

ILUSTRACIÓN: DAVID MARTÍNEZ BUCIO.



LA PAREJA.

MANUAL PARA EDUCADORES
"CÓMO INFORMAR SOBRE SALUD
SEXUAL Y REPRODUCTIVA"

AUTOR. IVÁN SAUCEDO VAZQUEZ.

MANUAL PARA EDUCADORES

“COMO INFORMAR SOBRE SALUD
SEXUAL Y REPRODUCTIVA”

AUTOR. IVÁN SAUCEDO VÁZQUEZ.





CONTENIDO

Presentación.

Estructura de los talleres.

Taller de sexualidad para niños y niñas de 8 a 12 años.

- Sesión 1.* Desarrollo en la adolescencia.
- Sesión 2.* Comportamiento sexual.
- Sesión 3.* Reproducción humana, anticoncepción y prevención.
- Sesión 4.* Relaciones.
- Sesión 5.* Prevención del abuso.

Taller de sexualidad para adolescentes.

- Sesión 1.* ¿Desde dónde me miro? Aprendiendo a conocerme, aprendiendo a conocer mi cuerpo.
- Sesión 2.* ¿Desde dónde me miro? Aprendiendo a aceptarme.
- Sesión 3.* La sexualidad no es un juego... bueno si.
- Sesión 4.* Maternidad y paternidad responsables.
- Sesión 5.* Eso a mí o me pasa... ¿Y la violencia?

Consejos para padres y madres.

PRESENTACIÓN

La sexualidad es un constructo muy amplio, que abarca distintas dimensiones de lo humano y su forma de relacionarse con otros. Somos seres sexuados desde el momento de nuestro nacimiento y hasta el día de nuestra muerte, y esto permea nuestra personalidad y la forma en que establecemos vínculos con otras personas.

El que un niño (a) o adolescente tenga la información adecuada respecto a sexualidad durante cada etapa de su vida, le brinda ayuda a sentir que tiene más control sobre su cuerpo, y así a tomar decisiones con responsabilidad. Esto, además les permitirá cuidar más de sus cuerpos, y adquirir la confianza que requieren para respetarse a sí mismos y a los demás.

Algo que es importante aclarar es que se pretende trabajar la sexualidad en un sentido amplio, con todas sus dimensiones, y queremos que las personas con las que se trabajen estos talleres hagan suya dicha noción y la acepten como algo natural y placentero que forma parte de su vida cotidiana, más allá de algo ajeno y peligroso, camino hacia donde se dirigiría nuestra reflexión en caso de abordar un punto de vista que sólo advirtiera de los riesgos posibles y presentara lo sexual y sexuado como algo oscuro, difícil, negativo.

Más allá de la edad de los niños y niñas, lo primero que ellos deben saber es que pueden contar con alguien para hablar, responder a sus preguntas, quererlos y brindarles apoyo. Así sentirán la confianza suficiente para poder hacer las preguntas que los inquieten respecto a su sexualidad. El tener información respecto a sexualidad no los alienta a iniciar tempranamente su vida sexual activa y, por el contrario, les permite contar con más elementos al momento de tomar decisiones al respecto.



ESTRUCTURA DE LOS TALLERES

Cada taller consta de cinco sesiones, cada una con una duración aproximada de una hora. A su vez, cada sesión cuenta con más de una actividad, con el fin de agilizar la dinámica de las sesiones, así como brindar la posibilidad de reflexión en torno a una temática desde distintos ángulos. Se recomienda ser aplicado por al menos dos facilitadores con experiencia previa en las temáticas, y que los grupos no excedan los 16 integrantes.

Es importante que exista una retroalimentación al final de cada sesión, poniendo especial énfasis en la participación e involucramiento de las asistentes, así como de la pertinencia de las dinámicas y materiales empleados. Esto puede ser de utilidad para posteriores adaptaciones y modificaciones de las sesiones, para hacer más atractivos los talleres, favoreciendo el interés de las participantes.

Para cada taller se incluyen algunas de las temáticas sobre sexualidad recomendables en relación a la edad de las participantes, como apoyo para los(as) facilitadores. Dentro del desarrollo de las sesiones, éstas se manejan como dirigidas hacia las participantes, contemplando que la principal población con la que Yolia trabaja son mujeres. Sin embargo las actividades también son aplicables a poblaciones mixtas, o de varones. De igual forma, se empleará el término facilitadores a lo largo del texto, pero contemplando su acepción para ambos géneros.

Al final, también se incluyen algunas recomendaciones dirigidas a los padres, con quienes también es fundamental el trabajo si se quiere que las personas participantes de los talleres puedan experimentar una sexualidad plena, libre de miedos y prejuicios, y fundamentada en la equidad de género.

Por último, es importante que las personas encargadas de fungir como facilitadoras dentro del trabajo en los talleres tomen en cuenta las siguientes consideraciones:

- Es importante que el objetivo de cada sesión quede claro para las participantes desde el principio, y que a su vez éste sea contemplado durante toda la sesión.
- Anotar los datos de las participantes, esto nos sirve para llevar una estadística por zonas y edad.
- A partir de esta sesión tener siempre a la mano la lista de participantes, para llevar un registro de seguimiento del taller.

- Los nombres de los educadores deben quedar claros para todas las participantes.
- Si las participantes no se conocen bien se debe contemplar una breve presentación al inicio de la sesión.
- Durante las dinámicas, los facilitadores deben propiciar el diálogo entre las participantes; a su vez, se debe promover la confidencialidad de la información personal que se maneja en el taller: “Lo que se hable aquí, aquí se queda, no podemos andar contando a nadie lo que aquí pase o se diga”.
- Es importante remarcar el respeto a la palabra del otro. Evitar burlarse, hacer comentarios agresivos o muy intrusivos.
- Si alguna de las participantes no sabe escribir, y alguna actividad lo requiere, la participante recibirá apoyo de algún educador, el cual anotará lo que ella le dicte, y al final éste puede leerlo, o que la misma participante platique lo escrito.
- Procurar tener un horario fijo de inicio, y a su vez procurar que cada sesión no exceda los 70 minutos (10 minutos excedentes, por mucho).



TALLER DE SEXUALIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

Existen algunos temas en especial al respecto de la sexualidad a los que es recomendable acercar a los niños y niñas durante este periodo de su vida.

Respecto a la adolescencia, el proceso de desarrollo que están por vivir o por el cual están pasando:

Cómo crece su cuerpo, y la forma en que se diferencian los cuerpos masculino y femenino.

Respecto a los cambios que experimentan sus cuerpos de manera particular, siendo que cada persona se desarrolla de manera diferente.

En relación con la pubertad, que ésta comienza en distintos momentos en hombres y mujeres, y para cada persona.

Cómo sentirse cómodos con los cambios del cuerpo,

Respecto a la aparición de la menstruación y los sueños húmedos.

Las medidas de higiene que se deben tomar durante la menstruación.

En relación con el comportamiento sexual, es importante que las y los preadolescentes sepan:

Que la sexualidad humana, así como sus propios sentimientos al respecto, son algo natural y forman parte de la vida.

Que las personas tienen relaciones sexuales por placer, y no únicamente con el fin de procrear.

Que la masturbación y el que miren y toquen sus órganos genitales, es algo común, por lo que no debe ser motivo de vergüenza o culpabilidad; pero que debe realizarse sólo en la intimidad.

En qué consisten las infecciones de transmisión sexual.

En qué consiste el sexo seguro y el sexo protegido.

En qué consiste el abuso sexual, y cómo se puede prevenir.

Qué es el trabajo sexual, y porqué es peligroso para niños, niñas y jóvenes.

Respecto a la reproducción humana y los métodos de anticoncepción, los preadolescentes deben saber:

Las nociones básicas respecto al ciclo de fertilidad y cómo se produce un embarazo.

Respecto a los métodos anticonceptivos existentes: sus ventajas, riesgos y cómo se pueden conseguir, así como la anticoncepción de emergencia.



- En qué consiste un aborto, sus riesgos, ventajas y desventajas.
- Que una mujer puede quedar embarazada, además de por contacto sexual, a través de tratamientos alternativos de inseminación, u otros tratamientos de fertilidad.
- Cualquier persona, hombre y mujer, tiene derecho a decidir si quiere o no ser padre o madre, y cuándo serlo.
- 85 de cada 100 mujeres que tienen relaciones sexuales vaginales quedarán embarazadas dentro de un año si no usan métodos anticonceptivos.

También respecto a las relaciones y el establecimiento de vínculos afectivos, los preadolescentes deben saber:

- Que los cambios súbitos en el estado de ánimo son comunes en esta etapa.
- Que existen distintos tipos de familias, estructuradas de modos diferentes, y las relaciones que se establecen dentro de ellas y se integran a la sociedad se dan en modos particulares.
- Cómo terminar una relación sin enojarse.
- Cómo identificar las relaciones abusivas, así como las situaciones de riesgo, y protegerse de ellas.
- Es importante que sepan cómo es posible establecer relaciones sin herirse o herir a otras personas. Y deben saber que ellos son responsables por lo que hacen.



SESIÓN 1. DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los niños y niñas identifiquen los principales aspectos involucrados en su desarrollo durante la adolescencia, así como la forma en que su sexualidad juega un papel fundamental durante este proceso.

ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN: LA TELARAÑA.

OBJETIVO: Que las participantes del taller se vayan conociendo entre sí, y relajar el ambiente de trabajo.

MATERIALES: Una madeja de estambre.

DESARROLLO: Todas las personas reunidas se acomodan en círculo. Una de las participantes, con el estambre en la mano, se presentará diciendo su nombre, algo que disfrute hacer, y lo que espera del taller. Al terminar arrojará la madeja a alguna de las participantes que escoja, quedándose con una punta del estambre. Esto será repetido por cada una de las participantes, y al final quedará al centro del círculo algo semejante a una telaraña. Como parte final de la actividad, deberán desenredar la telaraña, comenzando por enredar el estambre a partir de la última que se haya presentado, y así sucesivamente.

ACTIVIDAD 3: LOS CUERPOS Y LOS CAMBIOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen los cambios más significativos que ocurren durante la adolescencia.

MATERIALES: Pliegos grandes de papel (del tamaño de una persona), plumones.

DESARROLLO: Se dividirá al grupo en dos equipos, y en cada uno se dibujará una silueta, de un hombre en uno, y de una mujer en el otro. Cada equipo pondrá un nombre a la persona que dibujaron, y luego se les indicará que completen los dibujos poniéndolos como si estuvieran desnudos, colocando los cambios más significativos durante la adolescencia para cada sexo, anotando además alrededor de los dibujos otros cambios que ocurrirán al llegar a esta etapa, tales como la presencia de la menstruación, o los sueños húmedos. El siguiente cuadro puede servir de apoyo para los facilitadores, en cuanto a los principales cambios físicos:

CHICAS	CHICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Crecen los pechos. • La pelvis se ensancha y las caderas se redondean. • Aumento de estatura. • Aparece el acné juvenil. • Crece vello en las axilas y el pubis. • La vulva aumenta de tamaño y los labios se engrosan y oscurecen. • Los organos reproductores: útero y los ovarios tambien se desarrollan y crecen, comenzando a producir ovulos = fértil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del tamaño del pene y los testículos. • El pecho y los hombros ensanchan. • La voz se hace más grave. • Aumento de estatura. • Desarrollo de los músculos. • Crece vello en las axilas, genitales, bigote, piernas y pecho. • La piel comienza a producir más grasa de lo habitual, lo que implica acné.

Terminados los dibujos con sus respectivas anotaciones, ambos dibujos serán presentados a todos los participantes. Es importante que el facilitador complemente la reflexión respecto a los cambios con las medidas de higiene y cuidado relacionadas con esta etapa.



SESIÓN 2. COMPORTAMIENTO SEXUAL

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes identifiquen elementos de su cotidianidad que influyen en su comportamiento sexual, así como diversos elementos que forman parte de éste.

ACTIVIDAD 1: LAS TARJETAS QUE ME DICEN

OBJETIVO: Que las participantes reconozcan pensamientos y características que identifican de ellas mismas, a través de juegos de semejanza con elementos cotidianos.

MATERIALES: Dos dados, y dos juegos de 12 tarjetas que contengan las siguientes frases:

- Si fuera un libro, sería...
- Si fuera un clima, sería...
- Si fuera un color...
- Si fuera un artista...
- Si fuera un animal...
- Si fuera una prenda de ropa...
- Si fuera un personaje histórico...
- Si fuera una parte del cuerpo...
- Si fuera un platillo de cocina...
- Si fuera un país, o lugar...
- Si fuera una canción...
- Si fuera una película, sería...

DESARROLLO: Las participantes formarán dos equipos, y a cada uno se le dará un juego de tarjetas y un dado. Cada integrante deberá tomar el dado y lanzarlo, teniendo las tarjetas con las frases en su mano. Después, dependiendo del número del dado, deberá pasar las tarjetas hacia abajo, y completar la tarjeta que quede hacia arriba (por ejemplo: "Si fuera un animal, sería el gato, porque...") Así se deberá hacer por cada integrante de, equipo, en el sentido de las manecillas del reloj, cinco veces por participante.

ACTIVIDAD 2: LOS LAVACOCHE

OBJETIVO: Fomentar en las participantes las relaciones afectivo-sexuales, favorecer el contacto físico como algo positivo, fomentar la desinhibición y la aceptación del otro.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Las participantes se colocarán en dos filas, una frente a otra lo más juntas posible. De una en una deben ir pasando por el pasillo como si fueran coches, y las demás deben “lavarlos”. El objetivo principal es que sean capaces de acariciar a otra persona sin que ello suponga un problema. Cada niña puede tener una función (lavar la cabeza, la espalda, los brazos, las piernas... etc).

ACTIVIDAD 3: ESTO ES UN ABRAZO

OBJETIVO: Fomentar en las participantes las relaciones afectivo-sexuales, favorecer el contacto físico como algo positivo, fomentar la desinhibición y la aceptación del otro.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Las participantes se colocarán en círculo, y una de ellas comenzará diciendo a su compañera de la izquierda: “Esto es un abrazo”, y le dará un abrazo. Su compañero le contestará: “¿Un qué?”, y la primera le dirá: “un abrazo”. La segunda persona continuará con la misma dinámica, hasta que todas lo hayan hecho. Después, la última cierra el círculo de abrazos con un apretón de manos, con la primera a la que le tocó abrazar. Es importante que los facilitadores encaminen la reflexión final en torno a que las personas tienen contactos y relaciones sexuales por placer, porque es algo que se disfruta, y de elección personal.

ACTIVIDAD 4: SEXO SEGURO Y SEXO PROTEGIDO.

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen en torno a las nociones de sexo seguro y sexo protegido, para adquirir elementos que les permitan vivir una sexualidad plena.

MATERIALES: Rotafolios con explicaciones y dibujos en torno al sexo seguro y sexo protegido.

DESARROLLO: Los facilitadores presentarán ante el grupo una breve explicación en torno al sexo seguro y el sexo protegido, centrándose en la idea de que tienen derecho a adquirir toda la información disponible respecto a sexualidad, para que así puedan estar más protegidos, y tengan una mayor posibilidad de tomar decisiones adecuadas en torno al ejercicio de su sexualidad.

SESIÓN 3. REPRODUCCIÓN HUMANA, ANTICONCEPCIÓN Y PREVENCIÓN

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes adquieran nociones básicas en torno a la reproducción humana y la forma de prevenir embarazos y enfermedades, con el fin de que tengan elementos para asumir una sexualidad creativa, responsable e informada.

ACTIVIDAD 1: DIME SÍ. ¿O SABES DECIR QUE NO?

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen algunos aspectos importantes en torno al embarazo.

MATERIALES: Animación en Flash "Dime sí", CPU y un cañón para computadora.

DESARROLLO: Se proyectará la animación a las participantes, y posteriormente se les pedirá su opinión acerca de ésta. Posteriormente, el facilitador expondrá de manera breve la forma en que se desarrolla un embarazo, poniendo especial énfasis en el hecho de que cualquier persona, hombre y mujer, tiene derecho a decidir si quiere o no ser padre o madre, y cuándo serlo. También puntualizando que, así como se debe favorecer una maternidad responsable, la paternidad también debe serlo, adquiriéndose obligaciones conjuntas durante todo el proceso. Y que dicha situación será más favorable cuando el embarazo es planificado.

ACTIVIDAD 2: JUEGOS Y JUGUETES PARA CUIDARNOS Y DIVERTIRNOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan algunos juguetes y juegos que permiten expresar sentimientos.

MATERIALES: Lubricantes, condones masculinos y femeninos, guantes, condones, telas de látex, lociones de distintos aromas y sabores.

DESARROLLO: Se les enseñará a las participantes algunos objetos empleados dentro de los juegos sexuales, y a través de la técnica de lluvia de ideas se explorarán diversas alternativas para expresar sentimientos hacia una pareja.

ACTIVIDAD 3: ¿QUIÉN ESTÁ ENFERMA?

OBJETIVO: Que las participantes reconozcan que cualquier persona, no importando la edad, origen o estatus económico, puede ser susceptible de adquirir una infección de transmisión sexual (ITS), identifiquen algunas de estas enfermedades, y la forma de prevenirlas.

MATERIALES: Una presentación con diapositivas que contengan fotos de diversas mujeres, de diversas edades, y en distintos ambientes (si el grupo está conformado de manera mixta, se incluirán fotografías de mujeres y varones), métodos anticonceptivos diversos, CPU, cañón para computadora.

DESARROLLO: Se mostrarán las imágenes a las participantes, preguntándoles quién de estas mujeres está enferma de una infección venérea. La reflexión al final, es el hecho de que cualquiera de estas mujeres, por muy limpias o exitosas que se vean, está libre de contraer una infección, si no se protege adecuadamente. Al final de esta dinámica, los facilitadores presentarán brevemente algunas de las ITS más comunes, y mostrarán algunos métodos anticonceptivos, exponiendo brevemente su uso. Particularmente, se pondrá énfasis en el uso adecuado del condón, resaltando su papel preventivo en cuanto al contagio de ITS, y en el hecho de que aproximadamente 85 de cada 100 mujeres que tienen relaciones sexuales vaginales quedarán embarazadas dentro de un año si no usan métodos anticonceptivos.

SESIÓN 4. RELACIONES

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes identifiquen la forma en que expresan sus sentimientos y se relacionan con las demás personas.

ACTIVIDAD 1: DÍAS SOLEADOS, Y DÍAS NUBLADOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen la forma en que varían y se manifiestan sus sentimientos, así como la forma en que éstos influyen en la forma en que se relacionan con los demás.

MATERIALES: Hoja dividida en dos secciones: una llamada “Mis mejores días”, y otra “Mis peores días”, lápices.

DESARROLLO: Se pasará a las participantes la hoja de trabajo, pidiéndoles que las llenen. Al terminar, compartirán sus respuestas con el resto del grupo quienes así lo deseen, y los facilitadores encaminarán la reflexión hacia las formas de comunicarse con los demás, en relación con ser asertivo/agresivo.

ACTIVIDAD 2: CÓMO DIGO LO QUE SIENTO

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen la forma en que expresan sus sentimientos.

MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: El grupo se dividirá en cuatro equipos, y cada uno recibirá un pequeño papel con un acontecimiento, el cual deberán representar:

Terminar una relación de noviazgo

Decir que no a algo que el novio les propone, que ellas no quieren hacer.

Negociar un permiso con los padres

Comenzar una relación de noviazgo.

Al terminar las representaciones, se pedirá a las participantes que compartan su experiencia, retomando las reflexiones de la actividad anterior.

ACTIVIDAD 3: LOS GOLES PROTESTADORES

OBJETIVO: Favorecer en las participantes la expresión de sus sentimientos, actitudes y preferencias.

MATERIALES: Una portería (se puede improvisar con dos piedras o columnas), tres balones.

DESARROLLO: Se colocará el balón a dos metros y medio de la portería, y uno de los facilitadores se colocará como portero. Entonces, cada una de las participantes irá haciendo un disparo a la portería, pero mientras hace el tiro, irá completando primero la frase “Me gusta...”, compartiendo a las demás algo que a ella le agrada. Luego de que cada participante haya pasado varias veces haciendo esto, harán la misma dinámica, pero completando la frase “Me molesta...”, expresando algo que no les gusta. En cualquier momento podrá interrumpir algún facilitador o participante la dinámica, para pedir a quien dijo una de las frases que trate de compartir al resto del grupo el porqué de ella. Luego de esto, la dinámica prosigue.

SESIÓN 5. PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes identifiquen situaciones en las que se encuentran en peligro de sufrir abuso sexual, con el fin de evitarlas.

ACTIVIDAD 1: LA HISTORIA DE CLARA.

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen situaciones de riesgo de abuso.

MATERIALES: Una hoja con la historia de Clara, lápices.

DESARROLLO: Se le dará a cada participante una hoja con la historia de Clara pidiéndoles que la lean detenidamente, y después

Historia: Clara es una niña de 12 años que vive con sus dos padres, buena alumna, y que disfruta de practicar deportes como fútbol y basquetbol. En su casa frecuentemente van tíos y primos de visita, y en ocasiones ellos se quedan hasta el día siguiente. Como los dos padres trabajan en un negocio de abarrotes que tienen desde hace años, Clara pasa una buena parte del día sola, hasta que sus padres llegan.

Desde hace tres semanas, ella ha cambiado mucho respecto a su estado de ánimo. Permanece aislada; no quiere platicar con nadie, y ha bajado su rendimiento en la escuela.

Una de sus profesoras se extrañó porque ayer ella le pegó a otra alumna, siendo que nunca había dado muestras de agresividad.

Luego de leer esta historia, las participantes se sentarán en forma de círculo, y en la parte de atrás de la hoja que se les dio responderán las siguientes preguntas:

¿Qué crees que le suceda a Clara?

¿Cómo crees que podría conseguir ayuda?

¿Tú qué harías si estuvieras en el lugar de ella?

¿Qué crees que podrías hacer para evitar llegar a una situación como esa?

Luego de responder las preguntas, estas serán reflexionadas en grupo.

ACTIVIDAD 2: EL ÁRBOL DE CHICOCA

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen en torno a situaciones de riesgo de abuso sexual, y la manera de prevenirlas a través de un material audiovisual.

MATERIALES: Video “El árbol de Chicoca” (<http://www.chicoca.com.mx/>).

DESARROLLO: Las participantes verán junto con los facilitadores el video, y a su vez revisarán los materiales de apoyo incluidos con el mismo video.

ACTIVIDAD 3: MARCHA POR NUESTROS DERECHOS A QUERER

OBJETIVO: Favorecer que las participantes

MATERIALES: Cartulinas, plumones.

DESARROLLO: Los facilitadores presentarán una breve explicación a las participantes en torno a sus derechos sexuales y reproductivos. Luego de esto, se les proporcionarán los materiales a las participantes, con el fin de que éstas elaboren pancartas con motivos de protesta en defensa de sus derechos, con frases como: “tengo derecho a...”, “A mí me gusta...”, “A mí no me gusta...”. Los facilitadores pueden ayudar a las participantes a elaborar sus carteles, si así lo consideran necesario. Terminadas las pancartas, las participantes harán un recorrido por un sitio público cercano, expresando sus consignas y mostrando sus carteles. Al regresar, los facilitadores preguntarán a las participantes en torno a su experiencia al expresar sus derechos de esa forma.

TALLER DE SEXUALIDAD PARA ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS

A esa edad algunos de los temas que es importante que se aborden, además de los correspondientes a la etapa anterior, son los siguientes:

Respecto a sexualidad, de manera general, es importante que sepan:

- Que la sexualidad es un aspecto positivo de la personalidad.
- Cómo asumir la responsabilidad de las decisiones y los comportamientos sexuales.
- Que el sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual forman nuestra identidad sexual.
- Que existen diversas formas de practicar juegos sexuales, y expresar su sexualidad, lo cual es completamente normal.
- Que las personas forman diferentes relaciones sexuales, incluidas las relaciones entre personas del sexo opuesto y del mismo sexo

Respecto a las relaciones interpersonales, los valores personales y las presiones sociales, los adolescentes deberían saber:

- Alternativas que les permitan equilibrar su independencia con la responsabilidad que esta conlleva.
- Cómo adaptarse a los cambios emocionales y a las necesidades sociales prevalecientes en el contexto donde vive.
- Cómo reconocer la forma en que la sexualidad se muestra en los medios y cómo controlar la influencia de los medios en su forma de pensar y sentir sobre el sexo y la sexualidad
- Cómo desarrollar su autoestima
- Que un embarazo durante la adolescencia supone muchas dificultades
- Cómo hablar de sus propias experiencias, actitudes y sentimientos sobre las relaciones y los juegos sexuales

En relación con sus derechos sexuales y reproductivos, deben saber:

- Los detalles sobre los métodos anticonceptivos y cómo distinguir entre mitos y realidades
- Cómo tener expectativas reales sobre las relaciones a largo plazo: apoyo emocional, compañerismo, crianza de los hijos, etc.
- Que todos tienen derecho a tener relaciones sexuales, y a elegir cuándo y con quiénes.
- Cómo evitar experiencias sexuales inadecuadas o no deseadas
- Cómo ser firme al rechazar juegos sexuales o cómo insistir sobre el uso de métodos anticonceptivos y la práctica de sexo seguro
- Cómo hablar de forma clara con una pareja o posible pareja sobre los juegos sexuales
- Cómo preguntar sobre los métodos anticonceptivos y cómo obtenerlos y sentirse cómodos al hacerlo

Respecto a la maternidad/paternidad, es importante que sepan:

- Que tener un hijo es una responsabilidad a largo plazo y que todos los hijos merecen tener padres maduros, responsables y cariñosos
- Todas las responsabilidades que involucra el tener un bebé, así como los principales cuidados que éste requiere.

SESIÓN 1. ¿DESDE DÓNDE MIRO? APRENDIENDO A CONOCERME, A CONOCER MI CUERPO

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes identifiquen algunos conceptos e ideas básicos en torno a la sexualidad, importantes de acuerdo con la etapa de desarrollo que están viviendo en ese momento.

ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN – EL PERRO DE SOMBRERO VERDE

OBJETIVO: Que las participantes del taller se vayan conociendo entre sí, y relajar el ambiente de trabajo.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Todas las personas reunidas se acomodan en círculo. Uno de los facilitadores se comienza a presentar diciendo su nombre, algo que disfrute hacer, y lo que espera del taller. Al terminar, comenzará una historia, diciendo “El perro de sombrero verde. . . , y continuando brevemente la historia con un par de frases más. Después, la persona que se encuentre a su lado derecho se presentará dentro de la misma lógica, y a su vez continuará la historia. La dinámica continuará de esta forma, hasta que todos se hayan presentado.

ACTIVIDAD 2: CONCURSO FALSO-VERDADERO

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen algunas verdades en torno a la sexualidad, así como también algunos mitos al respecto.

MATERIALES: Cinta adhesiva, y dos letreros: uno que diga FALSO, y otro que diga VERDADERO.

DESARROLLO: El facilitador colocará los letreros en el cuarto donde se desarrolla la sesión, cada uno en un extremo opuesto en la pared donde se coloquen. Luego, se pedirá a las participantes que se

coloquen en medio de ambos letreros y, estando así, los facilitadores irán mencionando cada una de las frases abajo mostradas. Las participantes conforme escuchen las frases, se acercarán a la palabra que defina más su opinión al respecto. Al final de cada frase, los facilitadores preguntarán a las participantes respecto al porqué de su respuesta, y tratará de ir armando una opinión conjunta con las asistentes al taller, donde prevalezca un respeto a sus derechos sexuales y reproductivos, se favorezca la comunicación en pareja, y se evidencien situaciones de inequidad de género, con el fin de evitarlas. Así se hará con cada una de las frases:

- La virginidad es un don que las mujeres deben guardar para el matrimonio.
- La masturbación es mala.
- Es peor que una mujer tenga distintas relaciones, en relación con un hombre.
- Sólo los hombres se masturban.
- El cuidado de los hijos es principal responsabilidad de las mujeres.
- Sólo a través del sexo vaginal se pueden contraer enfermedades.
- Usando condón es imposible quedar embarazada.
- Cualquier método anticonceptivo previene el embarazo e Infecciones de transmisión sexual.
- Cuando una mujer se encuentra menstruando, si tiene relaciones, es imposible que quede embarazada.
- Las fantasías sexuales nunca deben realizarse, porque son ofensivas. Sólo deben quedar como fantasías.

ACTIVIDAD 3: EL TAZÓN PREGUNTÓN

Una tinaja medianas, harina, papeles con palabras o frases.

DESARROLLO: Se les indicará a las participantes que en un tazón lleno de harina se encuentran algunos papeles con palabras o frases que ellas deberán buscar, pero utilizando únicamente la boca. Al encontrar el papel, la participante deberá abrirlo, y definir la palabra o concepto que ahí aparece. Si tuviera dificultades para definirlo, las demás participantes y los facilitadores la pueden ayudar, hasta obtener una definición clara y comprensible. Uno de los facilitadores pondrá primero el ejemplo, para motivar a las participantes.

Masturbación
Coitus Interruptus
Abuso sexual
Sexo anal
Emisiones nocturnas (sueños húmedos)

Sexo Genital
Menarquía
Lubricantes
Telas de látex

Orgasmo
DIU
Dildo
Sexo oral

SESIÓN 2. ¿DESDE DÓNDE MIRO? APRENDIENDO A ACEPTARME

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes reconozcan características que las identifican, así como la forma en que influye su autoconcepto y la forma en que se comunican en la relación con los demás.

ACTIVIDAD 1: DIBUJO DE MÍ

OBJETIVO: Favorecer el que las participantes identifiquen aspectos de sí mismas, y que puedan expresarlo a los demás.

MATERIALES: Hojas blancas, lápices, colores.

DESARROLLO: Se les pedirá a las participantes que realicen un dibujo de ellas en una hoja blanca, ellas serán libres de ubicarse en el lugar que quieran dentro del dibujo. Al terminar sus dibujos, cada una platicará el suyo al resto de las participantes, remarcando tres cosas que no les gustan de ellas primero, y luego tres cosas que les gustan. Es importante que el facilitador recupere la idea durante la reflexión de que cada persona es única e irrepetible, tanto físicamente como en su forma de pensar, y que a partir de lo que uno hace y la forma en que se relaciona con otras personas, es que uno va desarrollando sus potencialidades.

ACTIVIDAD 2: TEST “CONOCIÉNDOME”.

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen en torno a sus percepciones y sentimientos sexuales.

MATERIALES: Test “CONOCIÉNDOME”, lápices.

DESARROLLO: Se proporcionará a cada participante una hoja con el test “CONOCIÉNDOME”. Este test consiste en una serie de oraciones sin terminar que enfocan sus percepciones y sentimientos sexuales. La hoja contendrá la siguiente información:

TEST “CONOCIÉNDOME”

INSTRUCCIONES: Completa cada una de las frases de abajo, teniendo en consideración los siguientes puntos:

- Cualquier dato personal que escuches es estrictamente confidencial.
- Responde a cada oración antes de continuar con la siguiente.
- Procura completar las oraciones en el orden en que aparecen.
- Puede declinar el contestar cualquiera de las oraciones, si esta te genera incomodidad. No tendrás que dar explicaciones, y las demás participantes no tienen que hacerte preguntas al respecto.
- Puedes suspender la actividad si te llegases a sentir molesta. Trata de reflexionar sobre el origen de dichos sentimientos y si es posible, extérnalos al resto del grupo.
- Este es un proceso de autoconocimiento, ánimo a tomar riesgos.

1. El mejor aspecto de mi personalidad es...
2. La emoción sobre la que encuentro más dificultad para hablar es...
3. Siento que mi cuerpo es mi...
4. Lo que mis padres me dijeron respecto al sexo es...
5. Empecé a cambiar mis sentimientos acerca del sexo cuando...
6. Ahora yo pienso que el sexo es...
7. Es difícil para mí compartir pensamientos sexuales porque...
8. Si yo realmente fuera abierta y honesta, en este momento yo diría...
9. Para mí, sexo en una relación es...
10. Mantener más de una relación sexual es...
11. Cuando hablo acerca del sexo y de higiene personal, yo siento...
12. Mis actitudes sexuales son similares a las demás del grupo, en que...
13. Algo nuevo que aprendí recientemente acerca del sexo es...
14. Me di cuenta que las relaciones sexuales de mis padres eran...
15. Nuestras actitudes sexuales son diferentes en que...
16. Para mí una relación sexual significativa consiste en...
17. Estar involucrado emocionalmente en una relación sexual es...
18. Mi opinión respecto a la masturbación, es...
19. Algunas veces, me cuesta trabajo...
20. Algo que me da miedo en relación con el sexo, es...
21. La satisfacción sexual significa...

22. Me siento más cerca sexualmente cuando...
23. Me siento más afectuosa cuando...
24. Los sitios donde más disfruto las caricias son...
25. Algo que especialmente me gustaría conseguir en una relación sexual es...
26. Yo disfruto jugando el papel dominante (sumiso) porque...
27. Mi gran placer en el sexo lo obtengo de...
28. La primera experiencia que tuve, la podría definir como...
29. El pensar en comerciar sexualmente me provoca sentimientos de...
30. Pienso que mis experiencias sexuales me han afectado de...
31. Para mí el sexo generalmente cambia las relaciones por...
32. Yo me siento realmente inadecuado sexualmente cuando...
33. Algo que realmente me gustaría hacer en el sexo y que nunca se lo he dicho a nadie es...
34. En el futuro, pienso que mis sentimientos acerca del sexo serán...
35. Lo que aprendí acerca de mi sexualidad en este ejercicio es...

Al terminar de contestar los test, se pedirá a las participantes que compartan algunas de sus respuestas, y que comenten sus impresiones generales en torno a este ejercicio. Aquellas que así lo deseen, pueden abstenerse de contestar, y también pueden conservar sus hojas.

ACTIVIDAD 3: EL ESPEJO

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen cómo su estado de ánimo, así como su percepción de sí mismas, influye en su relación con los demás.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Se pedirá a tres participantes que se ofrezcan como voluntarias, y se les pedirá que salgan del salón donde se desarrolla la sesión. Ya que salieron, se les pedirá a las personas que quedaron dentro que, en cuanto una de las tres voluntarias entre al salón, todos comiencen a imitarla en cualquier movimiento o frase que ellas digan o hagan. Dada esta instrucción, se le pedirá a una de las voluntarias que pase, y se hace lo acordado durante un minuto. Ya que termine el tiempo, se pedirá a la voluntaria que se incorpore al resto del grupo, y se vuelve a hacer lo mismo con las otras dos voluntarias. Al haber pasado las tres voluntarias, se juntará todo el grupo para conversar en torno a la dinámica, y los facilitadores dirigirán la reflexión en torno al hecho de que la percepción que tienen de sí mismas, así como la manera en que se comunican con las demás personas, influye mucho en el tipo y la calidad de respuestas que obtienen de los demás, a manera de espejo.

SESIÓN 3. LA SEXUALIDAD NO ES UN JUEGO... BUENO, SÍ

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes conozcan formas seguras y creativas de expresar y explorar su sexualidad.

ACTIVIDAD 1: SEXO SEGURO Y SEXO PROTEGIDO.

OBJETIVO: Que las participantes conozcan en qué consiste el sexo seguro y el sexo protegido, para que así adquieran elementos para poder asumir una sexualidad libre y responsable.

MATERIALES: Papelógrafo con explicaciones acerca del sexo seguro y el sexo protegido, con ejemplos al respecto.

DESARROLLO: Los facilitadores presentarán a las participantes un panorama general respecto a las nociones de sexo seguro y sexo protegido, apoyándose con materiales gráficos.

ACTIVIDAD 2: EL CARTERO

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen distintas formas de demostrar sentimientos de afecto.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Se colocarán todas las participantes en forma de círculo, y se pedirá a una de las participantes que se ponga de pie, pasando al centro. Ya que se encuentre en el centro, se le retirará su silla. Entonces, estando en el centro, ella deberá decir "el cartero trajo una carta para todas las que..."; y completará la frase diciendo una característica física, o de vestimenta (... todas las que tienen tenis, o todas las que tienen ojos cafés, etc.). Cuando las participantes escuchen alguna característica que las incluya a ellas, deberán ponerse de pie y buscar otro lugar dónde sentarse, que no sea donde originalmente se encontraban. También la participante que se encontraba de pie buscará sentarse, y ya que falta su silla, al final una de las participantes quedará de pie y tendrá que repetir la dinámica, pero esta vez antes de comenzar deberá comentar a los demás una forma creativa en que se puede expresar la propia sexualidad, demostrando su afecto hacia otra persona. Es importante que los facilitadores pongan énfasis en que las participantes elijan formas creativas, poco convencionales.

ACTIVIDAD 2: JUEGOS Y JUGUETES PARA GRANDES.

OBJETIVO: Que las participantes conozcan distintos objetos y juegos para disfrutar su sexualidad en forma plena y divertida.

MATERIALES: Condones masculinos y femeninos, dildos, lubricantes, anillos vibradores, una caja.

DESARROLLO: Se pondrá una caja al centro del salón, con diversos juguetes sexuales. Cada una de las participantes irá pasando a sacar un juguete de la caja, y tratará de explicar a los demás todo aquello que sabe respecto a dicho juguete, además de tres usos creativos que ella le podría dar. Las demás participantes, así como los facilitadores, la pueden ayudar en un momento dado. Así se hará con cada uno de los juguetes, y al final se pondrá especial énfasis en el uso correcto del condón, auxiliándose con un dildo.

SESIÓN 4. MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes adquieran información importante vinculada al hecho de ser madres/padres, y reflexionen en torno a la forma en que quieren vivir este proceso en sus vidas.

ACTIVIDAD 1: VOY A SER MAMÁ

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen lo necesario para poder vivir un proceso de maternidad de manera sana y responsable.

MATERIALES: Hojas blancas, lápices.

DESARROLLO: A cada participante se le entregará una hoja en blanco, y se les dará la siguiente indicación: Se les pedirá que se imaginen que se acaban de enterar de que están embarazadas, y a partir de esto dividirán su hoja en tres partes, cada una de ellas con un encabezado:

- ¿Qué siento?
- ¿Qué necesito?
- ¿Qué necesito saber?

Después, procederán a llenar cada columna, y al terminar compartirán sus respuestas con el resto del grupo.

ACTIVIDAD 2: LAS CHISMOSAS.

OBJETIVO: Que las participantes compartan algunos mitos y realidades en torno al hecho de ser padre/madre.

MATERIALES: Un muñeco con forma de bebé.

DESARROLLO: Una de las participantes fungirá como madre de un bebé, y se le dará el muñeco. Las

demás participantes, una por una, irán tomando el bebé, y cuando lo tengan darán un consejo respecto a la maternidad/paternidad, que hayan escuchado de algún amigo o familiar, o que hayan leído o escuchado a través de algún medio de comunicación. Ya que todas hayan dado al menos tres consejos, se discutirá en torno a la veracidad de estas recomendaciones, y algunas otras que se hayan omitido, para poder asumir una maternidad/paternidad responsables.

ACTIVIDAD 3: JUEGO DE ROLES.

OBJETIVO: Que las participantes asuman roles vinculados al nacimiento de un bebé, con el fin de reflexionar en torno a esta etapa de la vida.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Se formarán tres equipos, y cada uno representará en no más de 10 minutos, de manera libre, alguna de estas tres sentencias: Voy a ser mamá, Voy a ser papá, Me embarqué (embarazo no deseado). Al final, el grupo se reunirá en círculo para reflexionar en torno a las representaciones efectuadas.

SESIÓN 5. ESO A MÍ NO ME PASA... ¿Y LA VIOLENCIA?

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que las participantes identifiquen la forma en que la violencia puede influir en sus sentimientos y decisiones, con el fin de evitarla dentro de sus interacciones cotidianas.

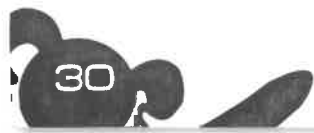
ACTIVIDAD 1: ESCULTURAS DE PLASTILINA

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen la forma en que distintas formas de violencia pueden influir en su forma de percibir, y percibirse.

MATERIALES: Plastilina.

INSTRUCCIONES: Las participantes, con los ojos vendados, harán una muñeca con plastilina, a la que nombrarán como ellas deseen. Entonces se dirán distintas frases relacionadas con la violencia. Al oír cada frase, las niñas irán deformando una parte de la persona que moldearon con plastilina.

- Eres una pendeja
- Tú no sabes, mejor cállate
- Yo sé lo que es mejor para ti
- (Silencio)
- (Un golpe)
- Si te vas a esa fiesta, me voy
- No quiero que platiques con él
- Yo voy donde se me da la gana
- Arréglatelas sola
- Así te ves bien fea
- Estás bien pendeja
- Quítate esa ropa



Después, aún con los ojos vendados, se hablará brevemente acerca de los daños que la violencia puede producir en una persona, así como sobre la forma de evitar situaciones violentas. Entonces se pedirá a las participantes que comiencen a formar nuevamente la muñeca, al escuchar las siguientes frases.

- Hoy te ves muy bien
- Nadie es como tú, tú eres especial
- Nadie tiene derecho a pegarme, aunque lo quiera
- Tengo derecho a recibir ayuda, cuando yo la quiera pedir
- Soy una chingona
- Esto me molesta
- No me gusta hacer esto
- Si no me quieres escuchar, luego hablamos, cuando te calmes
- Soy muy buena para hacer esto
- Sin golpes, nos entendemos
- Te quiero
- Cuando me enojo, ya no busco desquitarme con alguien más.

Al final las participantes abrirán los ojos, y mostrarán a las demás sus muñecas, haciendo la siguiente reflexión: ¿Qué piensas acerca de la dinámica? ¿Qué estuviste pensando, o sentiste al escuchar las primeras frases? ¿Y las segundas? ¿Alguna vez te ha pasado algo parecido?

ACTIVIDAD 2: TEN CALMA

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen

MATERIALES: Letra de la canción “Ten calma” de Martín Valverde, audio de la canción.

DESARROLLO: Las participantes escucharán la canción “Ten calma” de Martín Valverde, mientras tienen en sus manos la letra. La canción dice lo siguiente:

TEN CALMA (Martín Valverde).
Ten calma contigo mismo y mira a dónde vas
Espera un minuto y piensa bien lo que harás
En medio de tormenta es duro navegar
Y una mala decisión te puede caro costar.
No sea un mal momento el que te haga fracasar
Tener alguien en contra es bueno para pensar

La vida está llena de cosas a enfrentar
Pero aún así es muy bella y hay que caminar
Hacia adelante sin ver atrás,
Vivir cada día y nada más
Y lo que venga tú lo forjarás
Tú tienes la llave, ¿abres o cerrarás?
Ten calma, que es tu vida la que en juego está
Y a otros no culpes por tu mediocridad
Si alguien te ha fallado, es bueno recordar
Que también tú lo has hecho, basta de llorar
Tú eres valioso lo creas o no
Pero el amor no es amor si no causó dolor
Al igual que el oro por el fuego hay que pasar
Purificarlo todo, y lo mejor de ti lograr
Y aunque hoy se llore, se sanará
Solo aquel que ha perdido sabe también ganar
Mira adelante, sin ver atrás
Vive cada día y nada más
Y lo que venga tú lo forjarás
Tú tienes la llave abres o cerrarás
Pero ten calma...

Al concluir la canción, en la parte de atrás de la hoja ellas responderán lo siguiente:

- ¿Qué me pareció la canción?
- Menciona tres momentos de tu vida con los que se puede relacionar esta canción, o al menos una parte de ella.
- ¿Hacia dónde voy? (en mi vida)
- ¿Qué necesito para conseguir esto?

Estas respuestas al final se compartirán con el grupo. Es importante que el facilitador recupere la idea de que esto sigue siendo parte de un taller de sexualidad, en el sentido de que al proyectarse a futuro se encuentra involucrada la forma de relacionarse con los demás, la percepción que tenemos de nosotros mismos y nuestras potencialidades, la forma en que nos concebimos como varones o mujeres, y a partir de esto los papeles que se pueden cumplir dentro de una sociedad como la nuestra, todo lo cual se encuentra vinculado de manera estrecha con la sexualidad.

ACTIVIDAD 3: RUEDA DE LA CONFIANZA

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen características de sí mismas que son importantes para las demás.

MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Las participantes se sentarán en círculo, y se pedirá una voluntaria para pasar al centro. Cuando esta persona ya se encuentre allí, las demás, en el sentido del reloj, irán mencionando una cualidad (física o respecto a su forma de ser) que les agrade, hasta que todas hayan mencionado algo. Al terminar, la persona que se encuentra al centro elegirá a una más para que pase, y así se hará la misma dinámica, hasta que todas hayan pasado al centro. La actividad concluye con un abrazo entre las participantes, y se pasa al cierre del taller.

CONSEJOS PARA PADRES

- Brindar información adecuada a los hijos respecto a sexualidad es un proceso constante, que nunca termina.
- Es mejor comenzar a hablar con nuestros hijos sobre la sexualidad en los primeros años de su niñez, aunque nunca es demasiado tarde para empezar.
- Cada niño y niña requiere y aprende información a un distinto ritmo.
- Brindarles información adecuada a su edad los ayudará a sentir que tienen más control sobre su cuerpo y a tomar decisiones responsables.
- Todos los niños, incluso aquéllos con discapacidades, necesitan aprender sobre la sexualidad.
- Es importante que cuando se aborden temas de sexualidad con los hijos, estos no parezcan asuntos que generan culpa o vergüenza, sino que se pueden tratar con naturalidad.
- A veces la respuesta más simple es la mejor: en vez de brindar respuestas muy complejas o rebuscadas, trate de entender exactamente qué es eso que su hijo/a pregunta, para así poder brindar la respuesta más adecuada a cada caso.
- Las medidas de higiene para ambos sexos correspondientes con su edad y la etapa del desarrollo por la que están pasando son parte importante de la información que sus hijos requieren.
- Todos deseamos que nuestros niños crezcan y vivan felices y saludables. Para la mayoría de nosotros, esto incluye tener una vida social y sexual gratificante.
- Es importante que los padres reflexionen respecto a cómo hubieran querido que sus preguntas respecto a sexualidad fueran contestadas cuando eran niños y/o adolescentes.
- Es muy importante el ganar el respeto de sus hijos (as): si lo pueden lograr, probablemente acudan a ustedes y a otros adultos que les inspiren confianza cuando necesiten informarse respecto a su sexualidad.

Creditos.
Autor: Iván Saucedo Vázquez.
Ilustración: David Martinez Bucio
Diseño: consultoriadc.com.mx

El concepto de Salud Sexual y Reproductiva es definido por el Fondo de Población de Naciones Unidas como un “Enfoque integral para analizar y responder a las necesidades de hombres y mujeres respecto a la sexualidad y la reproducción”.

Desglosando sus dos componentes podemos definir la Salud Reproductiva como un “Estado general de bienestar físico, mental y social y no de mera ausencia de enfermedad o dolencia, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Entraña además la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia”. Además establece como objetivo de la Salud sexual “el desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente el asesoramiento en materia de reproducción y enfermedades de transmisión sexual”.