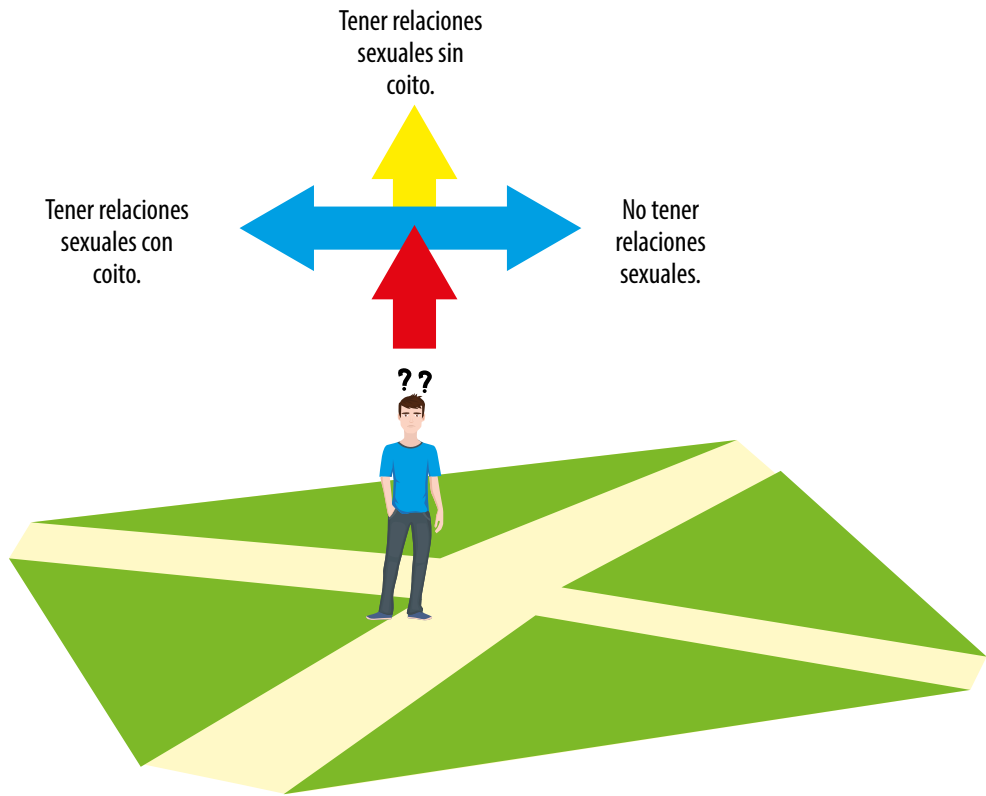
1. ¿Qué tan difícil fue tomar la decisión?
2. ¿Sus compañeros influyeron en su decisión?
3. ¿Qué se puede hacer para no dejarse presionar para tomar una decisión?
4. ¿Por qué a veces es muy difícil tomar decisiones?
5. ¿Cómo practicar esta forma cada vez que se tenga que tomar una decisión? ¿Y por qué es importante hacerlo?
6. ¿Cómo se puede aplicar este ejercicio cuando hay más de tres caminos?  
Para trabajar las respuestas haga una ruta con el número de caminos equivalente al número de alternativas posibles, como se muestra en el dibujo de la hoja de trabajo "Los caminos" (B). Póngalo en práctica con el grupo.
7. Cierre la actividad haciendo énfasis en la importancia de que cada cual tome sus propias decisiones, obtenga información y analice los pros y contras antes de tomar una decisión.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Trate de que quede el mismo número de ventajas y desventajas en los diferentes caminos, y tenga mucho cuidado de no tomar una decisión y de no anticipar el resultado que se pueda derivar del uso de alguno de los caminos.

# LOS CAMINOS

## Hoja de Trabajo



# ACTIVIDAD

## 4.4 Mis decisiones

### OBJETIVO

Analizar la toma de decisiones y sus posibles consecuencias.

### MATERIALES

- Fotocopia de la hoja de trabajo "Decisiones"
- Tijeras
- Papel
- Lápiz

### DURACIÓN

30 minutos



### PROCEDIMIENTO

1. Fotocopie y recorte cada historia por la línea punteada.
2. Forme 4 equipos y entregue a cada equipo una historia.
3. Pida que cada equipo lea la historia y analice el tipo de decisión y las consecuencias.
4. Una vez realizado el trabajo en equipos, pida que se reúnan para comentar y discutir sobre sus historias.
5. Comenten sobre los puntos de discusión

### PUNTOS DE DISCUSIÓN

1. ¿Alguien quiere contar alguna decisión que ha tomado y sus consecuencias?
2. ¿Alguien quiere contar alguna decisión que otros han tomado por él (ella) y sus consecuencias?
3. ¿Alguien recuerda alguna situación en la que ustedes creyeron no haber tomado una decisión y, sin embargo, hubo consecuencias?
4. ¿Creen que es mejor asumir la responsabilidad de tomar una decisión propia en vez de dejar que otros tomen la decisión por uno?
5. ¿Creen que son capaces de tomar sus propias decisiones o piensan que sus padres deben hacerlo por ustedes?

6. ¿Qué otros caminos o formas conocen para tomar decisiones?
7. Cierre la actividad comentando la importancia de tomar las propias decisiones con sus consecuencias.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Recuerde que es importante que los y las adolescentes tomen conciencia de la importancia que tiene analizar las alternativas, ventajas y desventajas en cada caso antes de tomar una decisión.

Fomente la participación de los asistentes para que cuenten sus propias experiencias en las que son ellos los autores de la toma de decisiones.

## HOJA DE TRABAJO

### Decisiones

(Fotocopie y recorte por la línea punteada)



Rosa le cuenta a Jenny sobre su relación con Raúl, Raúl y Rosa se arreglaron hace dos meses, él le ha pedido "hacer el amor". Rosa quiere a Raúl y le gustaría experimentar, pero tiene miedo y está indecisa sobre cómo y cuándo hacerlo. Ella piensa que sería importante usar algún método anticonceptivo, pero Raúl le ha dicho que él nunca usará condón porque sentiría menos. Jenny le cuenta a Rosa que ella decidió desde hace dos años usar anticonceptivos durante sus relaciones y esto no ha alterado su relación de pareja, y le recomienda a Rosa que piense muy bien su decisión. Ha pasado el tiempo y Rosa está embarazada.



En el colegio todos se burlan de Juan porque aún no ha tenido relaciones sexuales y le dicen "cartucho" o "maricón", Juan no tiene pareja y quiere tener su primera relación sexual con una chica que le guste. Sus amigos lo presionan para que vaya al prostíbulo con ellos y Juan ya no sabe cómo zafarse. Finalmente los amigos logran llevar a Juan al prostíbulo y él tiene su primera relación sexual con una prostituta. Juan está triste porque la experiencia no fue como él imaginó que iba a ser.



Cada vez que Javier sale de su casa encuentra a su vecina coqueteándole. A Javier le gusta Wendy, una chica de su colegio, y quisiera que fuera su chica; pero él es muy tímido y no se anima a decirle nada. Un día la vecina convence a Javier y tienen relaciones sexuales. A Javier le parecía muy excitante tener relaciones con una mujer casada, hasta que un día llegó el marido y los pescó juntos. El marido le pegó tanto, que Javier fue a dar al hospital. Al enterarse de lo sucedido, Wendy decidió alejarse para siempre de Javier.



Jacinto es muy atractivo y casi todas las chicas del colegio están detrás de él. Es el seductor por excelencia y tiene relaciones sexuales con muchas chicas. Jacinto piensa que el embarazo es un problema de mujeres y que son ellas quienes tienen que arreglárselas para no embarazarse. Jacinto no usa condón porque cree que no sentirá nada si lo usa. Después de un tiempo, el médico le detectó una enfermedad de transmisión sexual y le pidió que avise a todas sus parejas para que ellas también se curen. Jacinto tiene vergüenza y no sabe qué hacer.



# ACTIVIDAD

## 4.5 Metas a corto plazo

### OBJETIVO

- Ayudar a familiarizarse con el concepto de establecimiento de metas y el compromiso de lograr una meta a corto plazo.
- Fijar metas: ayudar a la juventud a establecer metas razonables y alcanzables.

### MATERIALES

- Fotocopias de la hoja de trabajo “metas a corto plazo: mi compromiso”.
- Lápices.



### DURACIÓN

30 minutos.



### PROCEDIMIENTO

1. Dígale al grupo que esta actividad le dará la oportunidad de practicar el establecimiento de metas, haciendo un compromiso con alguien en el grupo.
2. Divida grupos en parejas.
3. Distribuya la hoja de trabajo “metas a corto plazo: mi compromiso” a cada participante.
4. Pídeles que piensen en una meta a corto plazo que les gustaría realizar en las siguientes dos, tres o cuatro semanas (usted, el facilitador, debe decidir el plazo). Ejemplos de metas a corto plazo pueden incluir: ahorrar dinero, terminar una tarea escolar difícil, realizar un proyecto en la casa, o pasar algún tiempo con un amigo especial o un pariente. (Nota: probablemente los participantes van a querer ejemplos de metas a corto plazo, pero es mejor si no se los da porque algunos de ellos van a copiarlas en vez de pensar en sus propias metas)



5. Solicite que cada participante haga lo siguiente:
  - Escriba la meta a corto plazo que haya elegido.
  - Fije la fecha en que la meta será cumplida.
  - Hable sobre su meta con su compañero/a y haga una lista de tres actividades o pasos específicos que lo ayudarán a alcanzar su meta.
  - Firme su contrato y que su compañero/a haga de su testigo.
6. Conceda unos 10 minutos para que cada uno elabore su compromiso.
7. Reúna al grupo para comentar la actividad utilizando los puntos de discusión.

### **PUNTOS DE DISCUSIÓN**

1. ¿Es más fácil lograr algo si lo haces paso a paso?
2. ¿Es importante tener una amiga o un amigo que te ayude?
3. ¿Qué sucede si no logras tu meta? ¿Qué puedes hacer entonces?
4. ¿Cuáles son las razones por las que a veces fracasamos en el logro de una meta?
5. ¿Cómo se siente cuando logramos una meta que nosotros mismos nos fijamos?
6. Cierre la actividad recomendando a los participantes detenerse cada cierto tiempo para hacer planes de vida, recordándoles que no es necesario firmar un compromiso con otros sino con uno mismo.

# METAS A CORTO PLAZO: MI COMPROMISO

## Hoja de Trabajo

Yo \_\_\_\_\_ en completo uso de mi razón, por este medio declaro mi intención de lograr la siguiente meta a corto plazo a más tardar hasta el \_\_\_\_\_ (fecha)

Mi meta es:

|  |
|--|
|  |
|  |

Para lograr esta meta cumpliré los siguientes pasos:

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha de hoy \_\_\_\_\_

Testigo (firma): \_\_\_\_\_

Fecha de hoy \_\_\_\_\_

### Para llenar después de la fecha anotada

\_\_\_\_\_ Yo cumplí mi meta      \_\_\_\_\_ Yo no cumplí mi meta

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha de hoy \_\_\_\_\_

Testigo (firma): \_\_\_\_\_

Fecha de hoy \_\_\_\_\_

# ACTIVIDAD

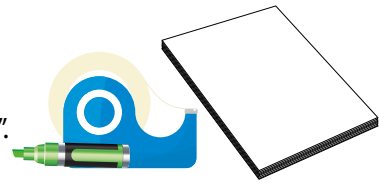
## 4.6 Metas a largo plazo

### OBJETIVO

Los participantes, a través de un viaje imaginario en el tiempo, visualizarán su vida dentro de 10 años.

### MATERIALES:

- Papel
- Bolígrafo
- Grabadora, casete con música instrumental suave.
- Fotocopia de la hoja de trabajo "Entrevista dentro de 10 años".



### DURACION:

30 minutos.



### PROCEDIMIENTO

1. Antes de comenzar asegúrese de que nada va a interrumpir la actividad, pues esta requiere silencio y concentración.
2. Introduzca la actividad explicando que usted los ayudará a hacer un viaje al futuro donde imaginarán sus vidas dentro de 10 años.
3. Ponga música suave a bajo volumen y dé las siguientes instrucciones, usando voz baja y serena:
  - Siéntense lo más cómodos que puedan, si quieren pueden ponerse en el suelo o quedarse en sus asientos. Si hay algo que les ajusta, aflójenlo. Lo importante es que nada los moleste. Es ahora el momento para rascarse, toser, etc., porque después necesitamos un silencio absoluto para que todos se puedan relajar.
  - Respiren profundamente, voy a contar hasta cuatro para que tomen mucho aire, cuatro para que retengan el aire dentro del cuerpo y cuatro para que saquen lentamente el aire (cuente del 1 al 4 tres veces y repita el ejercicio unas 4 veces).
  - Cierren los ojos y aflojen los músculos de todo el cuerpo. Sientan los músculos de sus pies, sientan cómo se relajan, ahora los tobillos, después las piernas (continúe nombrando cada parte del cuerpo hasta llegar a la cabeza).



- Respiren suave y lentamente, ustedes están flotando en el cielo, juegan con las nubes. Ahora piensen que están realizando un viaje al futuro, imaginen el año 2026 (dentro de 10 años). Ahora vamos a imaginarnos un futuro lindo, el que cada uno desea. Pueden ver a las personas del lugar, se pueden ver a ustedes mismos, ahora ven la casa donde están viviendo, también ven las personas con la que viven, cómo son, qué hacen. Tal vez algunos estén casados y tal vez tienen hijos. Ahora vean dónde trabajan, vean lo que hacen y cuál es su situación económica. Ahora vean a los amigos que tienen.
  - Voy a dejar que vean todos los detalles de su vida dentro de 10 años, sigan respirando lentamente (haga una pausa de unos 5 minutos si los ve tranquilos y relajados). Ahora vamos a emprender el viaje de regreso, lenta y suavemente vamos a volver a este lugar. Respiren profundamente y sientan cómo se van llenando de energía. Tienen ganas de mover suavemente los músculos de su cuerpo y abren sus ojos.
4. Ahora pídale que escriban en una hoja de papel todo lo que vieron en su viaje. Deje unos 5 minutos para esta actividad y proceda a la entrevista.
  5. Pida dos voluntarios. Entregue una fotocopia de trabajo "Entrevista dentro de 10 años" al voluntario que hará de reportero y dígame que se prepare para entrevistar al otro voluntario. Repita dos veces la entrevista con otros voluntarios.
  6. Comenten los puntos de discusión.

## PUNTOS DE DISCUSION

1. ¿Es difícil imaginar el futuro? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Les gustó lo que vieron de sus vidas dentro de 10 años?
3. ¿Es así como quieren que sea su vida dentro de 10 años?
4. ¿Qué cosas vieron en su futuro?
5. ¿Cómo se vieron a ustedes mismos?
6. ¿Se vieron trabajando? ¿En qué?
7. ¿Cómo era su familia? ¿Tenían pareja e hijos?
8. ¿Dónde vivían?
9. ¿Qué es lo que hace que los sueños se hagan realidad? ¿Es la suerte, o es el esfuerzo y la planificación? ¿Pueden dar algunos ejemplos?

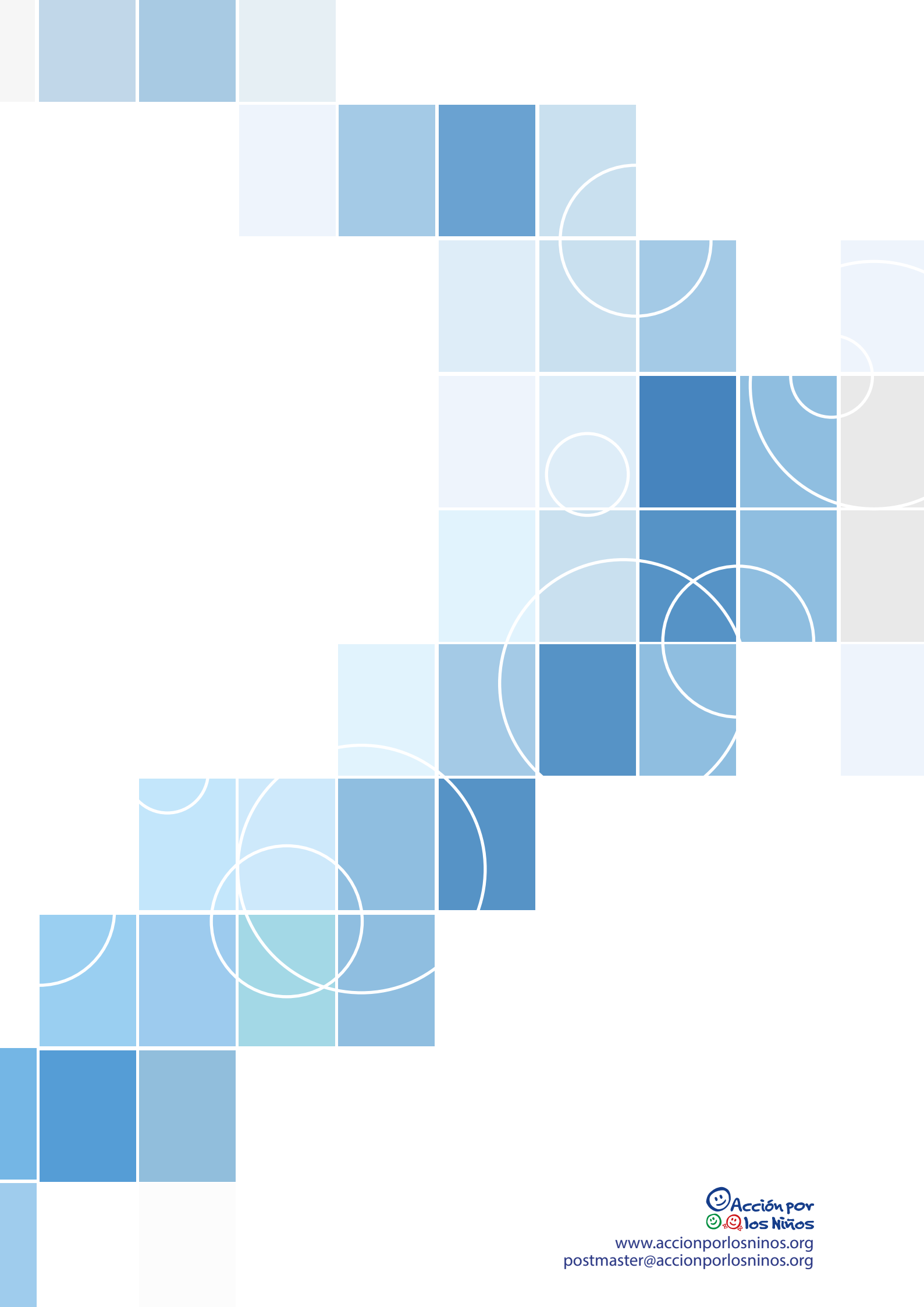
10. ¿Qué tienen que hacer desde ahora para que dentro de 10 años estén como se vieron en su imaginación? ¿De qué manera piensan que les ayuda conocer y ejercer sus derechos como personas?
11. Cierre la actividad diciendo que es importante darse tiempo para hacer planes de vida y fijarse metas para alcanzar. Recuérdeles que no es bueno dejar la vida en mano de la suerte e incentive a los participantes para que fijen sus propias metas y luchen paso a paso para alcanzarlas.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES**

Debe asegurarse de que no se interrumpa el desarrollo de la dinámica (cuide que no haya ruidos molestos, puertas que se abren, personas que interrumpen, etc.). Si es posible, oscurezca el ambiente en semipenumbra.

Brinde mucha confianza para que los y las chicas puedan cerrar los ojos y realicen correctamente el ejercicio de relajación.





[www.accionporlosninos.org](http://www.accionporlosninos.org)  
[postmaster@accionporlosninos.org](mailto:postmaster@accionporlosninos.org)