



GUÍA PEDAGÓGICA



Bienvenida a la guía pedagógica

- Objetivo general

Educación, Sexualidad y Educación Integral en Sexualidad; conceptos básicos

- Sexualidad desde una educación formal e informal
- Sexualidad y Educación Integral en Sexualidad (EIS)
- EIS en la escuela
 - Ideas y prejuicios a combatir a través de la EIS
- La EIS un elemento para lograr el derecho a la salud y otros derechos
- Importancia de la formación y sensibilización de las y los replicadores
 - Retos de la replicadora o replicador en sexualidad
 - Algunas situaciones frecuentes que se puede encontrar en la práctica
- Recomendaciones pedagógicas
 - Acciones ante las manifestaciones saludables de la sexualidad
 - Acciones ante las manifestaciones problemáticas
 - Actitudes y reacciones que deben evitarse ante la sexualidad
- Enfoque didáctico
 - Pautas para su desarrollo
 - Sugerencias para la aplicación de las estrategias de EIS en la adolescencia

Recomendaciones para una Educación Integral de la Sexualidad en línea

- Contexto
- Consideraciones para la EIS en línea
 - Sobre el entorno virtual de enseñanza
 - Sobre la interacción con las y los participantes
 - Sobre las actividades y recursos didácticos

Contenidos temáticos

- Relaciones
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- Valores, sexualidad y derechos
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- Género y otras implicaciones

- Aprendizaje esperado
- Introducción
- Ideas y conceptos clave
- Dinámicas
- **Violencia y como entenderla**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Habilidades básicas para la salud y el bienestar**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Cuerpo humano y desarrollo**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Sexualidad y conducta sexual**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Salud reproductiva, de la responsabilidad al placer**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Salud sexual**
 - Aprendizaje esperado
 - Introducción
 - Ideas y conceptos clave
 - Dinámicas
- **Referencias**



BIENVENIDA A LA GUÍA PEDAGÓGICA

Esta Guía constituye un material para la formación del personal replicador del Programa PARESS 2030. Con ella intentamos apoyar a este grupo constituido por personal heterogéneo integrado con adolescentes replicadores, médicos, personal docente y otros, al brindarle herramientas que le permitan transmitir los aprendizajes adquiridos.

La guía aborda e identifica algunos de los principales retos que se enfrentan en el campo de la Educación Integral en Sexualidad (EIS), puesto que implica no sólo el dominio de conocimientos científicos, sino que supone el aprendizaje y desarrollo de conductas y actitudes sobre la sexualidad. Y en esa dinámica, los replicadores se enfrentan a creencias, prejuicios y sentimientos tradicionales arraigados, tanto en los y las adolescentes como en ellos mismos. Por lo tanto, es necesario desarrollar una actitud abierta al conocimiento y la reflexión, así como una observación cotidiana que les permita mantener una actitud congruente con los principios, orientaciones y conocimientos que fundamentan la Educación Sexual Integral, sus principios y sus valores. Partiendo de la idea de que la educación es un proceso a lo largo de toda la vida y, en ese mismo sentido, se hermana con la sexualidad, que también se construye y está presente a lo largo de nuestra existencia.

La guía integra sugerencias pedagógicas que recogen nuestra experiencia y saberes en torno a los contenidos y actividades incluidas en los cursos, talleres, conferencias y diversas actividades educativas que la Fundación Unidos por un México Vivo en unión con otros sectores dedicados a la educación de la sexualidad han recabado con los años, con el fin de lograr los objetivos propuestos, tanto para la atención en línea como para los encuentros presenciales.

A lo largo de este contenido, se hace un repaso breve de los conceptos básicos y reflexiones en las que se sustenta el programa, en relación con: la Educación, la Sexualidad y la Educación Integral en Sexualidad (EIS); así como, se presenta un recuento de las principales dificultades que se afrontan cuando se trabaja con educación sexual y se identifican los retos que se presentan al o a la educador o educadora frente al grupo, y que es necesario superar para lograr efectividad en su misión; considerando el contexto actual y los importantes cambios que se han tenido que enfrentar en materia de educación, ante la contingencia se desarrolló un apartado de herramientas digitales, para favorecer una amigable transición hacia la educación en línea; por último se brinda una serie de actividades didácticas presenciales y para su uso en línea, que refuerzan los contenidos teóricos expresados en el presente material y en la plataforma de educación integral en sexualidad PARESS 2030, con la finalidad de que él o la replicadora, puedan transmitir los aprendizajes obtenidos a las poblaciones con quienes trabajan.

Confiamos que el recorrido que realice a lo largo de esta guía refuerce los aprendizajes obtenidos y sea una gran herramienta para el trabajo que realiza cotidianamente, para nosotros es un gusto poder acompañarte en ese camino.

Objetivo general

Como parte de la plataforma PARESS 2030 la presente guía tiene como objetivo principal, ser un apoyo para las y los replicadores, que se encargan de llevar la educación integral a diversos sectores de la población a través de brindarles información teórica, y diversas herramientas didácticas sustentadas en lineamientos internacionales y una amplia experiencia. Las cuales pueden realizarse tanto en el trabajo presencial como en línea, ya que les permitirá reforzar conceptos, contenidos y el desarrollo de actitudes básicas de respeto y objetividad en el complejo campo de la educación integral en sexualidad, desde una perspectiva de género y derechos humanos.

EDUCACIÓN, SEXUALIDAD Y EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD; CONCEPTOS BÁSICOS

Sexualidad desde una educación formal e informal

La educación, para la UNESCO, es un proceso que transforma vidas y contribuye a consolidar la paz, erradicar la pobreza e impulsar el desarrollo sostenible. La educación es un derecho humano para todos, que se porta a lo largo de toda la vida y es un bien común que habilita a las personas para alcanzar otros derechos, como la salud, el trabajo bien remunerado y la igualdad de género. Por ejemplo, si todas las personas adultas del mundo concluyeran su educación secundaria, se podría reducir en más del 50% el número de la población en situación de pobreza.

Desde esa perspectiva, la educación sexual integral pretende habilitar a las personas para alcanzar el derecho a la salud y al ejercicio libre de sus derechos sexuales y reproductivos. En consonancia con los planes, proyectos y políticas públicas que esa Organización se propone y se plantea: impulsar para: garantizar infancias libres de todo tipo de violencia, contar con una educación inclusiva y libre de discriminación; proveer de opciones educativas para personas en situación de movilidad, fortalecer la educación intercultural y bilingüe, priorizando los grupos indígenas, impulsar y apoyar la trayectoria escolar y académica de las mujeres, como prioritarios.

La misión de la educación es el desarrollo integral de ciudadanos que también sean capaces de transformar la sociedad actual, haciéndola más justa, inclusiva

y democrática, más que la formación de sujetos capaces de integrarse y “funcionar adecuadamente” en ella. La calidad de la educación en este contexto se concibe como un medio para que el ser humano se desarrolle plenamente como tal, ya que gracias a ella crece y se fortalece como persona con capacidades para contribuir al desarrollo de la sociedad.

Cuando se habla de educación se piensa, en primera instancia, en la escuela, pero el concepto va más allá. La educación se inicia en la familia y se desarrolla también en el seno de las comunidades y a través de los medios de comunicación masiva y de otros grupos e instituciones sociales, y el reconocimiento de esta realidad ha dado lugar a la diferenciación entre educación formal y no formal o informal. Y aunque esos conceptos toman matices diferentes de acuerdo al momento histórico que se vive, desde hace muchos años se acepta esa distinción.

La educación formal alude a una educación institucionalizada, intencionada y planificada por organizaciones públicas y organismos privados acreditados. En su conjunto, esas instituciones constituyen el sistema educativo formal de un país. Por consiguiente, los programas de educación formal son reconocidos por las autoridades nacionales pertinentes o instancias equivalentes, por ejemplo, cualquier otra institución que colabore con las autoridades nacionales o subnacionales de educación. Mientras que la educación no formal ha sido reconocida con el mismo status de la educación formal y se considera que su tarea no es llenar las lagunas que deja el sistema formal, sino que es complementaria y contribuye, con las otras formas de aprendizaje, al desarrollo de competencias sociales de la personalidad, se trata de un elemento constitutivo de la educación de jóvenes y niños. El aprendizaje no formal debe ser voluntario, organizado en torno a objetivos educativos y alude a la adquisición y aprendizaje de competencias sociales y a la preparación de una ciudadanía activa.

Por lo anterior, podemos afirmar que la educación sexual se da en contextos formales y no formales. Aunque algunas personas expresan no haber recibido educación sexual infantil, lo cierto es que la familia es el primer núcleo social en dónde se desarrollan los primeros aprendizajes a ese respecto. En algunas ocasiones, a través del silencio, en otras, a través de intensos esfuerzos por desviar el tema, o mediante la postergación de respuestas para cierta edad. En otras, derivándola hacia nuestros hermanos o hermanas, en muchas, desviándola hacia los amigos y las amigas. En las más evidentes, a través de castigos, juicios severos o mentiras. En las más afortunadas, con explicaciones de diversos tipos, coherentes o no con lo que se observaba en casa y fuera de ella. Pero todos y todas recibimos algún tipo de educación sexual en nuestra infancia.

Sin embargo, es necesario cuestionar las ideas, creencias, prejuicios y conceptos erróneos aceptados como verdaderos y válidos en muchos sectores de la población y presentes en la educación formal y no formal, con respecto a la sexualidad, para que la educación sobre ésta se imparta permita y facilite:

- El flujo de una información científica, validada, y acorde a los diversos contextos. Ésta es una condición necesaria, más no suficiente.
- La adquisición de actitudes positivas hacia la sexualidad y hacia el propio cuerpo, fomentar la propia autoestima, el respeto y afecto hacia los demás.
- Procesos para desmitificar y desculpabilizar la sexualidad.
- El desarrollo de comportamientos saludables en relación a la sexualidad propia y el respeto a la de las otras personas.
- Promueve la responsabilidad.
- Tiene como consecuencia aumentar o mejorar las capacidades de interrelación con otras personas.
- La lucha contra la ignorancia, la falsa información, los mitos y prejuicios con respecto al ejercicio de la sexualidad y la reconoce como un derecho humano.

Sexualidad y Educación integral en sexualidad (EIS)

Existe un amplio reconocimiento de que la constitución de la sexualidad de un individuo es un proceso que comienza con los primeros años de existencia y continúa a lo largo de toda la vida. En este proceso se verán implicados tanto la familia como la escuela, así como diversos grupos sociales: religiosos, escolares, grupos étnicos y culturales y, podríamos ampliar a los diversos grupos que componen la sociedad. Podemos decir que se adquiere y desarrolla por canales formales e informales, pero en todo caso, es un conjunto de aprendizajes que incidirá tanto en el nivel de información como en las actitudes y en los comportamientos que facilitarán u obstaculizarán, el desarrollo y/o el ejercicio sano de la vida sexual de los sujetos.

La sexualidad

El concepto de sexualidad no es simple de definir, numerosos expertos en los ámbitos de la salud pública y de la sexología han discutido y analizado las informaciones científicas más recientes y han acordado definiciones básicas, fundamentales y de aplicación práctica. Integradas en un marco conceptual consensuado, en el seno de los trabajos de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OMS 2006), de donde tomamos las siguientes ideas.

La “sexualidad” puede entenderse como una característica central del ser humano que incluye: el conocimiento del cuerpo humano y nuestra relación con éste y abarca: lazos afectivos y amor; sexo; género; identidad de género; orientación sexual; intimidad sexual; placer y reproducción. La sexualidad es compleja y en su desarrollo, constitución y evolución a lo largo de la vida, intervienen procesos y prácticas de orden biológico, social, psicológico, espiritual, religioso, político, legal, histórico, ético y cultural.

Se entiende que la sexualidad se vive en lo personal y en ese sentido es una experiencia única, como únicos somos todas y cada una de las personas. Cada

individuo experimenta su sexualidad de manera propia pero su experiencia es el resultado de muchos aprendizajes adquiridos en ámbitos sociales y culturales diversos. Y esto define otra de sus características, la diversidad. De ahí también su complejidad y aunque sus primeros desarrollos están marcados por la vida familiar, la sexualidad se va enriqueciendo con los aprendizajes entre pares, entre amigos, en la escuela, y en cada etapa de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Es por lo tanto una experiencia personal construida socialmente.

La educación integral en sexualidad (EIS)

El concepto de educación integral en sexualidad que fundamenta los contenidos de este programa, se respalda en las definiciones de los Organismos Internacionales como la OMS y la UNESCO y la SEP, a los que nos hemos referido en esta Guía. La IES se define como un proceso educativo continuo y progresivo, con fundamento científico, basado en un enfoque de salud y derechos humanos, cuyo propósito final es crear los medios para favorecer la integración saludable de la sexualidad en la vida adulta, individual y social.

En primer lugar, la IES es una actividad que se produce de forma consciente y voluntaria, habitualmente a través de la palabra y de textos escritos. Sin embargo, aunque a veces sea así, no es ni con mucho el medio principal por el que el niño adquiere su sistema de valores o sus conocimientos en materia de sexualidad; el comportamiento cotidiano de los adultos, las relaciones entre los mismos, la influencia de los medios de comunicación, la división del trabajo en función de los sexos, entre otros, son factores que, poco a poco, a lo largo del proceso del crecimiento, van impregnando la mente del niño y, por consiguiente, van configurando sus primeras actitudes respecto al afecto y la sexualidad.

La EIS aunque se inserta en el currículo escolar y en ese sentido se inscribe en la educación formal, pero dada la especificidad propia de la sexualidad, se propone atender lo que se conoce como el *currículum oculto*. Pues es necesario considerar que en la escuela se propician aprendizajes desde la interacción entre los y las estudiantes y el maestro, entre los mismos estudiantes de su grupo, de otros grupos, con su maestro, con otros maestros y con todos aquéllos que tienen presencia en el ámbito escolar. Esos aprendizajes no siempre son los que están consignados en el currículo, incluso pueden ser completamente opuestos a los objetivos del currículo formal.

Esos aprendizajes, integran el llamado *currículum oculto*. Se entiende por *currículum oculto*, el conjunto de aprendizajes que los estudiantes aprenden y que los profesores no tiene intención de enseñar. (Jurjo Torres, 2016). El *currículum oculto* surge sin intencionalidad y se teje con las interpretaciones de los diversos actores educativos. Es todo aquello que sí se ve y que sí se oye, pero que se transmite y se recibe de manera inconsciente, al menos sin una intencionalidad reconocida.

El *currículum oculto* también es definido como el conjunto de normas, costumbres, creencias, lenguajes y símbolos que se manifiestan en la estructura



y el funcionamiento de una institución (idem), en coexistencia con el currículo formal.

Actualmente la educación de la sexualidad no es considerada una competencia básica, aunque cumple con todos los requisitos para serlo. Si miramos la sexualidad desde una perspectiva amplia, ¿cómo no entender su educación como una competencia básica? La sexualidad nos define como personas, forma parte de nuestro desarrollo y expresión a lo largo de nuestro ciclo vital; las decisiones que tomamos en este campo nos marcan para toda la vida (por ejemplo, el decidir tener hijos). Su vulneración afecta nuestra salud y nuestro bienestar, tiene directa relación con el cuidado y formación de las siguientes generaciones (paternidad/maternidad responsable), y tiene directa relación con la forma como nos relacionamos con otras personas. (UNESCO, 2014)

La educación de la sexualidad, además de que puede enseñar determinados contenidos científicos y laicos, debe concebirse como un aprendizaje cotidiano que involucra a todas las personas que integran la comunidad educativa, sus relaciones, gestos, lenguajes y comportamientos; todos los espacios académicos y extra-académicos.

El aprendizaje cotidiano de la sexualidad se expresa y se vive en las aulas, en la sala de docentes, en los patios de recreo, en las reuniones con padres y madres de familia, etc. Sin embargo, cuando no se explicita, se produce lo que se ha denominado el currículo oculto, está presente, pero no se conoce y se corre el riesgo de que los contenidos se desvirtúen. La sexualidad es parte de nuestro ser como personas, por lo que el sistema educativo debe tener como misión fundamental en esta materia, promover una educación de la sexualidad armónica e integral y rescatar la importancia del afecto, las emociones y los sentimientos que permitan descubrir mejores formas de vivir y relacionarse entre sí y con el entorno. (UNESCO, 2014)

Actualmente, gracias al avance de las ciencias y de un enfoque en derechos humanos, varias disciplinas sociales y biomédicas han contribuido a desarrollar un enfoque integrador o comprensivo de la sexualidad, que sin dejar de lado los aspectos antes señalados, se construye tomando en cuenta aspectos como un enfoque en derechos humanos, la perspectiva de género, la cultura, el entorno y las necesidades específicas del grupo con el que se está trabajando. Este desafío ha sido asumido por varias organizaciones nacionales e internacionales, entre ellas, la UNESCO.

La sexualidad está presente en la vida cotidiana a través de sus diferentes manifestaciones: culturales, económicas, políticas, de género, éticas y filosóficas, y por lo tanto, no se limita exclusivamente a las relaciones sexuales, la genitalidad o a la reproducción. Sino que es un componente intrínseco de la personalidad. Y está en permanente construcción a lo largo de nuestra vida, se va constituyendo como resultado de la interacción entre los determinantes sistémicos internos y externos: biológicos, psicológicos y socioculturales (...) La personalidad y su esfera psicosexual se desarrollan y adquieren un carácter enriquecedor o perturbador, convirtiéndose en fuente de dicha, felicidad y enriquecimiento o de conflictos, problemas, trastornos e infelicidad, para el

hombre y la mujer, como resultado de una forma de educación (González Hernández, 2002a).

Por lo anterior, la EIS, para lograr sus propósitos se propone incrementar los conocimientos respecto a la sexualidad, su comprensión y aplicación oportuna; ayuda a identificar, analizar, explicar y clarificar pensamientos, sentimientos, decisiones, experiencias, valores y actitudes; desarrollar e incrementar habilidades personales y sociales; orientar la expresión social en comportamientos saludables. Todo ello, respecto al género, los vínculos afectivos, el erotismo y la reproductividad.

En consecuencia, la educación de la sexualidad debe trascender el abordaje exclusivo o incluso predominante, de los aspectos eróticos y coitales y ha de comprenderse como una característica que permea la totalidad de la vida de los seres humanos, sin interferir con los valores familiares y propiciando el respeto, la responsabilidad, el amor, la tolerancia. Es decir, esta enseñanza debe estar libre de prejuicios y estereotipos para dar respuesta a las auténticas dudas de niños y adolescentes (Álvarez-Gayou & Paulina, 2006)^{7c}. Debe contribuir a la tarea de eliminarlos y anularlos en las prácticas sociales tan arraigadas, porque favorecen actos discriminatorios. Se trata combatir especialmente aquéllos basados en la idea de superioridad o inferioridad de cualquiera de los sexos. Para dar paso a una cultura de respeto a las diversas expresiones de la sexualidad humana.

En otras palabras, trabajar en la educación integral en sexualidad (EIS), es reconocer que ésta es un proceso que se basa en un currículo para enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es preparar a los niños, niñas y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para: realizar su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y entender cuáles son sus derechos a lo largo de la vida y asegurarse de protegerlos. Y si se piensa en lo que significa el acceso a la educación sexual en la escuela para cierta población que vive en situaciones de vulneración de derechos: violencia, abuso, maltrato contra los niños. Entonces se puede reconocer que abre una puerta de esperanza en la búsqueda de medidas de protección y reparación necesarias.

Lograr ese ambicioso objetivo parte de la confirmación científica y socialmente probada, de que la IES es una excelente estrategia para prevenir y mejorar la salud en general, y la salud sexual en particular, con la consecuente mejoría en el bienestar de la población y de los diversos grupos sociales que la integran. Pues impartida y entendida de manera eficiente, de acuerdo a con las orientaciones antes mencionadas, hace posible la prevención de la violencia y permite el logro de las competencias necesarias para una cultura de paz.

Por eso es fundamental que todos los participantes en proyectos educativos tengan y hayan interiorizado la visión amplia de la educación integral en sexualidad, tal como plantean la OMS, la UNESCO y las instituciones educativas y de salud nacionales e internacionales. Por eso, no está de más insistir en

reconocer la sexualidad y su educación a partir de una mirada amplia, más allá de la simple adquisición de conocimientos y contenidos.

No se debe perder de vista que la EIS deberá guiar a las y los alumnos hacia la formación del pensamiento crítico y de actitudes positivas hacia la sexualidad. Se trata de fomentar el proceso por medio del cual el individuo pueda reconocer, identificar y aceptarse como un ser sexuado y sexual a todo lo largo del ciclo de vida.

Esto significa que las personas que queremos formar, puedan: vivir su sexualidad libre de toda ansiedad, temor o sentimiento de culpa; fomentar el desarrollo de roles de género que promuevan el respeto y las relaciones justas entre los seres humanos, dentro de un marco de valores basado en los derechos; promover el valor de los vínculos y del componente afectivo de las relaciones humanas, más allá de las relaciones de pareja; promover el autoconocimiento en relación con el cuerpo como un factor de autoestima y de atención a la salud; fomentar el comportamiento sexual libre, responsable, consciente y placentero hacia sí mismo y hacia los otros; promover la comunicación dentro de la pareja y la familia, al fomentar relaciones equitativas, independientemente del sexo y la edad; promover un comportamiento responsable y compartido en relación con la planificación familiar, la crianza de los hijos y el uso de métodos anticonceptivos; promover decisiones responsables para la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual.

Esta visión, de entrada, está lejos del sentido y significado que permean creencias populares de reducir la educación sexual al aspecto biológico y funcional del cuerpo humano. Contamos con conocimiento científico, recursos, alternativas y capacidades para superar las deficiencias adquiridas y las creencias parciales y a veces erróneas sobre la sexualidad. Necesitamos promover el cambio en la visión de la sexualidad que prevalece en amplias capas de población.

Es responsabilidad de todos en general, pero en especial de las educadoras y educadores, sobre todo de quienes educan en sexualidad, incrementar sus saberes, desarrollar habilidades y actitudes más saludables, establecer los propósitos y las acciones necesarias para ofrecer, un panorama más coherente con los derechos humanos y de los niños y las niñas que pretendemos formar.

Para lograr lo anterior se debe puntualizar que la sexualidad:

- Es un aspecto básico de la vida humana, con dimensiones físicas y biológicas, psicológicas, espirituales, sociales, económicas, políticas y culturales. Es una parte importante en la vida de las personas, ya que no solo constituye una fuente de placer y bienestar, sino que además es una forma de expresar amor y afecto o –si se desea– de comenzar una familia y en ese sentido, se convierte en un fundamento de la convivencia social.
- Se encuentra estrechamente vinculada al desarrollo de la identidad del individuo, por lo cual no es posible entenderla sin referencia al género ni a la diversidad como unas de sus características fundamentales.

- Las normas que rigen el comportamiento sexual varían drásticamente entre y dentro de las culturas. Ciertos comportamientos se consideran aceptables y deseables mientras que otros se consideran inaceptables, y se deben cuestionar de forma continua siempre en respeto a los derechos humanos.

Contrario a la creencia ampliamente generalizada de que la educación sexual incita a las prácticas sexuales desbordadas, ésta prioriza la adquisición y/o el fortalecimiento de valores como reciprocidad, igualdad, responsabilidad y respeto, prerequisites para lograr y mantener relaciones sociales y sexuales consensuadas, sanas y seguras.

- La transmisión de valores culturales de una generación a otra es una parte crítica de la socialización en tanto que también incluye valores y creencias relacionadas con el género y la sexualidad, que se asumen como de “sentido común” sin cuestionarlos y sin fundamento objetivo y científico. Lo anterior da pie a que con mucha frecuencia los programas de educación sexual se centren en orientar los objetivos a la reducción de daños y en evitar riesgos en el ejercicio de la sexualidad, dejando de lado el enfoque que la ubica dentro de los derechos humanos, con una visión de ciudadanía sexual, que incluye el derecho a su disfrute y goce (UNESCO, 2014)

LA EIS EN LA ESCUELA

La Guía que está en sus manos y que apoya al programa PARESS 2030 Aprovecha las ventajas que brinda la educación formal para lograr contribuir al bienestar en salud y sexualidad de la población, porque con ello se apoya a la construcción de una sociedad más justa, más equitativa, pacífica y, en última instancia, más feliz.

Una de esas ventajas es que, al impartirse la IES en la escuela, los contenidos y conocimientos propios sobre la sexualidad pueden vincularse con los conocimientos que se imparten a través de diferentes áreas. Esta visión múltiple permite que un tema pueda ser abordado desde diversas perspectivas, facilitando un enfoque multidisciplinar de los temas, lo que difícilmente podría producirse en la gran mayoría de las familias o en otros grupos sociales. Asimismo, el encuadre escolar hace posible que las autoridades de ese espacio puedan usar el poder de reglamentar muchos aspectos del entorno de aprendizaje, para que se ofrezca protección y apoyo, en torno a las enseñanzas y acciones referidas a la educación sexual.

A estas ventajas habría que agregar que la convivencia escolar permite al alumnado contrastar una pluralidad de opiniones, vivencias y comportamientos que maestros y maestras pueden canalizar adecuadamente favoreciendo la tolerancia y el respeto. También en ese espacio, los niños y niñas se relacionan con diversas personas adultas lo cual les permite observar comportamientos y opiniones variados. Además de que la escuela tiene una mayor variedad de recursos materiales y pedagógicos para favorecer la ESI y lograr sus fines.

Los centros escolares constituyen centros educativos que pueden amplificar su influencia más allá de sus muros. Por ello, la EIS en la escuela, ofrece la posibilidad de irradiar su acción y alcanzar a los padres de familia. E incluso se pueden construir y desarrollar proyectos, que, con base en un currículo, puedan ofertarse en entornos no formales y comunitarios. Incluso aprovechando otros espacios comunitarios disponibles, para trabajar con diversos grupos de la comunidad, comenzando con los padres, acercándolos incluso a los servicios de salud.

A su vez una realidad que cada vez es más visible es la diversidad como parte del entorno escolar. Si bien está, no se limita a la sexualidad hoy en día es mucho más frecuente que se reconozca abiertamente a las familias, alumnos e incluso el mismo personal escolar como parte de la población LGBTTTIQA. Prevalciendo en muchos contextos la violencia y la discriminación, por lo que, se requiere que el personal docente además de tener conocimientos sólidos, tengan herramientas pedagógicas que les permitan resolver actos homofóbicos por parte de quienes participan en la escuela. Es necesario que las autoridades educativas asuman el compromiso de reconocer que existen diferentes formas de configuración familiar, todas ellas respetables en tanto coadyuven a la formación del ser humano, que sepa respetar a otros y sea capaz de mejorar su entorno.

Ante estos contextos, debemos comprender que las maestras, los maestros y el personal docente, son seres sexuados, con historias de vida, y aprendizajes históricos que les preceden. No podemos negar, el impacto que tiene su sexualidad dentro del aula. De manera que se debe visibilizar sus fortalezas y debilidades. En este marco se debe comprender la diversidad de personas y contextos que favorecen o limitan su actuar.

Las y los docentes educan en sexualidad desde que se paran en el aula, no es lo mismo el desenvolverse de alguien que está contento con su ser y su cuerpo, que quien vive en disgusto con él; o aquella maestra que vive violencia de género, que sin la adecuada contención y acompañamiento podría expresar patrones de violencia con su grupo; o cuando la escuela asigna solo maestras a los grupos de niñas y niños más pequeños por que se considera que los hombres no son buenos cuidadores o serán abusadores sexuales. De igual manera, al sensibilizar y crear pequeños cambios podemos repercutir en gran medida dentro y fuera del aula. Por ejemplo; cuando dentro del personal hay personas homosexuales, transexuales, con tatuajes, o con diversas capacidades, la escuela está enseñando a aceptar y respetar la diversidad; cuando creamos áreas para la contención y la resolución pacífica de conflictos, generamos en las y los alumnos, así como en el personal, una cultura de la paz y herramientas para que quienes viven violencia puedan hablar y enfrentar la situación que les aqueja.

Partimos entonces, que la escuela puede ser un verdadero generador de cambios hacia una adecuada EIS y para una cultura de la paz y el buentrato.

De igual manera, la información que se vierte en los libros y en el currículo, pasa por el filtro de la escuela, y, particularmente de sus profesores. Ante un mismo

evento y en un mismo momento, la interpretación que haga el profesor o profesora dependerá del estado de consciencia que haya logrado desarrollar al respecto, por lo que, tendremos una diversidad de respuestas (Casassus, 2006).

Lo más alarmante es que muchos profesores y profesoras de diferentes niveles educativos al vivir una sexualidad incómoda con prejuicios y culpas, prefieren saltar el capítulo dedicado a la sexualidad, otros lo ven de manera muy superficial, obligados, pero con vergüenza, y si las niñas o niños preguntan no les aclaran las dudas. Esto definitivamente no solo no ayuda, sino que perpetúa las creencias y prejuicios tradicionales.

Ante estas premisas, debemos reconocer que, para ser agentes de cambio, el personal tendría de forma ideal, que haber experimentado o enriquecido su propia vida afectiva y haber esclarecido y tomado conciencia clara sobre su sexualidad, desde sus propios valores y cultura, para poder comprender y orientar con respeto a los y las estudiantes. Cualquier educador y educadora en sexualidad, previo a sus intervenciones, puede encontrar una gran fortaleza al realizar un trabajo de clarificación personal sobre aquellos aspectos que le puedan resultar conflictivos. (Pere, 2009)

Es decir, llevar la EIS al contexto escolar pueden contribuir al destierro de falsas creencias con respecto a la sexualidad y a la propia educación sexual. Una de ellas, muy generalizada, y que está en la base del recelo de muchos padres de familia con respecto al estudio de esos temas en la escuela, es que con ello se incita a los alumnos a iniciarse prematuramente en la actividad sexual y a adquirir una actitud y conducta sexual desenfrenada. Estas creencias y actitudes no son más que una manifestación de los prejuicios y de la ignorancia que lamentablemente aún prevalecen en amplios sectores de población y que hacen aflorar sus miedos y temores, especialmente cuando se trata de la educación de sus hijos.

Una amplia documentación demuestra que la educación sexual es una ayuda en el sentido de que fomenta la responsabilidad de los adolescentes, pues disponer de información adecuada sobre la sexualidad les garantiza que las decisiones que tomen estén basadas en el conocimiento de la realidad, de las distintas opciones posibles y de conocer y asumir sus consecuencias. Una mayor libertad sexual por parte de los jóvenes precisa de una mayor responsabilidad por parte de los adultos. Y que mejor que el marco escolar para analizar esos procesos.

Los programas escolares han demostrado ser una manera muy eficaz, en función de los costos económicos, humanos y sociales, de contribuir a la prevención del VIH y de garantizar los derechos de los jóvenes a la educación y los servicios de salud sexual y reproductiva. (Kivela et al., 2013; UNESCO, 2011a; 2016c);

La EIS promueve el derecho a elegir cuándo y con quién una persona va a tener cualquier forma de relación íntima o sexual; la responsabilidad por estas elecciones; y el respeto de los demás en ese sentido. Esta elección incluye el derecho a la abstinencia, la postergación o participación en las relaciones

sexuales. La EIS se centra en alentar a los jóvenes a pensar en maneras de expresar sus sentimientos sexuales de acuerdo con sus valores.

El abordaje de las EIS en las aulas es delicado y complejo, en tanto incide necesariamente a la intimidad y al cuerpo, pero posibilita el re-conocimiento de los miedos, ausencias, resistencias, goces, deseos y desconocimientos. Para dar paso a un espacio de reflexión colectivo, entre pares, como es el caso de los grupos escolares. Permite a los y las adolescentes reconocerse en los otros, pero también afirmar su propia identidad. Y esto lleva, a su vez, a comprender que la sexualidad tiene manifestaciones diversas, no es estática y no significa que solo las y los adolescentes, las y los jóvenes deben aprender de ella, sino que sería deseable que todos los seres humanos pudiéramos darle un lugar para pensarla, repensarla y de ser posible reaprenderla.

La educación sexual es mucho más que una materia, si bien se pueden crear espacios y tiempos exclusivos para su enseñanza, la formación es un proceso continuo. Donde radica la importancia de capacitar y sensibilizar a todo el personal, ya que en su vivir cotidiano se transmiten una serie de aprendizajes y es en muchas de las pequeñas oportunidades donde se dará este aprendizaje informal y continuo. Al partir del compromiso de todo el personal docente, por ejemplo; que el maestro de matemáticas enseñe género cuando pone un ejercicio donde María gana lo mismo que Juan; donde el personal de educación física no separa a los equipos o las actividades por el género; donde al encontrar una parejita besándose, no se les castigue, sino el personal de dirección o prefectos les sensibilice sobre los métodos anticonceptivos; o al observar violencia en el noviazgo entre las y los alumnos en lugar de ignorarse o castigarse, las y los maestros estén sensibilizados para dar contención, apoyo o canalizar a las instancias adecuadas.

Debemos reconocer la importancia del personal docente como replicador del conocimiento en sexualidad. Ya que, cuando nosotros capacitamos a los alumnos tenemos un alcance limitado. Más cuando logramos llegar a las maestras, los maestros, directivos y personal docente estos a su vez llegaran a muchas generaciones y es en este proceso, donde estamos generando un gran cambio.

Ideas y prejuicios a combatir a través de la EIS

La tarea es desmitificar y combatir los prejuicios y conceptos derivados de estas falsas creencias, para adoptar una actitud objetiva y crítica, por lo que se deben cuestionar aspectos agregados a la sexualidad como:

- Es algo pecaminoso y sólo está permitida cuando su finalidad es la reproducción, siempre en el seno del matrimonio
- Es un instinto peligroso que debe ser controlado
- Considerarla como un sinónimo de genitalidad, reduciendo su dimensión a una visión biologicista y estrictamente reproductiva.

- Debe ser un tema vedado en las conversaciones sociales, familiares o escolares
- Considerarla propia solo de las personas en edad reproductiva, al censurar su presencia fuera de esos períodos.
- Está sujeta a una doble moral para hombres y mujeres, y discrimina en muchos sentidos, en función del género y la identidad sexual de las personas.

LA EIS UN ELEMENTO PARA LOGRAR EL DERECHO A LA SALUD Y OTROS DERECHOS

Hasta aquí hemos analizado la EIS desde el enfoque de los derechos humanos, en especial con el relacionado con la educación, pero también tiene sus raíces directas en el Derecho a la Salud y a la Salud Reproductiva.

El derecho a la salud es un Derecho Humano Fundamental consagrado y desarrollado desde la Declaración Americana de los Derechos del Hombre y la Declaración Universal de los Derechos Humanos, ambas de 1948. El Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar...” (ONU, 1948).

En esta Declaración prevalece la idea de que el derecho a la salud significa proteger el derecho inalienable a la vida del que gozan todos los seres humanos y va más allá de garantizar prevención y curación de enfermedades: Debe asegurar estándares de vida que garanticen el bienestar en todas sus dimensiones” (Cáceres et al. 2013, p. 699). Extendiendo ese concepto hacia la salud reproductiva, se entiende que ésta es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no es mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

En consecuencia, la salud reproductiva implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, incluyendo la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva inmerso el derecho de las mujeres y los hombres a obtener información sobre planificación de la familia de su elección y sobre otros métodos para regular de la fecundidad, que no estén legalmente prohibidos. También incluye el derecho a tener acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables y a recibir servicios adecuados de atención de la salud para garantizar embarazos y partos sin riesgos. Para dar a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos e hijas sanos.

La salud reproductiva hace referencia al conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar. Busca prevenir, evitar o en su

caso, resolver de la mejor manera los problemas relacionados con el ejercicio de la sexualidad y la reproducción más allá de las meras funciones biológicas, abarca el desarrollo integral de la vida y de las relaciones personales.

El concepto de salud sexual y reproductiva se funda en la perspectiva de los derechos humanos, y por tanto incluye una perspectiva de género, etnia/raza, edad e interculturalidad, tal como se acordó en el llamado Consenso de Montevideo. Se llama así porque en esa ciudad, los gobiernos latinoamericanos se comprometieron a eliminar las desigualdades sociales, económicas y de género, proteger los derechos humanos de todas las personas, y asegurar la salud y los derechos sexuales y reproductivos.

En el Consenso de Montevideo se reconocen los derechos sexuales y reproductivos de adolescentes y jóvenes, entre ellos su derecho a obtener educación sexual y servicios de salud sexual y reproductiva integrales. Insta a los gobiernos a proteger los derechos humanos de adolescentes y jóvenes, así como a permitirles que decidan libre y responsablemente en estos asuntos, sin coacción, discriminación, ni violencia. Los compromisos incluyen el de asegurar la efectiva implementación de programas de educación integral para la sexualidad, reconociendo la afectividad desde la primera infancia, respetando la autonomía progresiva del niño y de la niña y las decisiones informadas de adolescentes y jóvenes sobre su sexualidad, con un enfoque participativo, intercultural, de género y de derechos humanos” (Párrafo 11)

Derivado de lo anterior, los acuerdos incluyen el compromiso de “Implementar programas de salud sexual y reproductiva integrales, oportunos y de calidad para adolescentes y jóvenes, que incluyan servicios de salud sexual y reproductiva amigables, con perspectiva de género, derechos humanos, intergeneracional e intercultural, y que garanticen el acceso a métodos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces, respetando el principio de confidencialidad y privacidad. Para que adolescentes y jóvenes ejerzan libre y responsablemente sus derechos sexuales y reproductivos, tengan una vida sexual placentera y saludable, eviten los embarazos tempranos y los no deseados, la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual; y tomen decisiones libres, informadas y responsables con relación a su vida sexual y reproductiva y al ejercicio de su orientación sexual” (Párrafo 12)

IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LAS Y LOS REPLICADORES

Una guía para los educadores de las IES, podría comenzar con una reflexión sobre algunas de las dificultades que se presentan en la formación para la docencia en general, especialmente en los niveles educativos básicos, así como

en los niveles medios y superior. Una de las más importantes deriva del hecho de que con frecuencia se piensa que en la formación de los educadores, lo fundamental es apropiarse de la competencia técnica necesaria para la función docente. Que es sólo cuestión de adquirir los conocimientos predeterminados de un modelo educativo para ser aplicados directamente a la práctica, al margen de los ámbitos de trabajo particulares (Sandoval, Blum-Martinez, & Harold, 2009) y en este caso, al margen de la complejidad de los contenidos mismos que hacen a la EIS.

No todos los y las replicadores están obligados a enseñar sobre el tema o sobre todos los temas concernientes a la sexualidad, pero quienes lo hagan deben tener un perfil mínimo necesario, de forma ideal: Se deben conocer a sí mismos y sentirse cómodos con su propia sexualidad, tienen un amplio manejo de los conceptos relacionados al tema (los comprenden y los utilizan en el contexto adecuado), son capaces de dar información sin emitir juicios de valor, ofreciendo espacios para que las y los niños y jóvenes desarrollen sus propias opiniones; reconocen la importancia e involucran a los diferentes actores involucrados en la educación de la sexualidad; conocen y promueven los derechos sexuales y/o reproductivos de las personas en un marco general de derechos, se actualizan permanentemente, son confiables, ofrecen confidencialidad a las preguntas e inquietudes de las los participantes en sus actividades educativas, son capaces de generar espacios seguros, libres de discriminación e inclusivos (practican con el ejemplo); tienen empatía y capacidades de comunicación para generar un entorno participativo de aprendizaje; son capaces de reconocer sus propias limitaciones y buscar apoyo cuando un tema les sea difícil de abordar, entre otras.

De igual manera, resulta indispensable que quienes educan en sexualidad se preparen de manera científica para identificar de forma adecuada las necesidades de cada contexto, los determinantes de la salud, los factores protectores y de riesgo que pueden existir, para así educar y orientar a la población con la que trabajen de manera asertiva e informada.

Retos de la replicadora o replicador en sexualidad

Al partir del panorama actual, quizá lo más difícil es llegar a comprender que los aprendizajes sobre este asunto vital son dinámicos y que para vivir con bienestar y libertad, debemos deshacernos de los miedos y temores que con respecto a la sexualidad han sido cultivados por siglos en nuestras sociedades. Asimismo, comprender que la sexualidad se construye desde los estadios más tempranos de nuestro desarrollo, y por eso están anclados fuertemente en nuestra mente y difícilmente afloran a nuestra conciencia, sí no hay un trabajo previo de decodificación y análisis.

Ese proceso es imprescindible para que el replicador y la replicadora haga de la objetividad (hasta donde le sea posible) un instrumento de trabajo; no se trata de transmitir nuestros propios criterios ideológicos, religiosos o morales a los y las niños, niñas, adolescentes y jóvenes, sino enseñar a pensar, respetando sus

opiniones y enseñando sobre la práctica, la necesidad de que sean a su vez, respetuosas y respetuosos con los que tienen diferentes formas de pensar y de construir su sexualidad. Aceptar este proceso, implica reconocer que enseñar EIS enriquece a quién lo intenta, pues la educación sexual no cambia solo a quien la recibe, sino también a quien la imparte. (Pere, 2009)

La propuesta es formar replicadores en sexualidad que se capaciten profesionalmente no solo con información sino con formación primeramente de su propia sexualidad, para que, sin pena, sin culpa, sin morbo y sin enjuiciar puedan hablar de manera clara y natural, llamando a cada cosa por su nombre explicando y haciendo énfasis en la responsabilidad del ejercicio de la sexualidad. Siempre en respeto de su intimidad.

Algunas situaciones frecuentes que pueden enfrentar en la práctica:

- A algunos suele preocuparles que al realizar actividades de educación sexual se les pregunte sobre su propia vida privada. En ese punto es necesario que él o ella decidan responder o no a la cuestión planteada, en función del alcance y del significado de la misma, pero en todo caso, aun a sabiendas de su papel como referente frente al grupo, el o la replicadora está en su derecho de salvaguardar su propia intimidad.
- Las y los replicadores, deben permanecer alertas sobre los eventos o materiales donde se observen los mensajes sexistas, violentos o que discriminen. Para analizarlos, evitarlos o cuestionarlos en la medida de lo posible
- El o la educadora sexual debe comprender que los mensajes positivos o negativos que reciben las/los adolescentes acerca de la sexualidad están marcados por la historia de represión de la sexualidad no solo de los padres/madres sino también por los docentes y éstos a su vez, así asigna a estas conductas sexuales de los niños y adolescentes, una valoración moral cuando dice que están haciendo “algo malo” o que “sabe mucho”, si se toca su cuerpo o pregunta sobre su sexualidad (González, 2015). Y debe estar alerta para no evitar emitir juicios de esa naturaleza. Pues La esencia de la educación sexual es el dialogo a través de la verdad, la espontaneidad y la naturalidad, el respeto y la creación de un clima de confianza y seguridad que permitan la expresión de la natural curiosidad por estos temas, durante todo su proceso de desarrollo.
- Una alerta más es el de tener siempre presente que en los contextos educativos los prejuicios se pueden relacionar con la dificultad para aceptar la diferencia física, social, étnica, religiosa, sexual, entre otras. Son prejuicios cristalizados que permanecen en el tiempo y que se aceptan como “naturales”, no se cuestionan, pero que en los hechos están en la base de la discriminación negativa, derivando en ocasiones en diversos tipos de violencias.
- Por eso volvemos al punto de subrayar la necesidad de humanizar el rol de las replicadoras y replicadores, de reconocer sus miedos, desconocimientos, inseguridades y prejuicios frente a los cuerpos y a las sexualidades, así como también de valorar su avances, las rupturas y desplazamientos que han hecho frente a los aprendizajes represivos y medicalizados han recibido a lo largo de la vida.

- En la práctica de la educación sexual es fundamental tener presente que la omisión de temas clave disminuye la eficacia de la EIS. Excluir temas complejos deja a los jóvenes vulnerables y limita su capacidad de decidir sobre sus propias prácticas y relaciones sexuales. Silenciar u omitir estos temas puede contribuir al estigma, la vergüenza y la ignorancia, puede aumentar los comportamientos riesgosos y crear barreras que impidan que las poblaciones desfavorecidas o marginadas busquen ayuda. No hay que olvidar que nuestra posición como educadores es plantear la educación sexual como parte de la educación de la afectividad.

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS

Los planteamientos que aquí se han presentado enfatizan la necesidad de crear las bases para una sociedad sexualmente sana, aun reconociendo lo enorme del desafío, confiamos en que la IES es la mejor forma de de-construir los andamiajes y aprendizajes de la visión tradicional sobre la sexualidad que pesan sobre su desarrollo, construcción y prácticas.

En ese sentido y pensando en quiénes estarán a cargo de la EIS, la idea es lograr cambiar en ellos y ellas la visión represiva de la sexualidad hacia una representación positiva y de goce. Construida a través de un proceso integral de capacitación; por un lado y por el otro, de un trabajo personal respecto a la propia sexualidad. El desafío personal que implica para los y las profesionales es amplio, pues todavía no contamos con adultos que provengan de generaciones con educación sexual integral en su infancia.

En un intento por apoyar esa formación es que, con base en la información científica y en las experiencias que hemos tenido con respecto a la IES, nos permitimos plantear las siguientes sugerencias y recomendaciones pedagógicas.

Es conveniente que la replicadora o el replicador, ante las **manifestaciones saludables de la sexualidad:**

- Las conozca, comprenda y reaccione a éstas con tranquilidad, empatía y respeto.
- Muestre comprensión hacia los sentimientos de los y las adolescentes que las experimentan.
- Las asuma como una expresión del desarrollo saludable.
- Cuento con la capacidad de diferenciar aquéllas que no necesariamente son saludables, basándose siempre en fundamentos científicos y no en supuestos sin sustento documentado, aunque sean comúnmente aceptados.

- Evite permanecer indiferente y en lugar de ello, participe y promueva abiertamente valores asociados a las mismas, como el respeto, la equidad, la responsabilidad, la tolerancia, la diversidad o el amor justo.
- Les oriente de acuerdo con el marco de los derechos y responsabilidades.
- Favorezca la óptima expresión de estas, creando un ambiente basado en el respeto.
- Enseñe habilidades para su sana y respetuosa expresión social como: la toma de decisiones, la comunicación, la expresión de sentimientos, la solución de problemas o la negociación.
- Facilite la discusión, análisis y cuestionamiento de las normas sociales o culturales que las perjudican.
- Al reaccionar ante esas manifestaciones, examine la coherencia entre su actuar y los valores que promueve.
- Eduque para su saludable construcción y expresión; y para la prevención de los problemas, de acuerdo con las características de la educación sexual integral.

Ante las **manifestaciones problemáticas**, es necesario que:

- Responda con tranquilidad, amabilidad y respeto.
- Muestre interés y dedique un tiempo para conversar con la o las personas afectadas, y de ser necesario se canalice con quien pueda ofrecerle orientación profesional.
- Promueva la comunicación familiar sobre el tema. Si es un problema que puede representar un riesgo para la salud, ofrecer unos días para que el o la adolescente hable con su madre o padre y en caso de no suceder así, buscar la posibilidad de redes de apoyo.
- Manifieste la razón de su preocupación y la empatía hacia la persona o personas afectadas.
- Ofrezca alternativas sobre fuentes de información científicas del tema para que puedan incrementar la comprensión de lo sucedido.
- Incluya, previo acuerdo, el estudio, análisis y la discusión del tema en el grupo.
- De ser necesario, comente el problema con otras personas especialistas en el tema para idear estrategias de apoyo en los grupos.

- Muéstrese en contra de cualquier expresión que implique falta de respeto; aplique las consecuencias establecidas en el reglamento con tranquilidad y al momento que se presenta la conducta irrespetuosa.
- Motive hacia una visión a futuro y de solución de los problemas siempre y cuando se atiendan; considere los problemas como un reto a enfrentar.
- Ofrezca solamente la ayuda que pueda proporcionar, tanto por su formación profesional como por su función como maestro o maestra.

Actitudes y reacciones que deben evitarse ante la sexualidad.

- Subestimar la intensidad de una experiencia sexual independientemente de quien proceda (niñas, niños adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad), como el amor platónico, la desilusión o preocupación por la imagen corporal.
- Comentar frente al grupo un problema sexual de un alumno o alumna sin haberlo acordado.
- Comparar peyorativamente las manifestaciones de la sexualidad adolescente actual con la de generaciones anteriores.
- Comentar al grupo experiencias sexuales personales que suelen considerarse privadas o inadecuadas cuando el nivel de desarrollo no es similar, como la frecuencia de relaciones sexuales, el antecedente de abuso sexual, de aborto, problemas o discusiones con su pareja.
- Confundir empatía con la igualdad de condiciones, como el entablar una conversación con el alumnado como si también se fuera adolescente. El maestro o maestra es el adulto, *esa posición debe ser irrenunciable*.
- Intentar corregir una conducta basándose en calificativos personales y no en criterios de salud o de disciplina escolar, como decirle a una adolescente que no se ve bien que se esté besando porque es mujer, en lugar de recordar las reglas escolares para la expresión afectiva.
- Asignar diagnósticos a conductas sobre las cuales no se ha realizado una evaluación profesional.
- Hacer referencia a los juicios personales a pesar de conocer que no existe fundamento científico que los apruebe, como decir que a pesar de que la homosexualidad no está clasificada internacionalmente como enfermedad, usted cree que no es normal.

- Guardar silencio cuando un/a persona experimenta circunstancias que ponen en riesgo su salud, como cuando sabe con certeza que una alumna está embarazada y enfrenta situaciones de riesgo.
- Emitir bromas que devalúen al hombre o a la mujer, en cualquier circunstancia y bajo cualquier condición social, económica, de salud u otra. Como las burlas sobre las personas homosexuales y transexuales, u otras.
- Adjudicar a las víctimas de violencia responsabilidad por lo sucedido, con comentarios como: “Se lo buscó”. “Lo permitió”. “El valiente vive hasta que el cobarde quiere”. “Le gusta, por eso se deja”.
- Mantenerse indiferente cuando se le cuestiona sobre un tema del cual conoce la respuesta fundamentada y puede significar un aprendizaje importante para el alumnado, como no manifestarse claramente a favor de la equidad, la igualdad, la discriminación o la visita médica periódica.
- Responder a la presión grupal para conocer sobre un tema que no domina, trabajándolo en el grupo sin haberse documentado previamente.
- Tolerar o no establecer consecuencias y medios para reflexionar ante faltas de respeto hacia su propia sexualidad.
- Mostrar una actitud rígida, excesivamente formal e inflexible ante situaciones cotidianas de índole sexual que son parte del desarrollo adolescente saludable.
- Considerar que la educación sexual no se relaciona de ninguna manera con su labor profesional.

ENFOQUE DIDÁCTICO

El enfoque de la Guía Pedagógica y de la plataforma PARESS 2030, está estructurado de tal manera que ofrece a las y los alumnos una formación básica sobre salud sexual y derechos sexuales, desde una visión integral de la sexualidad a partir de una metodología didáctica que permite mejorar los procesos de aprendizaje. Para lo que se procura:

- Abordar los contenidos desde contextos vinculados a la vida personal, cultural y social de las y los alumnos.
- Estimular la participación activa de las y los alumnos en la construcción de sus conocimientos sobre la sexualidad, las ITS, metodología anticonceptiva, violencia y salud sexual frente al plan de vida, aprovechando sus saberes previos y replanteándolos cuando sea necesario.

- Desarrollar los contenidos de manera integrada para contribuir al desarrollo de las competencias para la vida, al perfil de egreso y a las competencias específicas.
- Promover la visión de la sexualidad como un aspecto fundamental del desarrollo humano, que se encuentra en permanente construcción y se ve influenciada por factores biológicos, psicológicos, históricos, sociales y culturales.
- Incitar a las y los alumnos a mantener una constante actualización de sus conocimientos, basados en la información científica de estos contenidos.

De esta manera, la formación en educación básica sobre sexualidad implica que las personas amplíen de manera gradual sus niveles de conciencia, sensibilización e interpretación respecto a estos temas, acotados en profundidad por la delimitación conceptual apropiada a su edad, en conjunción con el desarrollo de las habilidades, actitudes y valores enfocados a una sexualidad sana y responsable.

Pautas para su desarrollo

Para este programa es indispensable acercar a las y los estudiantes y personas interesadas a los conocimientos científicos disponibles sobre sexualidad, de un modo significativo y relevante, a partir de actividades creativas y cognitivamente desafiantes para propiciar un desarrollo autónomo. Por esta razón, las actividades deben organizarse en secuencias didácticas que reúnan las siguientes características:

- Contar con objetivos claramente definidos y alcanzables.
- Partir de contextos cercanos, familiares e interesantes, considerar los antecedentes de los saberes, nociones, preguntas comunes y experiencias estudiantiles previas para retomarlos, enriquecerlos o en su caso, reorientarlos.
- Orientarse a la resolución de situaciones problemáticas, mediante la resolución pacífica y constructiva, que permitan integrar aprendizajes, con el fin de promover la toma de decisiones informadas en materia de salud sexual y reproductiva.
- Estimular el uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación, así como de los diversos recursos del entorno.
- Propiciar la aplicación de los conocimientos adquiridos, en situaciones diferentes de aquellas en las que fueron aprendidos.
- Evaluarlos conocimientos adquiridos por las y los estudiantes y mantener comunicación abierta dispuesta a la nueva adquisición de conocimientos.

Sugerencias para la aplicación de las estrategias en EIS en la adolescencia

- Manejar dentro de las sesiones lenguaje incluyente. Referirse a mujeres y hombres con equidad. Evitar masculinizar el léxico. Ejemplo: Bueno días a todos. / Incluyente: Buenos días a todas y todos, no olvidar que la mejor manera de dirigirse a un grupo heterogéneo es primero a las mujeres y posteriormente a los hombres.
- Si los equipos formados para realizar las actividades son mixtos, procurar, en la medida de lo posible, que estén en igual número. Para todas las actividades deberán acomodarse a los participantes intercalados, mujer, hombre, mujer, hombre.
- Favorecer un espacio para las “Preguntas frecuentes”, al final de cada respuesta se encuentra una frase que enfatiza sobre el tema tratado, esta frase es importante mencionarla. En la mayor parte de los casos, la o el adolescente ya tiene un antecedente de la pregunta expuesta, la importancia de la mención de la frase reside en el hecho de que enfatiza la respuesta en valores, salud o derechos sexuales.
- La replicadora o el replicador decidirá si aplica alguna estrategia alterna además de las que vienen planteadas. Confíe en el aprendizaje significativo que todas las estrategias aportan a los alumnos.
- Es importante también divertirse con las ocurrencias de las alumnas y los alumnos, estos temas hacen surgir muchas ideas, incluyendo el humor, si bien en ningún caso se permitirán burlas, faltas de respeto o malos tratos, habrá ocasiones que la naturalidad de la o el adolescente resultará graciosa; se debe convivir con esa parte tan humana.

RECOMENDACIONES PARA UNA EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD EN LÍNEA.

CONTEXTO

En la actualidad las llamadas Tecnologías de la Información (TICs) que hacen referencia a los equipos y programas que permiten el manejo de información digital, así como la interconexión entre los dispositivos, han tenido una mayor presencia en nuestras actividades cotidianas y se han vuelto más accesibles en tamaño, precio y facilidad de uso. Las TICs junto con el mayor acceso a la Internet y una oferta más amplia de servicios de conexión, han creado nuevas realidades sociales y culturales (Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO Santiago, 2016), una de esas nuevas realidades son las experiencias educativas en línea.

Las TICs permiten a los y las estudiantes el acceso a recursos nuevos y la posibilidad de interactuar con múltiples perspectivas, para comprender y solucionar algunos problemas académicos, así como para atender inquietudes personales (Cedillo et all. 2015, P.213). Al uso de las TICS en los entornos educativos se la denominados Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TACs).



La Educación Integral de la Sexualidad (EIS) se ha visto igualmente influenciada por las TACs, por lo que se ha observado un rápido crecimiento en la conectividad entre las personas, permitiendo que la información en sexualidad sea cada vez más accesible a través de los espacios digitales. A partir del año 2020, debido a la pandemia de COVID-19 se ha intensificado el uso de estas tecnologías (Jolly et all., 2020 p. 5). Sin embargo, debemos considerar que si bien son una gran oportunidad de acceso a la información y a la educación; también en

muchos contextos representan un reto social, ya que de acuerdo con la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO (2016) las personas que no manejen estas tecnologías pueden quedar rezagas en las oportunidades económicas, educativas, sociales y culturales de su entorno. Hecho que implica un reto para los y las replicadores en EIS, quienes requieren adquirir y actualizar sus habilidades en el manejo de las nuevas herramientas digitales y adaptarlas a la población con la que trabajan.

Si bien transitamos en un momento en que los y las educadoras están aprendiendo a enseñar en los entornos digitales, de manera accesible, atractiva y efectiva (Google for education, b.; s.f.) es un hecho que sus estudiantes particularmente los y las nativos digitales (personas nacidas a partir de 1990), pueden tener mayores habilidades para manejar los equipos de cómputo, navegar en internet, localizar y acceder a diversos contenidos e integrar estas tecnología como parte de su entorno habitual. (Quiroz, et. all. 2014) Hecho que puede implicar un desfase y una desventaja para quienes enfrentan el reto de educar a través de los medios digitales. Por ello es prioritario tener en cuenta algunas consideraciones para la incursión en la educación en línea de manera eficiente y eficaz.

CONSIDERACIONES PARA LA EIS EN LÍNEA

Actualmente tenemos diversas páginas web, wikis y blogs, que son recursos útiles, para difundir información sobre sexualidad de manera ágil, constante y regular a bajo costo; sin embargo, la oportunidad de brindar cursos en línea puede favorecerse de diversas formas que dependen de las necesidades a las cuales se enfrenten. El aprendizaje que se da a través de la interacción en tiempo real se conoce como educación sincrónica o bajo demanda, se trata de espacios educativos virtuales donde el alumnado tiene la oportunidad de aprender e

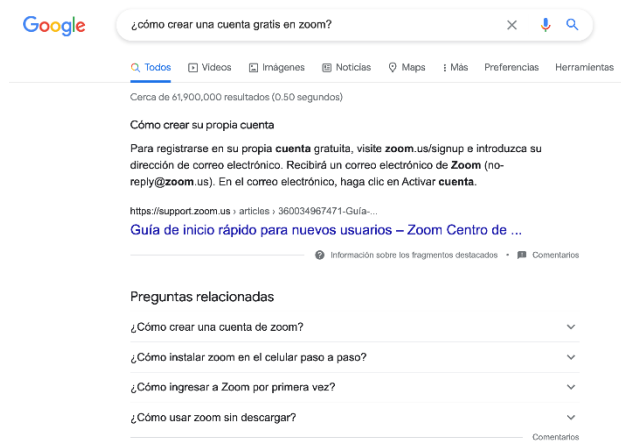
interactuar en el momento con él o la docente, así como con sus compañeras y compañeros. Por otra parte, la educación asincrónica, es en los horarios que él o la alumna tenga oportunidad de acceder a los espacios formativos, han ganado mucha popularidad, ya que favorece el desarrollo de la autonomía y la capacidad de aprender a aprender (Cedillo et al. 2015) así como permite alcanzar un mayor número de personas, que reutilizan los recursos, lo que disminuye los gastos operativos; este tipo de aprendizaje se puede dar a través de videos, material o recursos educativos previamente proporcionados por la profesora o el profesor.

La educación en línea requiere de un Entorno Virtual de Enseñanza, (EVA) o Entorno Virtual de Enseñanza/Aprendizaje (EVE/A), que son aplicaciones informáticas diseñada para facilitar la comunicación pedagógica entre los participantes y que permite la distribución de materiales educativos en formato digital tales como textos, imágenes, audio, simulaciones, juegos, entre otros (Quiroz, et. all. 2014) actualmente aplicaciones como Zoom, Meet, y Classroom, son algunas de EVE/A que se pueden emplear para ofrecer cursos no presenciales.

También existen programas que integran diversas herramientas educativas y que permiten evaluar y administrar diversos cursos y grupos de estudiantes y se les conoce como Sistemas para Gestión del Aprendizaje o LMS por sus siglas en ingles Learning Management Systems (Quiroz, et. all. 2014) un ejemplo de estos programas es Moodle que es una plataforma de código abierto, lo que significa que se puede implementarse de manera gratuita.

Sin embargó, no demos perder de vista que algunos casos, la falta de recursos físicos y de conectividad tanto del lado de quienes imparte como de quienes reciben la educación, así como la carencia de asesoría técnica, es una dificultad que puede limitar o inhibir el uso de las TACs, sin embargo, pese a estos escenarios de adversidad, es un hecho, que ello no ha impedido el que hacer educativos e incluso ha impulsado trabajos excepciones por parte de los y las educadoras (Fundação Telefônica Vivo, 2016).

Sugerencia: Cuando tengas una duda sobre cómo utilizar una herramienta educativa, puedes recurrir a internet, procurando hacer preguntas concretas, por ejemplo ¿cómo crear una cuenta gratis en zoom? o ¿cómo mejorar mis presentaciones de PowerPoint? te sorprenderá la gran cantidad de materias y vídeos que te pueden brindar ayuda.



Esto no significa dejar de reconocer que existen barreras objetivas que impiden el pleno aprovechamiento de las ventajas de las TICs y TACs en igualdad de condiciones para todas las personas. La llamada **brecha digital** entre los diferentes sectores socioeconómicos; entre el campo y la ciudad; y en algunos casos incluso entre los recursos asignados a las niñas y los niños, marcan disparidades en términos de infraestructura de conexión y de equipamiento. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2017) Ante ello, es necesario considerar, la viabilidad de buscar apoyos que faciliten el acceso a las redes digitales, realizar actividades programadas en espacios colectivos con horarios establecidos, ajustar los gastos para cubrir aquellas necesidades que puedan surgir como el acceso a internet, o adaptar las actividades para asegurar que todas las personas las puedan realizar en el contexto de sus posibilidades.

Sugerencia: No asumas que todas y todos tus estudiantes tienen las mismas posibilidades y recursos, de ser necesario establece canales de comunicación empáticos y respetuosos, que te permitan conocer sus necesidades y adaptar los cursos, talleres o capacitaciones para ofrecer igualdad de condiciones en el aprendizaje. Trabajar en línea no significa olvidar la calidad y calidez del trato entre las personas.

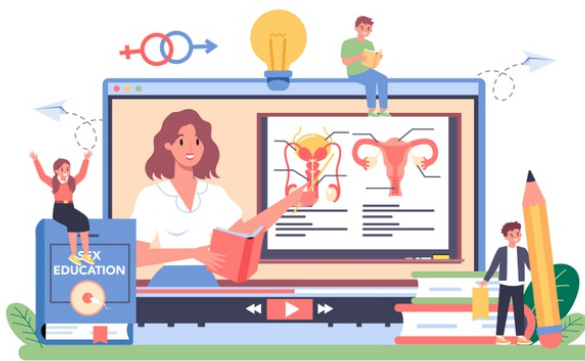


Todas las recomendaciones de la educación presencial son válidas para la educación en línea, tales como declarar el propósito de la intervención educativa, definir sus objetivos, estructurar etapas progresivas y establecer estrategias de acompañamiento y evaluación. Sin embargo, se deben considerar los

diversos distractores que se pueden encontrar al estar en espacios distintos a un salón de clases. Así como el hecho de que no siempre el personal docente estará presente. Ante esto, se debe enfatizar la co-contrucción del aprendizaje, es decir estimular los procesos autogestivos y de interacción entre los participantes, así como la integración y reflexión crítica de los contenidos aprendidos (Cedillo et al., 2015).

Al ofrecer recursos de aprendizaje en línea, además de considerar las características de las personas destinatarias, los contenidos y los aspectos pedagógicos, es necesario diseñar e integrar actividades que estimulen las competencias en ambientes digitales, tales como planear y ejecutar una búsqueda en línea, evaluar la utilidad de los contenidos y valorar la credibilidad de las fuentes de las que proviene la información. (Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO Santiago, 2016)

Sugerencia: Si utilizas presentaciones en tus clases, evita que sea el único recurso de apoyo educativo, suspende por momentos las diapositivas e invita a las personas a comentar lo revisado. Consulta si el EVE/A que empleas tiene recursos como pizarra, encuestas, trabajo en grupos pequeños o juegos, y utiliza todo su potencial para crear diversas formas de interacción que mantenga el interés de los y las participantes. Considera que algunas personas pueden preferir no mostrar su entorno a través de una video cámara, establece acuerdos en los que todos y todas se sientan cómodos con respecto a ello, y como lo harías en un salón, recorre las pantallas de la plataforma, para mantener comunicación con todas las personas.



De acuerdo a Jolly et. all. (2020), los programas educativos de EIS que retoman las inquietudes de las personas sobre los aspectos placenteros de la sexualidad son mejor recibidos que aquellos que se centran solo en la prevención de conductas de riesgo. La educación en línea ofrece en este sentido, una gran oportunidad para reconocer y profundizar en

estos temas y en la información relevante en la situación o contexto de la actividad, enseñando a los y las estudiantes a navegar con seguridad en la red, identificando fuentes confiables que respondan a sus inquietudes y evaluado críticamente la información disponible.

Sugerencia: Ten presente que al evaluar la autoridad y credibilidad de un sitio web, se debe incluir, además de sus contenidos, la información que se ofrece de los y las autores, sus fuentes bibliográficas y la posibilidad para verificar la legitimidad de la organización responsable de la página así como de sus objetivos (Jolly et all., 2020).

La posibilidad de tomar vídeo o capturas de pantallas, de lo que se muestras durante una clase, es un recurso muy valioso para estimular el aprendizaje, sin embargo, en algunos casos y fuera de contexto puede prestarse a usos inadecuados o interpretaciones incorrectas, por ello es importante contar con los programas educativos debidamente sustentados, así como una adecuada selección de los materiales que se comparten. En los casos pertinentes y de ser posible se recomienda hacer partícipes a las madres y padres en los procesos de EIS de niños, niñas y adolescentes.

Por otra parte, internet permite el acceso a múltiples contenidos que pueden apoyar las actividades de enseñanza y aprendizaje, cuando estos cuentan con la autorización para su uso libre se les denomina **Recursos Educativos Abiertos** (REAs) que van desde “cursos completos, materiales didácticos, módulos, manuales, vídeos, exámenes, programas informáticos y toda otra herramienta, técnica o material cuyo uso pretenda favorecer el acceso al conocimiento.” (Camacho et all., 2017, p.5) La identificación y selección de REAs puede ser un punto de partida y una gran ayuda en las actividades en línea.

Sugerencia: Es muy recomendable utilizar en tus actividades educativas, recursos digitales bajo la licencia Creative Commons (CC) que permiten el uso legal y gratuito de música, videos, textos. Algunos sitios de imágenes que permiten la descarga CC son Pixabay y Open Photo en todos los casos se debe dar el crédito debido a los y las autoras.

Cuando se descargan REAs, es importante tomar nota de los datos de donde se obtuvieron, para citarlos debidamente en la bibliografía, del alcance de la licencia si se cuenta con ella, y asegurarse que puede ser compartido sin infringir los derechos de autor; el que un material este accesible en la red no significa necesariamente que sea de uso de público.

Al compartir o colocar recursos educativos en las redes, es útil valorar su calidad, y para ello la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO Santiago, (2016) sugiere considerar tres criterios, el primero es su **relevancia**, es decir en qué manera contribuye un “proyecto político y social en un momento histórico y en un contexto dado” (p.9). El segundo criterio es la **pertinencia**, que implica identificar en qué medida la razón de ser del recurso son sus destinatarios, “...considerando sus capacidades, experiencias, conocimientos, intereses y expectativas”, y como contribuye a “...constituirse como sujetos en la sociedad, desarrollando su identidad, autonomía y libertad” (p.10) finalmente el criterio de **equidad**, permite valorar en qué medida se considera “los principios de diferenciación e igualdad” (p.11), tanto en su accesibilidad como en su contenido, evitando exclusiones y promoviendo el acceso al mayor número de personas posibles, particularmente a los que se encuentren en una mayor condición de vulnerabilidad.

En este apartado, se presentan algunas acciones concretas para implementar con mayor eficacia y eficiencia la docencia no presencial, propuestas por Cedillo et all. (2015) y organizaciones como la iniciativa *Google for education* (s.f.), y la Universidad Nacional Autónoma de México (2020), invitando a los facilitadores de EIS a incursionar en las TACs para innovar en su labor educativa.

Sobre el Entorno Virtual de Enseñanza

- Identificar los objetivos de aprendizaje, para establecer las mejores estrategias para alcanzarlos y darles seguimiento, dentro de un ambiente digital.

- Generar entornos de aprendizaje que promuevan competencias autogestoras para el estudio, al permitir la administración del tiempo, el seguimiento de metas personales y la evaluación del avance.
- Garantizar el manejo ético de los datos personales y el intercambio seguro de información.
- Reorientar los recursos educativos de acuerdo con las evaluaciones parciales y la retroalimentación de los y las participantes.
- Considerar la disponibilidad de los recursos tecnológicos y el conocimiento en su empleo por parte de los asistentes.

Sobre la interacción con los y las participantes

- Promover ambientes de trabajos donde la confianza y el respeto sea conductas altamente valoradas.
- Considerar acciones que retroalimenten y estimulen el aprendizaje colaborativo.
- Mantener contacto con los y las alumnas de manera permanente y respetuosa.
- Realizar evaluaciones regulares del avance en los objetivos del curso, particularmente cuando no se tiene contacto con los y las estudiantes, generando acciones preventivas y correctivas al identificar riesgos de abandono, rezagos y de proximidad a quienes muestren dificultades en alcanzar los objetivos educativos.
- Reconocer y atender las situaciones personales que pueden influir en la actividad docente y la interacción con el alumnado.

Sobre las actividades y recursos didácticos

- Generar acciones que promuevan constantemente la participación de los y las estudiantes y estimulen su interés durante las sesiones del curso.
- Planea las actividades extra-clase en consideración con los tiempos acordados y recursos disponibles de los participantes, siendo ser flexibles en los tiempos y formas de trabajo de las personas que participan en los cursos.
- Integrar en las clases recursos multimedia es decir ofrecer tanto textos, imágenes, animaciones y videos que refuercen los objetivos de aprendizaje, pero sin ser excesivas que resulten distractoras.
- Diseña los materiales educativos, considerando la posibilidad de mantenerlos actualizarlos, incrementando su utilidad en un proceso de mejora continua.
- Aprovechar los recursos educativos que se tienen disponibles en línea



CONTENIDOS TEMÁTICOS

RELACIONES

Aprendizaje esperado

Valorar como influyen las relaciones interpersonales en nuestro crecimiento, a través del buen trato hacia nosotras/os y los demás con la finalidad de establecer relaciones libres de discriminación y violencia.

Introducción

En este módulo iniciamos la gran aventura hacia el conocimiento de nosotras y nosotros, lo significa educarnos en sexualidad. Es un tema inagotable conformado con múltiples puntos de partida y llegada.

Aquí encontrarás el inicio de un camino y el acompañamiento que te sirva de apoyo para tu trabajo como repicadora o replicador, pero recuerda que en la plataforma encontrarás el desarrollo completo de cada uno de los módulos.

El primer módulo es sobre RELACIONES, ya que desde que nacemos empezamos a interactuar con el mundo exterior y con las personas. Y es a través de nuestras interacciones como nos relacionamos con el mundo.

La primera relación que establecemos al nacer es con nuestra familia, la cual tendrá una fuerte influencia sobre la manera en cómo nos relacionamos en otros espacios de socialización.

Por eso el primer subtema de este módulo está dedicado a la familia, los diferentes tipos que pueden existir y como a través de ella vamos construyendo nuestra identidad, el sentido de pertenencia y autonomía. Sin duda, es el espacio en el que se aprende a ser persona y a ser parte de una sociedad.

Cada familia es única y valiosa. Reconocer y respetar a todas las familias es un principio fundamental, pues independientemente del tipo que sean, ellas constituyen la base de nuestra convivencia. Cada una tiene sus propias características y sus formas exclusivas de convivencia y de construir los lazos que las unen.

De forma ideal las familias, deben ser las encargadas de brindarnos bienestar físico y emocional, por medio del cariño, los cuidados, la alimentación y la protección ante las situaciones de peligro. Los miembros de la familia deben hacernos sentir seguras o seguros en el entorno familiar.

Un aspecto importante que debemos incorporar a nuestra cotidianidad es el de la **responsabilidad dentro de la familia** ya que hasta la fecha se han establecido “roles de género” en donde se cree que las labores del hogar les corresponden solo a las

mujeres, por el solo hecho de ser mujeres, y que los hombres solo deben dedicarse a trabajar fuera del hogar, lo cual limita a ambos sexos a desarrollar todas sus habilidades, además de ser inequitativo, esto es lo que se conoce como desigualdades de género, que incluso puede llegar a propiciar algunas formas de violencia, como la violencia emocional, económica, física entre otras. Por otro lado, cada uno de las y los integrantes de la familia al participar activamente en las labores del hogar puede involucrarse exitosamente ante cualquier eventualidad como sería la enfermedad o accidente de alguno de sus miembros.

En toda familia y en todo tipo de relación es común que surjan conflictos, pues ninguna familia es perfecta, simplemente porque están compuestas por personas y las personas nos podemos equivocar, tenemos dudas, cometemos errores y pasar dificultades que a veces se convierten en conflictos.

A veces creemos que los conflictos son un problema horrible, cuando en realidad, pueden ser grandes oportunidades de crecimiento, para desarrollar nuevas habilidades de comunicación y readaptar los acuerdos dentro de las familias, para superar los momentos de crisis.

Conforme vamos creciendo vamos formando otros lazos de afecto relevantes como son las amistades y las relaciones de noviazgo o de pareja.

Estas mismas relaciones de amistad o amorosas, pueden llegar a ser favores protectores o factores de riesgo, de ahí que es importante abordar estos tópicos con las y los adolescentes, para ayudar a comprender el papel fundamental que estas relaciones pueden significar en sus vidas.

Las buenas amistades y relaciones amorosas ayudan a las personas a sentirse bien consigo mismas. Una de las formas más importantes de expresar el amor, es el amor propio, que implica la capacidad de aceptarnos, respetarnos y valorarnos.

Las buenas amistades te protegen de conductas de riesgo, de la violencia, de la discriminación y de situaciones de alto estrés. Las relaciones saludables, tanto de amistad como de noviazgo, se basan en la confianza, el respeto, la aceptación y la reciprocidad (dar y recibir lo mismo).

La tolerancia, la inclusión, la aceptación y el respeto son valiosas herramientas para mantener relaciones saludables; eso no quiere decir, desde luego, que tales relaciones estén exentas de presentar dificultades eventualmente. El problema no es que se presenten dificultades en una relación familiar, de amistad o de pareja, el asunto está en cómo resolvemos estas dificultades.

De igual forma parte de la vida es hacer compromisos, estos pueden ser contigo o con otras personas. En el ámbito de las relaciones amorosas, podemos ir tomando compromisos conscientes de los alcances de estas decisiones y muchas veces con un importante desconocimiento de lo que implican.

Los compromisos a largo plazo tienen como característica inicial ser voluntarios, es decir dependen de la voluntad de las personas implicadas de llevarlos a cabo. Y existen compromisos que no son voluntarios, y son creados por terceras personas, violando la integridad de las y los menores de edad, por ejemplo, cuando hay matrimonios infantiles.

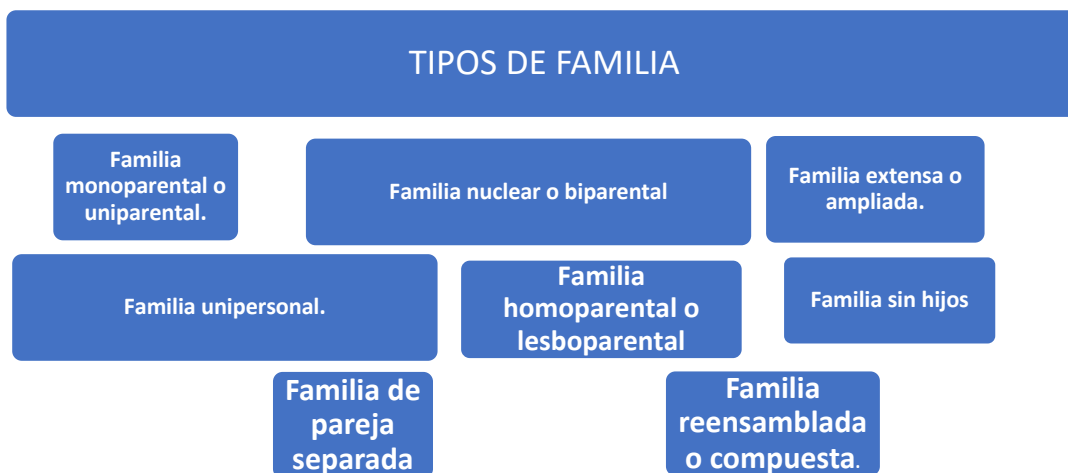
El **matrimonio infantil y el embarazo adolescente** son dos temas delicados de los cuales es importante hablar con honestidad, para que, al abordar estos temas con adolescentes, puedas conocer los derechos que les respaldan y en la medida de lo posible resolver sus dudas.

El embarazo adolescente y el matrimonio infantil afectan negativamente la salud, la permanencia en la escuela, los ingresos, el acceso a oportunidades recreativas, sociales y laborales, de calidad y de desarrollo humano.

Es importante recordarles a las y los niños y adolescentes, que, así como ahora están preparados para realizar muchas cosas, acordes a su desarrollo como persona; hay otras para las que física y emocionalmente todavía es mejor dar más tiempo para que su desarrollo sea lo más armónico posible.

Ideas y conceptos clave

Familia: es el ámbito donde las personas nacen y se desarrollan, así como el contexto en el que se construye la identidad personal a través de los procesos de sociabilización y el aprendizaje de los comportamientos socialmente aceptados y rechazados en el entorno en el que se crece.



Valores familiares: son el conjunto de creencias, principios, costumbres, relaciones respetuosas y demostraciones de afecto que se transmiten a través de las generaciones.

Roles de género: es el conjunto de papeles y expectativas diferentes que se tienen para las mujeres y para los hombres, que marcan diferencias respecto a lo que se espera y se les permite sobre cómo ser, cómo sentir y cómo actuar.

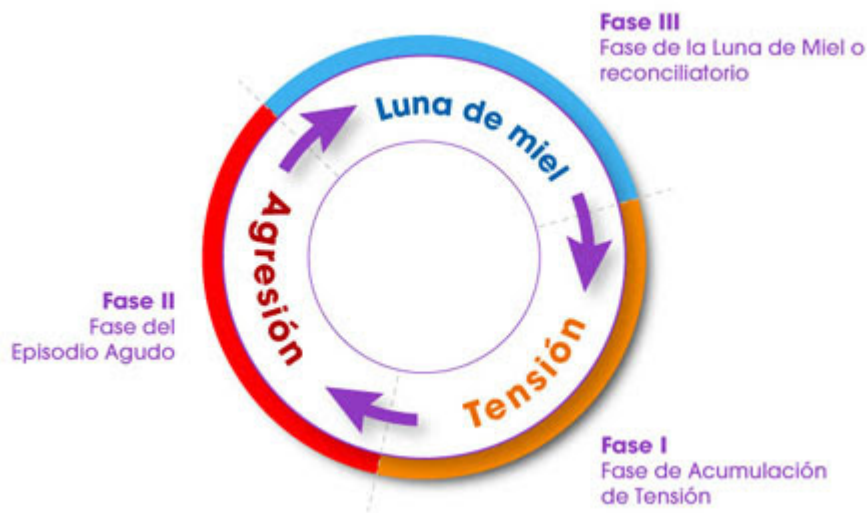
Amistad: es una relación afectiva entre dos personas, un sentimiento convenido, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. Es algo muy especial entre las personas que tienen el vínculo.

Atracción: es el hecho de que nos guste una persona, básicamente por su aspecto físico y quizá por algunos rasgos de su personalidad.

Deseo sexual: es una emoción, un impulso, una fuerza que nos mueve al encuentro íntimo con otras personas.

Enamoramiento: es un conjunto de sentimientos que nos hace sentir mariposas en el abdomen, taquicardia y las manos sudorosas, acompañado de sonrisas nerviosas es la respuesta neuroquímica de la felicidad asociada a emociones positivas.

Fases de la Violencia en las relaciones de pareja



Estigma: Algo que descredita y devalúa a una persona ante la mirada de las y los otros e incluso ante sí misma.

Estereotipo: Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales.

Prejuicio: Es un juicio u opinión, generalmente negativa sobre una persona, sin siquiera conocerla, que supone una actitud hostil por el solo hecho de pertenecer a un grupo diferente al nuestro (**nacionalidad, orientación sexual, etnia, religión, cultura, situación económica, edad**).

Respeto: es un valor que permite que las personas podamos reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades y derechos propios y de las demás personas. Es la capacidad de valorar y honrar a otra persona aun y cuando estemos en desacuerdo con sus ideas, hagamos cosas diferentes o tengamos características distintas.

Tolerancia: es “la armonía en la diferencia” y consiste en “el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo.

Embarazos no planificados: Los que, sin acuerdo previo en la pareja, por la razón que sea se presenta un embarazo inesperado, y si deciden continuar el embarazo implica cambios o ajustes en la vida de todas las personas involucradas, sobre todo de la mamá y el papá del futuro bebé.

Embarazos planificados: Son los que resultan de un acuerdo previo en la pareja, ante lo que, deciden propiciar las circunstancias y los tiempos adecuados para que se produzca el embarazo.

Estilos de crianza



Matrimonio infantil: Es cualquier unión, formal o informal, donde alguna de las personas es menor de 18 años y esto es una grave violación a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.



Dinámicas

Tema: **Tratémonos bien**

Nombre de la dinámica: Nuestro mundo ideal

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Reconocer aquellos comentarios o actitudes que pueden dañar o vulnerar a otras personas, para favorecer la inclusión y el respeto al sensibilizar a las y los adolescentes a través del dibujo.

Materiales: Hojas de rotafolio o cartulinas, lápices, colores, sacapuntas, libretas u hojas blancas.

Idealmente liego de papel estraza (papel madera o papel kraft), gises de colores o colores de madera, suficientes para todo el grupo. Otra alternativa es unir varias cartulinas para formar un lienzo más grande.

Una alternativa más puede ser trabajar en el pizarrón (preferentemente grande) y plumones o gises de colores para pizarrón, suficientes para el grupo.

Tiempo estimado: 120 minutos.

Inicio: Antes de iniciar acuerde con el grupo las reglas de participación, se propone incluir: respeto, hablar en primera persona y confidencialidad.

Una vez establecidos los acuerdos de grupo, se van a formar cinco equipos.

Cada equipo, va a dibujar en la cartulina o en la hoja rotafolio, a una o un adolescente en cierta condición de vida, por ejemplo:

1. Adolescente que vive con VIH
2. Adolescente lesbiana u homosexual
3. Adolescente indígena
4. Adolescente que está embarazada o embarazo a su pareja.
5. Adolescente con discapacidad (el equipo puede decidir el tipo de discapacidad)

Que cada equipo decida el sexo de la o el adolescente que van a dibujar.

Se pueden asignar al azar, o por elección de cada equipo.

Recomendaciones:

- El grupo debe conocer los términos antes de hacer la actividad.
- Ajustar la cantidad y/o características, de las y los adolescentes que se van a poner en el ejercicio, según sea el número de personas en el grupo y su contexto

de vida, por ejemplo; si todo el grupo vive en una zona indígena, tal vez cambiar este tipo de adolescente a desarrollar por algo que en ese contexto suele ser considerado “diferente” o población en vulnerabilidad.

Desarrollo: Se pedirá al grupo imaginar la vida a esa o ese adolescente, comenzando por darle un nombre y edad, asignarle la ropa, accesorios, rasgos físicos, estilo de peinado, todo lo que imaginen como parte del contexto de esa persona.

Una vez que concluyan el dibujo, se les pide conversar en equipo, sobre qué tipo de comentarios o actitudes puede recibir esta o este adolescente, que le sean ofensivos o hirientes, le vulnere o discrimine. Así como analizar cuáles serían las emociones o sentimientos que podría tener en respuesta a las agresiones.

Una vez que tengan la lista de comentarios y actitudes, deberán escribirlos en el exterior alrededor del o la adolescente dibujado. Y en el interior deberán colocar las emociones y los sentimientos.

Al concluir el ejercicio, se les pedirá se coloquen en círculo y cada equipo mostrará su dibujo y explicar el significado con el grupo.

Se puede realizar algunas preguntas exploratorias como:

- ¿Cómo se llama esta o este adolescente y que edad tiene?
- ¿Qué comentarios suele recibir de algunas personas?
- ¿Qué actitudes suelen tener algunas personas frente a ella o él?
- ¿Cómo creen que se sienta su adolescente?
- ¿Ustedes que piensas de esto?

Cierre:

Una vez que todos los equipos presentaron a sus adolescentes, preguntar ¿desde su experiencia se han sentido identificados en algo? ¿qué piensan de estos comentarios y actitudes que violentan?, ¿Cómo se sentirían si vivieran este tipo de acciones? ¿les gustaría que algo fuera diferente?, ¿qué podemos hacer para que sea diferente?.

Para cerrar se puede reflexionar sobre el impacto de nuestras acciones para favorecer ambientes de inclusión y respeto.

Si se desea, se puede invitar a pegar sus dibujos en el aula, o algún espacio disponible para compartir sus reflexiones con la comunidad que convive.

Tema: Compromisos ¿es algo que quiero ahora?

Nombre de la dinámica: Me comprometo conmigo

Población: Adolescentes de 15 a 18 años

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Reflexionar sobre el proyecto de vida, las prioridades y metas que tienen lo que se requiere para lograrlo a través de analizar un video.

Materiales: Equipo audiovisual, para proyectar vídeo; internet o descargar el vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=3xqw4op5KtM>) papel y pluma.

Tiempo estimado: 90 minutos

Inicio: Antes de iniciar se sugiere revisar los contenidos tema de compromisos a largo plazo y crianza.

La actividad se puede realizar de manera presencial o en línea.

Si se realiza de manera presencial se debe buscar un espacio y el material necesario para proyectar el video y se les pedirá colocarse en semicírculo para verlo.

De realizarse en línea se tiene que asegurar que el video se pueda reproducir sin problemas y con buen audio de forma previa.

Al inicio de la actividad se deben acordar las reglas de participación, se propone incluir: Respeto, hablar en primera persona y confidencialidad.

Una vez establecidos los acuerdos de participación, se indica al grupo que verán un breve vídeo sobre el compromiso, y mientras lo ven, se les invita a que piensen cómo viven ese tema, en este momento de su vida.

Desarrollo: Una vez que concluya la proyección del vídeo, se les pedirá que escriban en una libreta u hojas, de manera individual: Tres cosas que son importantes en su vida actual y en su proyecto de vida, y quiere mantener, incrementar o lograr (por ejemplo, un cuerpo saludable, participar en competencias deportivas, seguir estudiando para ir a la universidad, comprar una bicicleta nueva, viajar, etc.)

Por cada punto que elijan, se les pedirá responder las siguientes preguntas:

¿Qué he estado dispuesta, dispuesto a sacrificar? (por ejemplo, dormir o despertarme temprano, ir a menos fiestas, dejar de comprar otra cosa que me gusta, o ningún sacrificio)

¿Qué elecciones-acciones he tomado para lograr esto? (por ejemplo, ahorrar, estudiar para conseguir una beca, entrenar todos los días, comer saludable, pedir asesorías, o ninguna elección-acción)

¿Qué principios pongo en práctica o puedo mejorar para hacer o lograr estas cosas? (por ejemplo, amor, disciplina, responsabilidad, constancia, honestidad)

Finalmente, con base a las respuestas que han escrito, se les invita a identificar qué valor consideran que le han dado a las cosas que les son importantes y quieren lograr. calificándolas a partir de la siguiente escala:



Muy importante / Algo importante / Poco importante / Nada importante

Cierre: Una vez que han terminado de escribir sus respuestas;

Si se realiza de forma presencial se invita a buscar una persona con la que quieran trabajar, con quien se sentarán para analizar sus respuestas.

Si se realiza en línea se pueden formar grupos en algunas aplicaciones o se les puede pedir compartir sus respuestas al grupo.

Una vez formadas las parejas o equipos, se les indica que tienen diez minutos para compartir sus respuestas, tomando en cuenta que todos los participantes puedan expresar sus reflexiones en el tiempo indicado.

Durante el ejercicio se sugiere recordarles poner en práctica los acuerdos de convivencia, RESPETO y CONFIDENCIALIDAD.

Al terminar el tiempo, se pregunta en plenaria:

- ✓ ¿Qué descubrieron?
- ✓ ¿Alguna pensaron en el compromiso, como algo que puede ser contigo misma, contigo mismo?
- ✓ Esas cosas que son importantes para ellas y ellos, ¿cuánto te has comprometido para mantenerlo o lograrlo?
- ✓ ¿Qué consideras que implica un compromiso contigo misma, mismo?
- ✓ ¿Consideras que implica lo mismo en el compromiso con otra u otras personas?

Para concluir, se les invita a escribir ¿qué aprendizaje se llevan de la clase?, y ¿cómo se sienten? Y a escribir de forma clara a que se comprometen con sí mismos para cumplir sus propósitos.

Tema: Maternidad, paternidad y crianza

Nombre de la dinámica: ¿Cómo estoy educando a mis hijas e hijos?

Población: Madres, padres de familia y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Identificar qué tipo de crianza han elegido las madres, padres y tutores en el desarrollo de sus hijas e hijos o personas a su cargo, para reconocer aquellas fortalezas y debilidades que tienen, con la finalidad de favorecer un mejor desempeño.

Materiales: Hojas de papel, pluma

Tiempo estimado: 60 minutos

Inicio: Previo a la curso o taller se debe identificar las problemáticas más frecuentes de la población con la que se trabajará, con la finalidad de elegir las situaciones y preguntas más adecuadas.

A continuación, se ejemplifica una de las situaciones que se pueden plantear para favorecer la reflexión.

La facilitadora o facilitador pedirá a los participantes que piensen como actuarían ante las siguientes situaciones.

Situación A. Un adolescente de 15 años llega a casa y mamá o papá lo ven preocupado, le preguntan qué le pasa, pero no quiere decir nada. Después, al insistir un poco, termina diciendo que se acaba de enterar que embarazó a una compañera de su escuela.

Situación B. Llegan a su casa y encuentran a su hijo o hija teniendo relaciones sexuales con una persona de su mismo género.

Individualmente cada participante escribirá en una tarjeta o en media hoja de papel lo que hará si estuviera en el caso.

Desarrollo: Una vez concluido el ejercicio anterior, sentados en círculo o a través de la plataforma virtual se les recordarán a manera de diálogo (puede ser a través de lluvia de ideas) lo que implica cada tipo de crianza de preferencia con ejemplos:

La **crianza autoritaria** es aquella que está basada en la imposición rígida y severa de normas y disciplina; la **crianza permisiva** es en donde no se establecen límites; en la **crianza indiferente** hay un distanciamiento hacia las y los hijos; y la **crianza positiva** es donde se privilegia el cuidado cariñoso a través de normas disciplinarias no violentas.

Después de abordar el tema, se les pedirá que reflexionen como responderían ante las situaciones anteriores desde los distintos modelos de crianza.

Si la actividad es presencial se puede dividir el grupo en equipos o en línea con algunas aplicaciones se pueden conformar grupos y asigna a cada equipo un tipo de crianza.

Cuando no se puede separar en grupos se puede pedir que lo hagan de forma individual y que reflexionen en torno a lo siguiente:

- ¿Consideras que reaccionarías igual en cualquiera de los casos?
- ¿Te preocuparía lo mismo?
- ¿Qué podría ser diferente cuando se trata de un hijo y cuando se trata de una hija?
- En caso de que vivas en pareja o compartas la crianza con la madre o el padre de tu hija o hijo, ¿cómo reaccionarían tu pareja?
- ¿A qué modelo de crianza se parece más tu reacción?

Cierre: Para cerrar de forma presencial se les puede pedir se acomoden en círculo, si se realiza en línea se puede abrir el micrófono para que platicuen sus reflexiones y puntos de vista y expresen como se sintieron durante el ejercicio, preguntándoles cual es el tipo de crianza que consideran más productivo y que puede favorecer la relación, la comunicación y la resolución de conflictos. Se les puede

Se les puede pedir que como cierre expresen una acción que puedan implementar para mejorar su crianza.

VALORES, SEXUALIDAD Y DERECHOS

Aprendizaje esperado

Reconocer la importancia de nuestros valores para el pleno ejercicio de la sexualidad y la garantía del respeto a los derechos sexuales y reproductivos.

Introducción

Un elemento que impacta en gran medida en nuestras decisiones, en la sexualidad y por ende en la vida son los valores. Pero... ¿alguna vez te has detenido a pensar en ellos?

Con frecuencia no somos conscientes del impacto que tienen en nuestra vida, tomamos las decisiones y actuamos en automático sin ponernos a pensar todo lo que está detrás de nuestras acciones y del impacto, positivo o negativo, que podemos causar en las y los demás.

Nuestros valores son principios, virtudes o cualidades en las que creemos. Son las cosas de las que estamos a favor o en contra. Una comprensión clara de ellos nos capacita para tomar decisiones que concuerdan con lo que creemos; esa comprensión también nos ayuda a enfrentar la presión que ejercen sobre nosotros las ideas de otras personas.

Los valores son guías para definir el comportamiento de los individuos en la sociedad, son un conjunto de normas o cualidades que permiten a cada persona actuar, de acuerdo con lo que se considera correcto. Nos sirven de guía para saber cómo conducirnos para vivir armónicamente en comunidad y evolucionar juntos y juntas.

- Nuestros valores son cualidades, características o ideas acerca de lo que sentimos.
- Nuestros valores, en conjunto con nuestras actitudes y creencias, afectan nuestras decisiones, metas y conductas.

- Si no actuamos de acuerdo con nuestros valores, es probable que nos sintamos mal ya que no somos congruentes entre nuestro pensar y nuestro actuar.
- Adquirimos nuestros valores de la familia, la cultura, la sociedad, la religión y de otras fuentes.

Los valores dan significado y dirección a nuestras vidas, pero cada experiencia es única. Ya que la importancia que tenga cada uno de ellos, depende de los aprendizajes que hemos tenido a lo largo de nuestra historia personal.

El aprendizaje de los valores se da a través de los siguientes pasos:

- 1) Ayudar a identificar sus valores.
- 2) Ayudar a sentirse cómodos al hablar de sus valores.
- 3) Ayudar a comportarse de acuerdo con sus valores.

La familia tiene un rol muy importante en la transmisión de los valores, porque es el primer espacio donde nos desarrollamos durante la infancia. Después, en la adolescencia y juventud, es donde alcanzas el sistema de valores que se convertirá en tu brújula personal; este sistema lo habrás aprendido también de tu comunidad, de tus amistades o de tu escuela. Por lo tanto, los valores serán diferentes para cada persona, familia, contexto y tiempo. Y por lo tanto también son cambiantes y se deben adaptar a las necesidades de cada persona.

Hay unos valores que se transmiten de forma explícita; es decir, que te los han dicho directamente; por ejemplo, tal vez te han enseñado el valor de la gratitud al decirte que des las gracias cuando alguien te ayuda en algo; este valor nos permite tener vinculaciones afectivas sanas y recíprocas. También hay otros valores que aprendes de manera implícita; es decir, que se han transmitido con el ejemplo o la observación de lo que sucede; por ejemplo, tal vez hayas visto en parejas de tu familia que cuando alguno de los dos se siente mal, la otra persona escucha atentamente y brinda palabras de aliento, con esto puedes aprender sobre el valor de la empatía de manera indirecta.

Más como parte del crecimiento y de la necesidad de un pensamiento independiente las y los adolescentes y jóvenes establecen su propio sistema de valores, los cuales pueden ser diferentes a los de su familia o seres queridos; eso está bien siempre y cuando la elección de los valores no vulnere los derechos humanos de otras personas, ni los tuyos.

De igual manera, es necesario reconocer que la sexualidad conlleva valores y responsabilidades que nos permiten interactuar y vivir de una manera saludable. Ya que, van inmersos en la gran mayoría de decisiones que tendremos que tomar en torno a ella. Por ejemplo; cuando decidimos si salir con la pareja de nuestro amigo o amiga, o cuando elegimos en qué momento iniciar nuestra vida sexual, o ante decisiones cotidianas como cual ropa es la que consideramos adecuada de acuerdo a nuestras creencias.

Ante estos dilemas, generalmente ponemos en marcha una serie de valores que nos ayudaran a decidir que es lo más adecuado para nosotros/as. Algunos de estos valores son: la responsabilidad, son la solidaridad, la belleza, la libertad, la igualdad, el respeto, la aceptación y la tolerancia, entre otros. Los cuales que son incorporados por las personas y rigen las costumbres aceptadas en la sociedad o grupo social.

Recuerda si quiere conocer más sobre los valores y tu sexualidad y entender como impactan en otras personas, como las de tu comunidad no olvides revisar los contenidos del Programa PARESS 2030.

Pero ¿porqué con frecuencia, las personas actúan de diversas maneras aun cuando puedan tener los mismos valores?

Esto pasa porque entran en juego las actitudes.

Ya que estas forman parte de nuestra vida y de nuestro comportamiento. Por ejemplo, las personas tenemos múltiples actitudes a favor o en contra del aborto, del divorcio, de la pena de muerte, de una determinada alternativa política, de la religión, de la donación de órganos, entre múltiples temas; todas son aprendidas y las adquirimos en el transcurso de nuestra interacción social, a través de los distintos espacios de socialización (Ortego Maté et al., 2010).

Al igual que los valores las actitudes al ser aprendidas, son susceptibles de modificación. Esto no significa que todas se tengan que cambiar, ya que muchas de ellas nos son bastante significativas y van a mantenerse o a experimentar pequeñas diferencias a lo largo de nuestra existencia, pero otras tendrán que cambiar como resultado de las experiencias de vida y los aprendizajes que vayamos teniendo.

Por otra parte, las normas sociales y culturales son el conjunto de reglas que siguen las personas de una comunidad para convivir mejor con las demás personas y tener una relación más armoniosa como sociedad. Se establecen mediante tradiciones y costumbres que se adquieren de forma natural con la socialización; es decir, que las aprendemos mientras crecemos, de manera natural, como la forma en la que entendemos cómo funciona el mundo.

En la sexualidad existen ciertas normas sociales, culturales y/o religiosas que afectan nuestra manera de entender el mundo y de cómo nos relacionamos. Por ejemplo, antes las mujeres no podían usar pantalón y los hombres no usaban maquillaje. En el contexto actual, en la cotidianeidad las mujeres usan pantalón y los hombres (los que se han liberado de ciertos mandatos masculinos) usan algún tipo de maquillaje o cremas faciales, que antes era impensable.

Estas normas se observan con claridad por ejemplo dentro de las diferentes religiones, ya que crean códigos de conducta sexual que transgrede la vivencia del erotismo y pueden causar tensiones entre los deseos de las personas y lo que las normas religiosas imponen. Un ejemplo claro de código es que el encuentro sexual sea en el marco del matrimonio y con el único fin de la reproducción, hecho que afortunadamente cada día se contempla menos.

Los cambios culturales se dan en las sociedades conforme existe cada vez más información actualizada, objetiva, científica y ética sobre educación integral de la sexualidad que se da en las escuelas, centros comunitarios y en las redes sociales. Cada vez hay más padres, madres, tutoras y tutores que les interesa romper el silencio y hablar de estos temas en su familia; esto poco a poco genera los cambios que necesitamos en las normas sociales y culturales, lo que las mantiene vigentes a las necesidades actuales.

Se requiere reconocer el hecho de que las personas tenemos diferentes valores, creencias y actitudes, no se trata de que se impongan en nosotras y nosotros, tampoco de que seamos intolerantes a esta diferencia; al contrario, necesitamos reconocerlos y darles un lugar para genuinamente respetarlos. Sobre todo, cuando eduques en sexualidad podrás observar la gran diversidad de contextos que hay en torno a la sexualidad y se requiere entender sus concepciones específicas para poder crear programas que verdaderamente les impacten y no violen sus derechos.

Hablemos de derechos

Los derechos humanos son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos; son afirmaciones acerca de la naturaleza humana que han alcanzado el consenso internacional para su protección. La Organización Mundial de la Salud los define como “garantías legales universales que protegen a los individuos y a los grupos contra las acciones que interfieren con sus libertades fundamentales y su dignidad humana”.

Aunque desde hace tiempo se ha hablado de los derechos reproductivos, estos fueron enunciados y articulados de manera oficial por el Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo hasta 1994. Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos. No son nuevos derechos, sino afirmaciones que vinculan los derechos humanos a la sexualidad.

Nuestro país los tiene contemplados en la Constitución Política en el Artículo 1, que a la letra dice: “En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece”. (DOF, 2019)

Además, en el artículo uno de la Declaración Universal de Derechos Humanos, que fue proclamada en la Asamblea General de las Naciones Unidas el diciembre 10 de 1948, dice que “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”. ¿Eres fraternal con las demás personas?

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la protección a la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce los derechos sexuales.

Existe una cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes del 2016, que contiene 14 derechos; te sugiero que la busques en internet para que la conozcas a fondo; mientras tanto, los enumeramos a continuación:

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
4. Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
5. Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
8. Derecho a la igualdad.
9. Derecho a vivir libre de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Derecho a la educación integral en sexualidad.
12. Derechos a los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. Derecho a la identidad sexual.
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.



Ideas y conceptos clave

Los valores, son las cualidades que nos permiten regular el mundo para vivir en él; es un punto de vista, así como también una guía, una brújula para las decisiones a tomar, al igual que una manera de comportarnos. (Zubiri, citado por Berríos, 2013)

Las actitudes “son las predisposiciones a responder de una determinada manera con reacciones favorables o desfavorables hacia algo, las actitudes dirigen nuestra atención a aspectos particulares de un objeto e influyen en nuestras interpretaciones del mismo”. (Libreros, citado por Hurtado, 2013)

Creencias se definen como el firme asentimiento y conformidad con algo. Es la idea que se considera verdadera y a la que se da completo crédito como cierta. Puede considerarse que es un paradigma que se basa en la fe, ya que no existe demostración absoluta, fundamento racional o justificación empírica que lo compruebe. Por eso está asociada a la religión, a la doctrina o al dogma.

Derechos Humanos: son garantías legales universales que protegen a los individuos y a los grupos contra las acciones que interfieren con sus libertades fundamentales y su dignidad humana.

Las normas sociales y culturales son el conjunto de reglas que siguen las personas de una comunidad para convivir mejor con las demás personas y tener una relación más armoniosa como sociedad, se establecen mediante tradiciones y costumbres que adquieren de forma natural con la socialización; es decir, que las aprendemos mientras crecemos, como la forma en la que entendemos cómo funciona el mundo.

La cultura es el conjunto de formas y expresiones que caracterizarán en el tiempo a una sociedad determinada, entre las que incluye a las costumbres, las creencias, las prácticas comunes, las reglas, las normas, los códigos, la vestimenta, la religión, los rituales y las maneras de ser que predominan en el común de la gente que la integra.

Dinámicas

Tema: Derechos humanos y sexualidad

Nombre de la dinámica: Dibujando los derechos

Población: Adolescentes entre 12 y 15 años de edad

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Que el o la adolescente reflexione sobre la aplicación de los derechos sexuales y reproductivos en su comunidad y el impacto positivo que tienen.

Materiales: Dos hojas blancas o de libreta, lápiz y colores. Internet.

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Inicio: Después de haber revisado el subtema de los Derechos humanos y sexualidad.

Se le pedirá al adolescente con anterioridad que tenga a la mano dos hojas blancas o de libreta, lápiz y colores para iniciar esta actividad.

Desarrollo: Si la actividad es en línea después de desarrollar el tema se les pedirá que de manera individual desarrollen los dibujos de acuerdo a el siguiente desarrollo.

En caso de realizar la actividad de forma presencial se les pedirá se coloquen en semicírculo de preferencia con un apoyo para poder realizar los dibujos que se le soliciten.

La persona replicadora solicitará a las y los adolescentes:

Se les indicará que tienen de 10 a 15 minutos para cada dibujo.

Pon tu primera hoja enfrente tuyo, ahora, quiero que te pongas a pensar en cuáles son los problemas que presenta tu comunidad en relación a la sexualidad.

Revisa cada uno de los Derechos Sexuales y Reproductivos y busca en tu memoria, en tus recuerdos y en tu conocimiento, la información que sepas sobre ¿cómo se vive eso en tu comunidad?, ¿qué tanto acceso tienen las y los adolescentes de tu comunidad a estos derechos?

Tal vez estés en una comunidad en donde si sabes dónde están los servicios que te proporcionan información, o tal vez no sepas si eso existe en tu comunidad. No hay respuestas erróneas, lo importante es que tú te identifiques con que información cuentas.

También ponte a pensar si en tu comunidad existen problemas como violencia en las parejas y en el noviazgo, si hay muchos o pocos embarazos adolescentes, sí sabes si existe abuso sexual, si de discrimina por orientación o identidad y si hay o no acceso a una educación integral de la sexualidad.

Cuando hayas pensado todo eso, te voy a pedir que en la hoja en blanco que tienes frente a ti, hagas un dibujo que se llame “Esta es mi comunidad y sus problemas sobre sexualidad”.

Puedes dibujar lo que tú quieras y como tú lo quieras, pero que tú sientas que para ti refleja la realidad tal cual como tú la observas.

Date el tiempo que necesites para plasmar tu dibujo y pintarlo como tú quieras.

Cuando termines, puedes seguir leyendo la siguiente indicación.

Ahora que ya has terminado tu primer dibujo, te voy a pedir que lo pongas boca abajo por un momento, porque vamos a realizar otro dibujo diferente.

Deja por ahí cerca tu nueva hoja en blanco o tu nueva hoja de libreta.

Cuando te sientas lista/listo, te voy a pedir que vuelvas a leer los 14 Derechos sexuales (de manera opcional pueden leer de manera grupal los derechos) y que ahora visualices y te imagines que en tu comunidad esos 14 derechos son una realidad.

Imagínate un mundo en el que todas y todos los adolescentes que conoces tuvieran garantizado su acceso a sus derechos sexuales y reproductivos. ¿Cómo te imaginas ese mundo? ¿Qué problemas dejarían de existir? ¿Qué oportunidades habría para las y los adolescentes de tu comunidad?

Ahora toma tu otra hoja en blanco o tu nueva hoja de libreta, y empieza a dibujar, una nueva imagen, pero este ahora se llamará “Esta es mi comunidad si todos los Derechos sexuales y reproductivos fueran una garantía para las y los adolescentes”

Al igual que el dibujo anterior, puedes crear lo que tú quieras y como lo quieras, imagina ese mundo ideal en donde estos derechos fueran una realidad siempre.

Date el tiempo que necesites para plasmar tu dibujo y pintarlo como tú quieras.

Cuando termines, puedes seguir leyendo el cierre de este ejercicio.

Cierre: Para cerrar la actividad de les pedirá:

Que miren sus dibujos y analicen ¿qué tan diferentes son? ¿qué sienten cuando los ven? ¿qué acciones pueden realizar para lograr un mundo donde se garanticen todos los derechos sexuales y reproductivos?.

Se les pedirá que anoten en su libreta las reflexiones que les quedan de ese ejercicio. Así como que cosas creen que puedan hacer todos los días para construir ese mundo donde se garantizan los derechos.

Si la actividad se realizó en línea se les pedirá que muestren sus dibujos y cuenten sus reflexiones.

Si es de manera presencial se les pedirá que de manera voluntaria muestren sus dibujos y expliquen sus conclusiones.

La replicadora o el replicador buscaran favorecer la reflexión de la importancia de garantizar los derechos sexuales y reproductivos para todas las personas sin importar su edad, género, orientación, identidad, etnia, capacidades o cualquier otra causa.

Y se les pedirá que para cerrar la actividad digan una acción que contribuya a lograr un mundo con igualdad de derechos.

Tema: Valores

Nombre de la dinámica: Reconociendo valores

Población: adolescentes de 15 a 18 años

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Identificar los valores y mensajes que envía en torno a la sexualidad y otros temas.

Materiales: Lápiz o pluma, papel o Libreta en la cual escribir

Tiempo estimado: 30 minutos

Inicio: De forma previa se debe considerar cuales son las problemáticas más frecuentes en torno a la sexualidad en la población a trabajar. Para elegir las premisas que se analizaran.

Si la actividad se realiza de manera presencial se les pedirá colocarse en parejas o equipos.

De realizarse en línea se pueden usar aplicaciones con la opción a formar grupos o pueden realizar la actividad de manera individual.

Como parte de la actividad, la replicadora o el replicador analizaran los valores y su importancia, se pueden apoyar con el desarrollo del tema de la plataforma PARESS 20 30.

Se puede considerar la siguiente definición de los valores: “Son las cualidades que nos permiten regular el mundo para vivir en él, es un punto de vista como también una guía, una brújula para las decisiones a tomar como de los comportamientos”. Una forma de identificar que valores se tiene, en torno a la sexualidad es reconociendo que temas de la vida cotidiana les impactan y como responden ante ellos.

Desarrollo: Para el ejercicio se les recomienda tener a la mano, alguna libreta, lápiz y goma de borrar.

La replicadora o el replicador les expondrá una serie de situaciones hipotéticas en torno a su sexualidad y les pedirá que anoten en la libreta cuales son los valores y acciones necesarias en cada contexto para resolverlo.

Ejemplo:

1. Su pareja desea tener relaciones sexuales, pero se niega a usar condón.

Valores:

Acciones:

2. Al tener una nueva pareja, debe decidir hasta cuando iniciar su vida sexual.

Valores:

Acciones:

3. Al descubrir que está embarazada o embarazo a su pareja, debe decidir cómo actuar ante el embarazo.

Valores:

Acciones:

4. Su mejor amiga o amigo le acaba de confesar que es homosexual.

Valores:

Acciones:

5. Tienen un conflicto muy fuerte con sus padres ya que no les dejan salir a una fiesta donde se consumirán drogas y tienen muchas ganas de acudir.

Valores:

Acciones:

Se pueden considerar la cantidad de temas a revisar, dependiendo de las necesidades de la población a trabajar y considerando el tiempo con el que se cuenta para la actividad.

Si la actividad es presencial o se pueden hacer grupos en la plataforma seleccionada para la actividad en línea, se les pedirá que después de anotar sus reflexiones las comenten en parejas destinando el mismo tiempo para exponer sus puntos de vista.

En caso de no poder hacerse en parejas, se puede abrir el micrófono en la plataforma para que el grupo exponga sus puntos de vista sobre las diversas situaciones y se retroalimenten entre las personas que integran el grupo.

Cierre: Después de que hayan escuchado los diversos puntos de vista en parejas o en grupo, el replicador o la replicadora les sensibilizará sobre como todas las personas tenemos valores y como cada persona los pone en marcha de forma diferente dependiendo de sus aprendizajes previos.

Se les pedirá que analicen las diversas formas en las que se resolvieron las mismas situaciones, así como todas las acciones que tienen que poner en marcha para resolver sus conflictos.

Tema: Derechos sexuales y reproductivos

Nombre de la dinámica: Reconozco mis derechos sexuales y reproductivos

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Conocer los derechos sexuales como un medio para mejorar su calidad de vida, sus de relaciones de pareja, el ejercicio de su erotismo y una identidad sexual plena.

Materiales: Bolígrafo, hojas o un cuaderno en el cual apuntar

Tiempo estimado: 60 minutos

Inicio: Previo a la actividad es conveniente revisar el tema de los derechos sexuales y reproductivos.

Si la actividad se realiza de forma presencial se les puede pedir organizarse en equipos, o parejas dependiendo el tamaño del grupo.

En caso de trabajarse en línea, se puede formar grupos en algunas plataformas o se pueden elegir algunas canciones de forma previa para compartir con el grupo y analizar entre todos con el micrófono abierto para los asistentes.

Desarrollo:

La replicadora o el replicador les pedirá que en equipo elijan una canción por equipo, procurando que no se repitan, sean de distintos géneros, tiempos y que aborden temáticas relacionadas con la sexualidad.

Se les pedirá reflexionar sobre como las canciones las canciones nos acompañan en la vida cotidiana y nos marcan. Y, justo esas canciones involucran temáticas sobre sexualidad, (amor, deseo, relaciones, etc.) que impactan en la forma que nos relacionamos con las otras personas y con nosotros mismos.

Se les indicará que escriban la letra de la canción, y procuren dejar un espacio libre entre cada estrofa y analicen en equipo o parejas su significado.

Ya que tienen las letras de la canción escrita, les pedimos que lea nuevamente el listado de los Derechos Sexuales de las y los jóvenes.

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
4. Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
5. Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
8. Derecho a la igualdad.
9. Derecho a vivir libre de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad
11. Derecho a la educación integral en sexualidad
12. Derechos a los servicios de salud sexual y reproductiva
13. Derecho a la identidad sexual
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción

Después de leer los derechos humanos analizarán nuevamente las estrofas de las canciones e identificarán los derechos sexuales que se encuentran ahí y de esos cuáles son violentados y las analizaran en equipo para reescribir la letra de la canción, en pro del respeto y protección de los derechos humanos.

Cierre: Para finalizar, si la actividad se realiza en línea y se trabajó en equipos se les puede pedir compartan sus canciones, si se realizó el trabajo de manera grupal e inventaron entre todos la o las canciones, se les pedirá la canten en grupo y expresen que les parece el significado que tenía la canción y el actual.

Si la actividad se realiza de manera presencial se les pedirá acomodarse en círculo y cantar en equipo sus canciones y a expresar sus reflexiones en torno a las letras de la canción y sus cambios en relación con los derechos humanos.

Al concluir con la exposición de las canciones la replicadora o replicador buscará reflexionar sobre cómo las canciones a lo largo del tiempo han transmitido una serie de mensajes en torno a la sexualidad y muchos de ellos han transmitido ideas erróneas, sobre el amor romántico, la violencia, los roles de género entre otros aspectos, pero que si como personas se cuestionan y aprenden sobre sus derechos sexuales y reproductivos y buscan que se respeten, podrán construir nuevas letras y nuevas historias.

GÉNERO Y OTRAS IMPLICACIONES

Aprendizaje esperado

Que se comprenda el concepto del género, así como los subtemas que de este se derivan, tales como la identidad de género y los estereotipos de género.

Introducción

Para poder comprender la sexualidad humana de manera integral, es fundamental conocer y entender de forma clara y precisa todos los elementos que la componen. Dentro de los cuales el género es uno de sus componentes principales.

Durante mucho tiempo ha existido la creencia generalizada de que la sexualidad humana está limitada únicamente a ciertas áreas o aspectos de la vida de las personas, lo que ha reducido su entendimiento solamente a la parte biológica y reproductiva, enfatizando lo relacionado al acto sexual (el coito).

Es ineludible ampliar la visión de la sexualidad y entender los aspectos culturales, relacionados con los roles y valores establecidos para hombres y mujeres, a lo largo del ciclo de la vida, para entender socialmente cómo se “encargan” o esperan ciertas conductas, actitudes y prácticas que, son asignadas, esperadas y determinadas a partir del sexo de nacimiento.

Es preciso mencionar que la palabra 'género' fue utilizada por primera vez por John Money, psicólogo y médico neozelandés, en 1955. Este término hace referencia "a los modos de comportamiento, forma de expresarse y moverse, y preferencia en los temas de conversación y juego que caracterizaban la identidad masculina y femenina".

Recordemos que el concepto de género es acuñado en el año 1975 por la antropóloga feminista Gayle Rubin y desde ese momento se convertirá en una de las categorías centrales del pensamiento feminista. Desde entonces hasta ahora, esta categoría se ha desarrollado en varias direcciones. En primer lugar,

el concepto de género se refiere a la existencia de una normatividad femenina edificada sobre el sexo como hecho anatómico. En segundo lugar, esta normatividad femenina reposa sobre un sistema social en el que el género es un principio de jerarquización que asigna espacios y distribuye recursos a varones y mujeres.

En tercer lugar, el género se ha convertido en un parámetro científico irrefutable en las ciencias sociales. De otro lado, hay que señalar que en estos últimos años se está manejando, tanto en ámbitos académicos como políticos, la noción de género desvinculada del feminismo.

Las existencias individuales no se explican por sí mismas: es necesario mostrar las estructuras sociales en las que esos individuos están inscritos para entender su significación individual. Las sociedades no sólo están estratificadas debido a la existencia de clases sociales, pues no sólo éstas configuran grupos sociales jerarquizados y asimétricos en cuanto a posición social y uso de los recursos. También el género, la raza, la cultura, la etnia o la orientación sexual, entre otros, constituyen formas de estratificación de las que resulta la formación de grupos con problemas de subordinación social y/o marginación económica, política y cultural.

Todas las personas desde que nacemos tenemos un proceso de iniciación a la vida social y cultural, a partir de la influencia de nuestro medio social como lo es la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, el uso del lenguaje y la religión, entre otros; con lo que vamos adquiriendo identidades diferenciadas de género que conllevan estilos de pensamiento, actitudes y normas estereotipadas de conducta asignadas a cada género.

Ideas y conceptos clave

El **género** se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Merece entonces un espacio para presentar algunos conceptos clave de la sexualidad humana, la cual es tan diversa y amplia, que abraza tanto aspectos biológicos, como psicológicos y socioculturales.



En la mayoría de las sociedades hay diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a las responsabilidades asignadas, las actividades realizadas, el acceso y el control de los recursos, así como las oportunidades de adopción de decisiones. El género es parte de un contexto sociocultural más amplio, como lo son otros criterios importantes de análisis sociocultural, incluida la clase, raza, nivel de pobreza, grupo étnico, orientación sexual, edad, etc.

Desde la psicología, el género es definido como el proceso mediante el cual individuos biológicamente diferentes se convierten en mujeres y hombres, mediante la adquisición de atributos que cada sociedad define como propios de la femineidad y la masculinidad. En este sentido, el género es la construcción psíco-social de lo femenino y lo masculino.



Te invitamos a revisar los contenidos sobre género del Programa Pares 2030, donde encontraras el tema desarrollado a mayor profundidad.

Sexo: se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.

Identidad de Género: Se relaciona con la medida en que las personas sienten que han adoptado de manera conforme y satisfactoria, o no, las formas de comportamiento establecidas en la sociedad en la que vive según el sexo al que pertenece.

Rol de Género: es el conjunto de deberes, aprobaciones, prohibiciones y expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado.

Enfoque o perspectiva de género: considera las diferentes oportunidades que tienen hombres y mujeres, las interrelaciones existentes entre ellos y los distintos roles que socialmente se les asignan.

Estereotipos de género: son un conjunto de creencias compartidas socialmente acerca de las características que poseen hombres y mujeres, que suelen aplicarse de manera indiscriminada a todos los miembros de cada uno de esos grupos.

Prejuicios de género: Son las ideas preconcebidas basadas en el género y que por lo general son erróneas y desfavorables.

Normas de género: son un conjunto de reglas o ideas acerca de cómo cada sexo “debería” comportarse. No se basan en la biología, sino en la cultura y sociedad.

Violencia de género: cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si ocurren en el ámbito público como en la vida familiar o personal.



Dinámicas

Tema: Sexo, género, Identidad de género, expresión de género, orientación sexual, estereotipos de género.

Nombre de la dinámica: Imagino un mundo mejor

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Crear un espacio de reflexión personal en el que los jóvenes puedan reconocer quienes son y cómo quieren expresarse.

Materiales: Hojas, plumas, colores.

Tiempo estimado: De 20 a 30 minutos

Inicio:

De forma previa la replicadora o el replicador explicara de forma detallada los conceptos y las diferencias que existen entre sexo, género, identidad de género, expresión de género, orientación sexual y estereotipos.

Desarrollo:

Ya que lo hayan revisado, se les pedirá a los participantes que tomen una hoja blanca y dibuja la silueta de una persona del tamaño de la hoja indicándoles que tienen 5 min para realizarla.

La replicadora o el replicador les pedirá que por un momento olviden que existen estereotipos de género y prejuicios, e imaginen que están en un mundo en el que nadie les critica, juzga o rechaza, donde pueden ser quiénes son y cómo quieren ser. Bajo esa consigna, con esa plena libertad sin pensar en lo que nos han enseñado que “debería ser”, “me aceptarán así” o “me regañarían si...”

Después de darles unos momentos para la reflexión, se les pedirá que escriban dentro de la silueta, qué sexo te gustaría tener, qué género, cómo te gustaría vestir, qué orientación sexual les gustaría tener, qué actividades les gustaría realizar, cómo cuidarían su persona, y cómo les gustaría que les trataran, qué cosas se animarían a hacer que actualmente no hacen por su género.

Una vez que lo hayas llenado, se les pedirá que lo coloreen y adornen como les gustaría lucir a ellas y ellos.

Al terminar su dibujo se les pedirá que observen su dibujo y analicen, ¿Qué notan? ¿en qué se parece y en que no, a ellas y ellos? ¿Qué les gustaría poder lograr de lo que plasmaste en tu dibujo?.



Cierre:

Si la actividad se realizó en línea se deben abrir los micrófonos para favorecer la participación, y se debe invitar a mostrar sus dibujos y compartir sus reflexiones.

Si se realizó la actividad de manera presencial se les puede pedir colocarse en círculo para compartir sus dibujos y sus reflexiones, y al final de la actividad se les pedirá que peguen sus dibujos en el aula para que todos puedan observarlos.

La replicadora o el replicador debe favorecer que se cuestionen sobre la importancia de un mundo sin prejuicios ni estigmas, donde todas las personas respeten las diferencias individuales, así como analizar que todas las personas tenemos el derecho a la no discriminación, por lo que es muy importante el respeto a pesar de las diferencias.

Tema: Violencia de género

Nombre de la dinámica: Una historia cotidiana

Población: 15 a 18 años

Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Sensibilizar sobre la violencia de género a las y los jóvenes a través de la lectura de un relato de la vida cotidiana de muchas mujeres.

Materiales: Aula amplia tranquila, papel y pluma, papel sanitario. Es importante que se cuente con alguien capacitado para dar contención en caso de requerirse. De igual manera, en la plataforma digital podrán encontrar diversas instituciones a donde se puede canalizar a las personas en caso de que alguna persona refiera necesitar apoyo (de forma ideal se debe realizar un listado de instituciones disponibles en su comunidad).

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio:

La replicadora o el replicador procurará que la actividad se realice en un lugar amplio tranquilo, que permita una adecuada audición. Al iniciar la actividad, se les pedirá a los asistentes que se acomoden en círculo en una posición cómoda, cierren sus ojos y escuchen con atención el relato. Si se desea se puede poner una música de fondo sutil a volumen bajo que favorezca la reflexión.

Desarrollo:

La replicadora o el replicador leerá el siguiente relato procurando tener un adecuado manejo de la voz.

Una historia cotidiana

Es que no lo entiendes... confiaba en él, era mi mejor amigo.

Todos los que lo conocían me dijeron que él no podía ser capaz, que yo estaba exagerando, que todo era un malentendido y que cuando se me pasara “el berrinche” todo volvería a la normalidad. Él les dijo que creía que estaba dormida, el aceptó que lo hizo mientras me creía inconsciente. Se disculpó diciendo que creía que “la fuerza de nuestra amistad nos ayudaría a superarlo”, le pregunté si lo había hecho porque le gustaba y solo dijo “no fue porque fueses alguien especial, fue porque eres una chica y porque pude, nunca dijiste que no”. Él se sentaba a mi lado, comía conmigo, me vio llorar, y todo eso fue solo ¿para esperar a verme indefensa? Dijo que me quería. Me dijeron tantas veces que era mi culpa que empecé a creerlo, empecé a evitarlo a él y a todas las personas que eran amables conmigo, tenía miedo, de “provocarlos”.

Entonces, llegó ella, con sus ideas drásticas y su cabello peligrosamente rojo, cada cabello parecía hierro al rojo vivo, moviéndose al compás del suave viento. Ella me contó su historia, me hizo un nudo en la garganta, pero me sentí comprendida. Pero, aún no me atrevía a hablar.

Y luego, conocía a una chica morena de ropas cortas y sueños grandes, de labios rojos y pañuelos verdes, ella me contó la historia de su abuela y lo orgullosa que estaba de lo fuerte que fue ante situaciones tan dolorosas. Pero, aún no podía hablar.

Después conocía un grupo de mujeres que curaban su cuerpo con hiervas y aceites, que me enseñaron cosas que no imaginaba sobre mi cuerpo, me convencieron de que mi menstruación era una maravillosa y no suciedad, me recordaron lo conectada que podía estar conmigo misma. Cambié mi forma de ver las cosas y quise ayudar a otras como ellas me ayudaron a mí. Pero, aún no podía hablar.

Y una noche, un 24 de diciembre, afortunadamente me encontré en una casa en la que solo estábamos mujeres, yo y mis ancestras, disfrutamos la comida... Y escuchamos las historias, todas, todas conocían mi miedo, incluso sé que ellas pasaron por cosas más duras y por mucho más tiempo y decidieron contármelo, para que no me sucediera, para que supiera que contaba con ellas. Decidieron contarle porque estaban hartas de callarlo y de encubrir. Decidieron hablar porque el tiempo les hizo saber que serían hermosas gritando, jugando, corriendo, bailando y no solo siendo recatadas, tranquilas, calladas. Por ellas estoy contando ahora esto. Mi “mejor amigo” se aprovechó de mi mientras estaba ebria y durmiendo, mientras estaba indefensa e inconsciente, y sé que no fue mi culpa.

“Calladita te ves más bonita”

No, luchando, siendo tú, así eres hermosa.



Texto inédito Frida Monroy 23 años

Después de leer el texto, se les pedirá que reflexionen por unos momentos en la historia que escucharon. Después de unos minutos de reflexión se les plantearán las siguientes preguntas, procurando dejar unos minutos de tranquilidad entre cada una para favorecer la reflexión:

¿Cómo te sientes después de escuchar el relato?

¿Cómo crees que se haya sentido la protagonista?

¿Conoces a alguien que haya vivido una historia similar?

¿Qué tan importante crees que sea contar con el apoyo de otras personas?

¿Cómo crees que se sientan después de hablar su historia?

Después de reflexionar sobre las preguntas se les pedirá que abran sus ojos y escriban sus respuestas.

Cierre:

Para cerrar la actividad se les pedirá que compartan su sentir y sus respuestas. Se debe enfatizar que lo que comenten es confidencial, que están en una zona segura, y que se favorece el respeto.

La replicadora o el replicador acompañarán a el grupo en las emociones que puedan surgir, y sensibilizarán sobre la frecuencia de la violencia sexual y la importancia de romper el silencio, así como de las redes de apoyo.

De forma ideal se puede repartir un listado de instituciones donde se puede recibir ayuda.

Y al final de la actividad se les puede invitar a un abrazo colectivo.

Tema: Violencia de género

Nombre de la dinámica: Los rostros de la violencia

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Acercar a las y los participantes a la difícil realidad de la violencia de género a través de testimonios reales de personas cercanas.

Materiales: Papel y hojas, internet

Tiempo estimado: Es una actividad que se hará en tres partes. Una primera parte en la que se darán las instrucciones de la actividad y que podrá durar unos

20 minutos. Una segunda parte en donde las y los participantes harán la investigación (se sugiere darles, por lo menos, un día) y una tercera parte en donde se harán las reflexiones personales y que podrá durar unos 60 minutos.

Inicio: se sugiere que la replicadora o el replicador revisen en un día previo el tema de violencia de género y sensibilicen al grupo sobre cómo es tan frecuente la violencia que muchas de esas prácticas se han invisibilizado y normalizado, así como cuestionen si la ejercen en su familia.

Desarrollo: Al finalizar el tema se les pedirá que busquen a dos mujeres cercanas a ellas y ellos, incluyendo a sus hijas, a quienes les tenga mucha confianza (abuela, tía abuela, madre, tía, prima o hermana) A cada persona elegida le hará las siguientes preguntas y escuchen con atención las respuestas:

- ¿Has vivido algún tipo de violencia?
- ¿consideras que la violencia te ha afectado más por ser mujer?
- ¿de qué manera esa violencia la lastimó?
- ¿qué hiciste para superarla?
- ¿qué se podría hacer para que nunca se repita?
- ¿has tenido apoyo de otras personas o instituciones?

Al finalizar la plática con las personas entrevistadas se le pedirá que escriban las respuestas en sus hojas y que agreguen la respuesta a la pregunta

- ¿Cómo se sintieron mientras escuchaban los relatos?
- ¿Qué sentirías si a ti te hicieran lo mismo?
- ¿Has ejercido violencia?
- ¿Qué puedes hacer para que ya no haya más violencias contra las mujeres?
- ¿Cómo puedes disminuir la violencia dentro de tu núcleo familiar?

Si la actividad se realiza de manera presencial, al día siguiente en el aula se les pedirá se acomoden en parejas y platicuen sobre sus experiencias con su compañera o compañero durante 20 min distribuyendo el tiempo entre la pareja.

En caso de realizarse en línea, en algunas aplicaciones pueden formar las parejas o en caso de no ser posible se puede abrir el micrófono y analizar entre el grupo (se sugiere que no sea un grupo grande).

Cierre:

Para finalizar la actividad se les pedirá expongan en grupo como se sintieron al escuchar hablar a las mujeres que aman o les son cercanas sobre la violencia de género, o si surgieron sus propias historias.

La replicadora o el replicador debe escuchar de forma empática y dar acompañamiento y contención en caso de requerirse (de forma ideal se debe realizar por personal capacitado). Buscará sensibilizar sobre la frecuencia de la violencia de género y en la importancia de hablarla, detenerla y evitarla, así como sensibilizar que existen otras formas de resolución de conflictos libres de violencia que se deben privilegiar.

Para cerrar se les pedirá que digan que digan una acción para detener la violencia de género dentro de su familia.

VIOLENCIA Y COMO ENTENDERLA

Aprendizaje esperado

Reconocer las formas de violencia que existen, así como los factores que la favorecen, para identificarla, prevenirla, detenerla.

Introducción

La violencia es algo que se ha vivido desde épocas hacen ancestrales y ha sido una herramienta de dominio y control social, se vive día con día a veces de manera tan sutil que no la identificamos, aunque esté presente.

Cuando una niña, niño o adolescente es víctima de violencia se daña a la persona y también a sus familiares, amigos y comunidad.

Si se vive en relaciones de violencia constantemente, la o las personas que la viven empiezan a disminuir su calidad de vida y salud, lo que puede ocasionar en casos extremos la muerte.

A lo largo del módulo se abordarán temas como la violencia, el consentimiento, la privacidad e integridad física y el uso de las tecnologías de información y comunicación.

Como replicadores es importante conocer aquellas violencias a las que se encuentran expuestas y en peligro las poblaciones más vulnerables de nuestro entorno para poder ayudarles. Lo que nos permite brindarles herramientas que prevengan situaciones de riesgo, así como la protección y garantía de sus derechos.

Se debe tener presente que la violencia es un factor de riesgo para los problemas de salud, e impacta en el bienestar físico y mental, lo mismo que en los problemas sociales lo que daña a las personas que lo viven de forma directa o indirecta.

Se requiere identificar la violencia y reconocer que no es normal, que es posible prevenirla y eliminarla, como un elemento que es fundamental para construir el cambio y cuidar a las infancias y adolescencias.

Empezar a visibilizar a la violencia, aprender a diferenciarla reconocer que siempre existe población más vulnerable es otro de los retos que se tienen al abordar el tema.

Reconocer los orígenes de la violencia, quitar la culpa, el estigma y el miedo de quienes la viven y reconocer que la responsabilidad es solo de quien la genera, así como proteger a quienes lo requieren y trabajar con quienes generan la violencia son elementos necesarios para romper los ciclos de la violencia y favorecer la cultura de la paz y el buen trato.

Por otro lado, uno de los factores que influyen como protectores de la violencia es el poder establecer límites claros de manera asertiva ante situaciones o acciones que nos incomodan o no deseamos. El saber establecer límites claros y asertivos va de la mano con aprender a consentir las cosas. Es decir, aceptar situaciones que si queremos que nos sucedan o no. La forma en que manejamos este binomio límites- consentimiento, repercutirá sin duda en nuestra calidad de vida. Poner límites personales es un proceso que se va fortaleciendo con el tiempo, ya que se entrelazan afectos, pero se ejercita con el respeto mutuo estableciendo relaciones sanas y libres de abuso y de violencia.

Como replicadores abarcar el tema del consentimiento es de vital importancia para aprender a poner límites claros, así como el de respetar los de las otras personas. Por lo que, en su trabajo cotidiano, será importante logren transmitir la importancia y los alcances que tiene, así como favorecer la reflexión en torno a aquellas situaciones donde se requiere pero que cuando se está bajo el influjo de alcohol u otras sustancias que alternan el juicio se impide la posibilidad de tomar decisiones libres y conscientes.

De igual manera es importante reconocer el acoso sexual, a través de visibilizar y analizarle como un acto de abuso de poder, el cual por ocurrir con mayor frecuencia en las mujeres se considera como violencia de género.

Identificar los diferentes tipos de violencia, el impacto que tienen y todos los factores socioculturales y hasta históricos que lo favorecen nos ayuda a entender la gran diversidad de contextos donde sucede y las condicionantes que existen e impactan a cada persona, lo que limita su capacidad de romper los círculos de violencia.

Ante este reto es una gran compromiso individual, familiar y social el que se requiere para construir sociedades más justas e igualitarias libres de violencia desde una cultura de la paz y el buen trato. Nuestro compromiso es brindarte una serie de herramientas que te permitan incrementar tus conocimientos y sensibilizar a las comunidades donde trabajas. Para esto te invitamos a consultar la información en la plataforma del programa PARESS 2030.

Actualmente una nueva forma de expresión de la violencia son los riesgos que se dan en las redes sociales, por lo que es de vital importancia conozcas el uso seguro de las tecnologías de la información (TIC), en donde habrá de que considerar cómo los medios tecnológicos han contribuido en la forma de comunicarse entre las personas, pero también han influenciado en la normalización de la violencia entre pares, conocidos o no. La difusión de mensajes que vulneran y ponen en riesgo a las mujeres, la niñez y la juventud. Entre los riesgos en que nos encontramos están el robo de identidad, peticiones de amistad dudosas, vulnerabilidad a nuestra privacidad, entre otros.

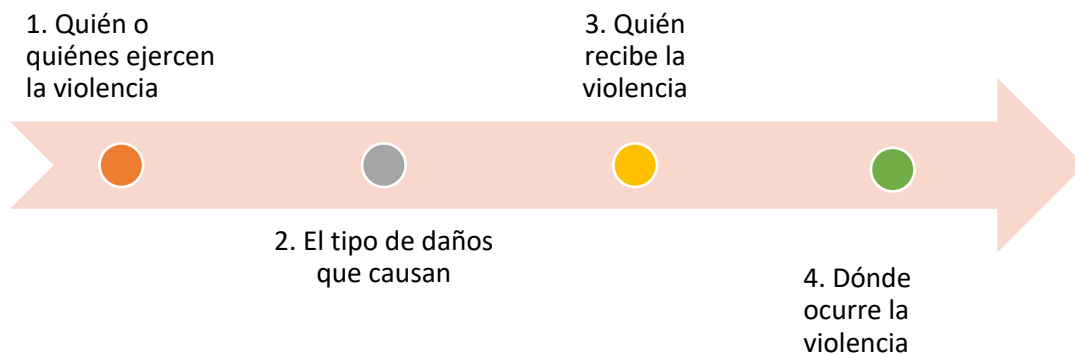
Visibilizar estas situaciones, que permean la cotidianidad de las y los adolescentes, que ponen en riesgo su seguridad, será determinante para establecer acciones de protección y seguridad entre todas y todos. De igual forma conocer los esfuerzos que realizan diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para ayudarnos a vivir una vida libre de violencia y acoso y que además nos brindan apoyo para cuando estemos pasando por una situación como las mencionadas.

Reconocer la importancia de disfrutar una sexualidad libre de violencia es un elemento necesario para disfrutar de una adecuada salud sexual. Vivir una vida libre de violencia, es un derecho humano elemental de todas las personas. Por lo que buscamos sensibilizarte en la importancia de lograrlo.

Ideas y conceptos clave

Violencia: es el **uso intencional** de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA



Bullying o acoso escolar: actos que se realizan entre pares, repetidamente y con la intención de causar daño.

Mobbing o acoso laboral: la acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta.

Límites personales: Son las actitudes que incorporamos en nuestra vida que nos hacen únicas y únicos, que nos dan una sensación clara de individualidad. Nos permiten estar en relación con los demás, pero también nos ayudan a preservar la integridad personal.

Límites físicos

Límites emocionales

Consentimiento, estamos **dando permiso** para que ocurra algo, estar de acuerdo nunca es una autorización indefinida, es decir:

- ✓ Es **específica**, aceptar un beso, es solo eso, de ninguna manera significa que debes aceptar tener relaciones sexuales.
- ✓ Es **reversible**, se puede cambiar de parecer en cualquier momento.

Acoso sexual: es una de las formas más comunes de violencia de género que existen, siendo un claro reflejo de las relaciones sociales de poder entre mujeres y hombres. Para combatir esta situación, la primera condición es que los casos de acoso sean percibidos como tales. Las percepciones sobre el acoso sexual dependen de factores tales como el género, el tipo de acoso (acoso de género vs. atención sexual no deseada vs. coerción sexual) la respuesta de la víctima ante el acoso, el contexto y la ideología del perceptor/a, entre otros.

Atención sexual no deseada: expresiones de tipo romántico o sexual que no son bienvenidas, no son correspondidas y son ofensivas para la mujer que las recibe

Sexting: consiste en la difusión de contenidos (principalmente fotografías o vídeos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.

Grooming: son aquellas prácticas online que realizan ciertos adultos, adultas, para ganarse la confianza de un/a menor fingiendo empatía, cariño, etc. con fines de satisfacción sexual (como mínimo, y casi siempre, obtener imágenes de la o el menor desnudo/a o realizando actos sexuales).

Cyberbullying: o ciberacoso entre iguales que supone el hostigamiento de una o un menor hacia otra, otro menor, en forma de insultos, vejaciones, amenazas, chantaje, etc., utilizando para ello un canal tecnológico.

Sextorsión: es el chantaje en el que alguien (menor o mayor de edad) utiliza fotografías o videos de contenido sexual para obtener algo de la víctima, amenazando con su publicación.

Escarche: es una forma de denuncia para presuntos actos de acoso o violencia, el peligro que existe es que pueden ser falsos y en caso de no serlo puede alertar al acosador para su defensa.



Dinámicas

Tema: Violencia en el noviazgo

Nombre de la dinámica: El amor en las canciones

Población: Jóvenes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Sensibilizar sobre los mensajes de la violencia que se reproduce en las canciones que hablan sobre amor romántico.

Materiales: Bocina, USB, música, o teléfonos celulares. Se debe elegir de forma previa cinco canciones que hablen de amor romántico y la violencia que se ejerce dentro de algunas relaciones, de forma ideal se deben considerar diversos tipos de música y considerar los gustos de la población a la que se dirigirá la actividad; de manera opcional se les puede pedir que por equipo elija 3 canciones románticas que les guste o que han escuchado, pero se debe cuidar que las canciones correspondan a la temática a tratar.

Tiempo estimado: 60 minutos

Inicio: La replicadora o replicador les pedirá a las y los participantes que hagan equipos de 5 personas, formando círculos.

Cada equipo escuchara las canciones que eligieron y todos se mantienen en silencio para identificar la letra de cada canción.

Las personas que integran el equipo deberán realizar anotaciones sobre:

¿de qué habla la canción? ¿hablan de amor o desamor? ¿qué les hace sentir la letra?

Al terminar las canciones analizarán con su equipo el significado de los mensajes que escucharon.

Desarrollo: Posteriormente la replicadora o el replicador les pedirá que se sienten en un solo círculo y comparte su reflexión al resto del grupo. Iniciando por poner los títulos de las canciones en el pizarrón y de que hablan, al terminar de escribir las canciones todas las personas observaran y analizaran lo escrito, en busca de las ideas principales que se transmiten.

La facilitadora o el facilitador puede apoyar con algunas preguntas de control:

- 1.- ¿Cuáles son los sentimientos que están más presentes en las canciones?
- 2.- ¿Cuál es la idea del amor que mencionan?

- 3.- ¿Qué mensaje transmite la canción?
- 4.- ¿Qué mensajes normalizar la violencia como parte del amor?
- 5.- ¿Consideras que algunas de estas canciones transmiten valores que favorezcan relaciones libres de violencia?
- 6.- ¿Qué estereotipos se refuerzan en torno a las mujeres?
- 7.- ¿Qué estereotipos se refuerzan en torno a los hombres?
- 8.- ¿Cómo consideras que impacta en las parejas estos mensajes sobre el amor romántico?

La facilitadora o el facilitador puede integrar otras preguntas de acuerdo a las canciones seleccionada y las problemáticas específicas de la población con la que se trabaja.

Cierre: para concluir la actividad se les pedirá que comenten como creen que estos mensajes contribuyan en la violencia en el noviazgo y si se han sentido identificadas o identificados en algún momento con ellas.

Se les pedirá que crear entre todos un concepto de cómo sería el Amor con libertad y respeto. La o El facilitador/a o un integrante del grupo anotaran las ideas en el pizarrón del nuevo concepto de Amor.

Tema: Seguridad digital

Nombre de la dinámica: El clarividente

Población: 15-18 años

Tipo de actividad: En línea

Objetivo de la dinámica: Reconocer la vulnerabilidad de la información personal en plataformas digitales.

Materiales: Internet y acceso voluntario a algunos perfiles de las redes sociales como Facebook, Instagram, twitter entre otras (puede ser los perfiles de las y los replicadores o de algún participante del grupo que lo quiera compartir de forma voluntaria o se pueden crear perfiles falsos para la actividad).

Tiempo estimado: 40 minutos

Inicio: Previo a la actividad se iniciará la sesión hablando de la seguridad personal, el autocuidado, bondades y riesgos del uso de plataformas digitales y redes sociales.

La replicadora o el replicador les explicará que se mostrarán algunos perfiles de las redes sociales y las y los participantes de la clase, deberán tomar algunas anotaciones de lo que observan y les transmite el perfil de cada persona. Por ejemplo; su información personal, sus amigos, gustos, intereses, fotos, teléfonos, identificará familiares, últimas visitas o su situación sentimental.

Desarrollo: Posteriormente se les pedirá que imaginen como es la vida de esa persona y creen una estrategia para acercarse a ella, partiendo de la información que obtuvieron.

Se pueden plantear algunas preguntas como:

¿Cómo se llama la persona? ¿Cuáles son sus actividades regulares? ¿Cuáles son sus intereses? ¿Qué sitios frecuenta? ¿Cuál es su situación emocional? ¿Qué edad tiene?

Y otro bloque de preguntas que responderán como si ellas y ellos fueran personas desconocidas que pueden hacer mal uso de la información, cómo: ¿usarías un perfil real o verdadero para contactarle? ¿Qué edad dirías que tienes? ¿Qué intereses le mostrarías si quieres llamar su atención? ¿Para qué crees que te pueda servir conocer sus contactos? ¿De qué te serviría saber sus intereses y sitios que frecuenta?

Posteriormente se abrirán los micrófonos para que el grupo relate sus impresiones y sus respuestas.

La replicadora o el replicador buscará concientizarles sobre toda la información que se puede obtener de las redes sociales, sin tener la necesidad de conocer al a persona y como el acceso a esta información puede vulnerar su seguridad y ponerles en situaciones de riesgo.

Cierre: quien este guiando la actividad retomará la información obtenida para vincularla a como se podría usar para actividades como el grooming, el ciberacoso, o la ciberextorción, con la finalidad de invitar al uso seguro de las redes sociales y sus aplicaciones.

Tema: Violencia, consentimiento y seguridad personal

Nombre de la dinámica: Pasos hacia la No violencia

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Que las y los participantes identifiquen las violencias que se ejemplifican en cada caso, así mismo se busca encontrar soluciones no violentas que permitan la reflexión sobre la importancia de promover la intimidad, consentimiento y seguridad en las hijas e hijos.

Materiales: Tarjetas con casos previamente escritos o impresos, grupo de más de 6 personas, o internet.

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio: Se sugiere tratar de forma previa los diferentes tipos de violencia y algunas estrategias para la resolución pacífica de los conflictos.

Previo a la actividad, la replicadora o el replicador deberá analizar cuáles son las problemáticas más frecuentes que enfrentan en la comunidad a trabajar, y deberá realizar unas tarjetas donde exponga cada caso.

En caso de realizar la actividad de manera presencial, se les pedirá que se dividan en equipos.

Si la actividad se realiza en línea se pueden usar algunas plataformas que permiten la formación de grupos o se le puede mencionar cada caso y las personas del grupo las resolverán de forma individual.

En plenaria compartan algunas estrategias de solución de problemas sin el uso de la violencia, posteriormente, organiza al grupo en tres equipos, a cada equipo se le dará una tarjeta con una situación.

Desarrollo: Se les pedirá que consideren que harían al enfrentar las diversas situaciones de conflicto en su familia, considerando para cada caso una resolución cotidiana y la segunda desde la resolución pacífica de los conflictos.

Una vez separados en los equipos se les asignará un caso que deben comentar y analizar qué tipos de violencias identifican, y algunas soluciones no violentas, en donde pongan en marcha el consentimiento, la intimidad y la seguridad personal en la situación que les tocó.

Algunos ejemplos:

- A) Al ver la galería de fotos del teléfono celular de su hija o hijo, observo que tiene fotografías tuyas en ropa interior y las comparte con una persona adulta.
- B) Su hijo o hija le comparte que le llamaron de la escuela, junto con otros compañeros y compañeras, rompieron los cuadernos de una alumna/o y le tiraron jugo encima.
- C) Identifica que en las redes sociales de su hija e hijo está recibiendo amenazas y burlas por parte de personas desconocidas.
- D) Descubre que su hija o hijo está consumiendo drogas, y refiere que al estar intoxicada/o le violaron.
- E) Descubre que su hijo o hija vive violencia en su noviazgo.

Cierre: Una vez que todos y todas hayan terminado, compartan en plenaria las conclusiones a las que llegaron, en donde se analicen las desventajas de la resolución violenta de los conflictos y las ventajas de la resolución pacífica.

Entre todo el grupo elaboren una lista de pasos o estrategias para la solución de conflictos no violentos, que puedan poner en práctica dentro del contexto familiar.

HABILIDADES BÁSICAS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

Aprendizaje esperado

Identificar en qué consisten las habilidades para la Salud y el bienestar e integrarlas para transmitirlos y capacitar a los miembros de su comunidad.

Introducción

En este módulo encontrarás información que te permitirá orientar acerca de cómo se dan las relaciones con los pares en la adolescencia, podrás hacer referencia principalmente a aquellas personas que son cercanas e importantes como los amigos o la familia; asimismo contarás con una serie de herramientas que compartirás con las personas con la que trabajarás, mismas que les permitirán reflexionar en torno a diferentes componentes relacionados con la toma de decisiones, el desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

En la plataforma encontrarás la información detallada dividida en cuatro subtemas que te permitirán construir los elementos necesarios para el abordaje del tema de habilidades para la salud y el bienestar.

Este módulo es de gran significancia para los adolescentes ya que a medida que van desarrollando estas habilidades podrán enfrentar de forma efectiva los retos de la vida diaria.

Las habilidades para la vida nos permiten tener una relación sana con nosotras/nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno.

Se aborda la relación entre pares, que no es más que la relación que se tiene con un igual generalmente con respecto a la edad, pero también por la interacción y afinidades encontradas en algún tema o actividad como lo puede ser la música, la manera de vestir, por mencionar algunas.

Los adolescentes necesitan interactuar con sus pares para reafirmar su autoestima, sus valores y la elaboración de su propia identidad.

De esta manera cada adolescente reafirma sus intereses. Al relacionarse e interactuar ponen en juego su autonomía y la toma de decisiones.

Es importante invitar a las personas con las que se trabaja a conocerse en todos los sentidos posibles: qué les gusta, qué no les gusta y cómo les gusta. Todo esto para que puedan tomar mejores decisiones no solo en cuanto a su vida sexual, sino en todos los

aspectos de su vida, por ejemplo para la adolescencia y juventud conocerse les ayudará a saber qué quieren estudiar, en qué les gustaría trabajar, si quieren o no tener un embarazo, vivir o no en pareja, viajar o incluso qué ropa ponerse todos los días, estos últimos puntos también son planteamientos que las personas adultas nos deberíamos hacer para planear nuestras vidas y con esto incluso a prevenir muchas situaciones de riesgo.

En este punto vale la pena detenerse y mencionar que las personas tienen que aprender a relacionarse y a respetar sus propios límites, sin dejar de ser fieles a sí mismos.

Cabe mencionar que a veces cuando se quiere tener reconocimiento del grupo de pares con el que convive se pueden hacer o aceptar formas de actuar con los que nos sentimos incómodos, pero aun así lo aceptamos, pudiendo favorecer conductas de riesgo a nuestra integridad, salud y bienestar.

Existen influencias en nuestro pensar y actuar, que, si no las aprendemos a mirar de manera más clara para cuestionarlas, pueden llevarnos a tomar decisiones influenciadas por opiniones de otras personas, por sugerencias de medios de comunicación o por necesidad de encajar en un grupo social.

La toma de decisiones responsables, conscientes y reflexivas son una herramienta que queremos fortalecer en las personas a las que tenemos alcance cuando trabajamos en materia de educación integral de la sexualidad.

En el caso de las y los adolescentes, quienes se encuentran en esta etapa crucial del desarrollo, es necesario crear un pensamiento autónomo y criterio propio, que cuestione los tabús en torno a la sexualidad y les permita vivirla de forma plena y responsable, de acuerdo a su proyecto de vida.

Ideas y conceptos clave

Autoconocimiento: sirve para saber qué nos gusta y qué no, para que con base en eso se puedan tomar decisiones certeras a lo largo de nuestra vida.

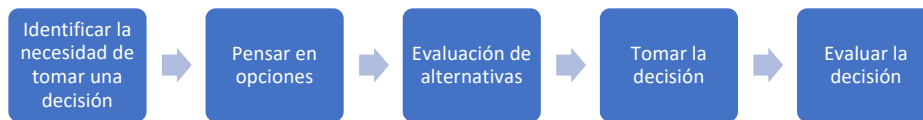
Autoaceptación: significa reconocer que somos valiosos y dignos de amor y respeto a pesar de encontrar aspectos que no sean totalmente de nuestro agrado o queramos cambiar.

Asertividad: Significa que cuando comunicamos algo a otra personas o personas, dejemos en claro lo que queremos sin el afán de lastimar, o de decirlo con enojo. Una persona que la logra incluir en su comunicación tiene más facilidad para dejar en claro lo que quiere y lo que no quiere, esto incluyendo el consentimiento sexual.

Normas de género: son un conjunto de “reglas” o ideas acerca de cómo cada sexo debería comportarse. No se basan en la biología, sino son determinadas por una cultura o sociedad.

Comunicación asertiva: tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre-verbalmente en forma calmada, directa y firme, gestionando las emociones y pensando en el qué y cómo lo vas a decir, sin ofender a los demás a la cultura y a las situaciones.

Toma de decisiones: es el proceso durante el cual las personas deben escoger entre dos o más alternativas.



Factores protectores: cuando las circunstancias, características, condiciones y atributos facilitan al individuo lograr la salud integral.

Factores de riesgo: cuando los atributos o cualidades de un sujeto o comunidad unidos a una mayor probabilidad de daño a la salud.

Comunicación Verbal: Al uso de la lengua, tanto oral como escrita, lo que expresamos de manera explícita.

Comunicación No verbal: Se conforma de todos aquellos mensajes que transmitimos independientemente de las expresiones lingüísticas, aunque la mayoría de las veces como su complemento. Los movimientos del cuerpo, los gestos, las posturas y todo aquello que contenga un mensaje, deliberada o involuntariamente transmitido, son algunos ejemplos de esa forma de comunicación.

Escucha asertiva: es el poder escuchar y validar las emociones de la otra persona, pero también es poder reconocer que lo que nos dicen tal vez sea algo con lo que no coincidamos o se malinterpreten y queramos aclarar las cosas, estas situaciones nos pueden llevar a establecer una comunicación abierta que nos lleve a encontrar en la negociación los puntos de acuerdo para compartirlos. La comunicación asertiva les permitirá a las personas expresar sus necesidades y límites.

Habilidades para la vida: permiten el desarrollo de aptitudes para el desarrollo personal y para enfrentar retos.



Dinámicas

Tema: Habilidades para la salud y el bienestar

Nombre de la dinámica: ¿Qué harías tú si...?

Población: adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Practicar la comunicación asertiva en situaciones de conflicto.

Materiales: Aula tranquila, Tarjetas con la frase ¿Qué harías si...? Pluma o lápiz, internet y descargar de forma previa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZqmSfdE2y-s>

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio: previo a la actividad se explicará que es la comunicación asertiva y como lograrla, se puede apoyar el aprendizaje con el vídeo señalado.

De realizarse la actividad de manera presencial se les pedirá sentarse en semicírculo.

Si la actividad se realiza en línea, se les pedirá que procuren estar en la medida de las posibilidades en un lugar tranquilo y que se den un momento para ellas y ellos libres de otras presiones.

La replicadora o el replicador les guiará con una voz tranquila y pausada hacia la reflexión solicitándoles que cierren los ojos y piensen en tres momentos que les han generado conflicto; se les pedirá que piensen en alguno en la escuela, con sus amigas y amigos y en la familia, procurando dejarles unos minutos entre cada uno de los casos para favorecer la reflexión.

Posteriormente se les colocaran tres tarjetas enfrente con la frase ¿qué harías si ...? Y se les pedirá que a su ritmo abran sus ojos.

Desarrollo: Se les pedirá que en cada tarjeta apunten una situación que les genera conflicto completando la pregunta, por ejemplo:

- ¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal?
- ¿Qué harías si ...tú mamá no te da permiso de salir a una fiesta?
- ¿Qué harías si ...te empujan en el transporte?

Si la actividad se realiza de manera presencial se les pedirá se acomoden en parejas con alguien que consideren de confianza, e intercambien las tarjetas con la otra persona, y su compañero o compañera responderá la pregunta, sobre como trataría de resolver el conflicto desde la comunicación asertiva. Una vez que ambas personas hayan respondido las tarjetas tendrán 10 minutos para analizar sus respuestas.

Si se realiza en línea se pueden formar grupos en algunas aplicaciones y realizar la actividad en parejas como se señaló previamente; en el caso de no poder formar grupos se les puede pedir que de forma voluntaria expongan alguna de sus preguntas, se pueden mandar de forma anónima mandándoselas a la persona que guía la actividad y entre todo el grupo se pueden buscar formas de comunicación asertiva para resolver el conflicto.

Cierre: Para finalizar la actividad se les pedirá que comenten en plenaria como se sintieron, si hubo situaciones difíciles para comunicarse asertivamente, si existieron temas que les resultaron más fáciles o difíciles que otros o si consideran que con algún grupo en especial (escuela, amigas/amigos o familia) les es más difícil comunicarse y que cosas pueden cambiar para favorecer una comunicación asertiva.

La replicadora o replicador buscará favorecer que detecten aquellas formas violentas o no asertivas para comunicarse, de aquellas que favorecen la resolución de conflictos.

Tema: Toma de decisiones

Nombre de la dinámica: Escalera de autoestima

Población: 15 a 18 años



Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Identificar y poner en práctica la toma de decisiones.

Materiales: Tarjetas con dilemas, cajas envueltas para regalo de diferentes colores, aula amplia.

Tiempo estimado: 120 min

Inicio: Previo al taller la replicadora o replicador identificará las problemáticas más frecuentes en la población a trabajar y creará unas tarjetas con diversos dilemas que requieran solución y meterá cada tarjeta dentro de una caja.

Se preparan los “regalos” envueltos con papel de diferentes colores y de diferentes tamaños.

Se dividirá el grupo en equipos dependiendo la cantidad de regalos y se les pedirá que elijan alguno.

Desarrollo: Se le pedirá a cada equipo que antes de abrir el regalo expliquen por que lo eligieron.

Después se les pide que lo abran y que como equipo resuelvan el dilema que se encuentra escrito en la hoja.

Para resolver su dilema se les pide elaboren un cuadro como el siguiente:

Dilema para resolver					
Situación	Ventajas	Desventajas	Riesgos	Consecuencias	Mis intereses
Solución 1					
Solución 2					
Solución 3					

Resolución: _____

Cada equipo compartirá su dilema y comentará las alternativas de solución y finalmente su resolución final.

Se les pide a los equipos que no están participando realicen anotaciones sobre la resolución que cada equipo da.

Cierre: Una vez que terminaron de exponer en plenaria conversarán sobre los comentarios a la resolución de los dilemas, los pro y los contra, y cuales fueron los criterios que les permitieron decidir cual sería la opción

Para cerrar recuérdelos que la mejor decisión es la tomada, pero que una vez elegida y llevarla a la práctica se puede evaluar para aprender si fue lo más adecuado o hay que modificarla.

Tema: Alfabetización mediática y sexualidad

Nombre de la dinámica: Revisar nuestra formación sexual

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Ofrecer elementos para que los padres y madres de familia asuman la responsabilidad de dar una adecuada orientación sexual a las hijas e hijos.

Materiales: Tarjetas con preguntas, pelota, aula amplia, música y reproductor de música o bocinas.

Tiempo estimado: 40 min

Inicio: Previo a la actividad la replicadora o el replicador deberá realizar diversas tarjetas en donde escribirá una pregunta como las siguientes:

1. ¿Qué me contaron mamá y papá durante la infancia con relación al nacimiento de las niñas y niños?
2. ¿Cuándo me enteré de que mi cuerpo era distinto al del otro?
3. ¿Cuándo sentí vergüenza de mi cuerpo y qué lo provocó?
4. ¿Cómo me enteré de la menstruación?
5. ¿Cómo me enteré de la eyaculación?
6. ¿Cuándo fui por primera vez consciente de la sexualidad de mi mamá y papá?

7. ¿Qué recuerdos tengo de haber participado en juegos sexuales durante la infancia?
8. ¿Qué decían en mi familia y en mi colegio con relación a la masturbación?
9. ¿Qué me comunicaron en mi adolescencia acerca de las relaciones sexuales?
10. ¿En que momento descubrí mi atracción hacia hombres o mujeres?

Las preguntas se deberán realizar tomando en cuenta las principales problemáticas que enfrenta la población con la que se trabaja y deben ser suficientes para que todo el grupo pueda participar por lo menos una vez.

Desarrollo: Ahora vamos a jugar “se quema la papa”

Se le pide al grupo que formen un círculo de manera tal que alcancen todas las personas participantes.

A continuación, se otorga una pelota a una persona, la instrucción es que al iniciar la música la persona que tiene la pelota la lance a otra persona, preferentemente a una que se encuentre en frente.

Cuando se apague la música, la persona que se quedó con la pelota tendrá que responder a una de las preguntas que se tienen ya en unas tarjetas o papeles.

La pregunta se tendrá que leer en voz alta y si la persona se siente en confianza para responder se le pide que lo haga, de lo contrario si otra persona prefiere contestar se da la oportunidad y se le pasa la pelota.

El juego termina cuando se han respondido todas las preguntas de las tarjetas.

Al finalizar el juego se les pide a las y los participantes regresen a su lugar.

Se pide al grupo cierren los ojos y tomen 3 respiraciones muy profundas y lentas, concentrando toda su atención en ella.

Después de la respiración se pide abrir lentamente los ojos y se abre la PLENARIA.

Se le pide a todo el grupo compartir de manera voluntaria lo que sintieron y aprendieron.

Cierre: Al terminar la actividad se le entrega a cada participante un papel con las siguientes Preguntas:

- ¿Será importante brindar información sexual a su hija o hijo?
- ¿Considera que sus hijas e hijos podrían tener dudas sobre su sexualidad, como usted en la infancia y adolescencia?
- ¿Qué puede hacer para dar una educación sexual adecuada a sus hijos e hijas?

Se le pedirá que escriba las respuestas, asuma su compromiso y valore que acciones que necesita asumir para brindarles una educación sexual integral a su familia.

CUERPO HUMANO Y DESARROLLO

Aprendizaje esperado

Brindar las herramientas necesarias para acompañar a las y los adolescentes en el aprendizaje del desarrollo humano, la pubertad y la reproducción sexual.

Introducción

El desarrollo humano es el estudio científico de los procesos de cambio y estabilidad desde el momento de la concepción y a lo largo del ciclo vital de las personas.

Recordemos que nuestro cuerpo es el vehículo de nuestra existencia, es el medio a través del cual vivimos y nos podemos expresar, nos permite percibir el mundo y habitarlo.

El cuerpo humano es una estructura compleja, producto de millones de años de evolución e integrado por sistemas, órganos, tejidos y células tan diversas como perfectas para lograr un funcionamiento que nos proporciona la vida.

En su diseño evolutivo, existe una armónica interacción entre los diversos sistemas y órganos de nuestro cuerpo, lo cuales están colocados en el lugar correcto y tienen una función específica.



Nuestro cuerpo sexuado es el primer referente sobre el que se construye nuestra sexualidad (pensamientos, sentimientos experiencias y prácticas sexuales) a lo largo de nuestra vida, a través de las interacciones socioculturales que vamos experimentando.

Es valioso mencionar que la sexualidad está y se expresa en todo nuestro cuerpo, e incluye cada uno de los sentidos, emociones y vínculos. Por ejemplo, se dice que el cerebro es el órgano sexual más importante, debido a que controla la respuesta sexual de las personas, es decir, cómo reacciona el cuerpo ante la excitación, el sexo o la masturbación. Además, es donde se alojan las fantasías eróticas y la identidad sexual.



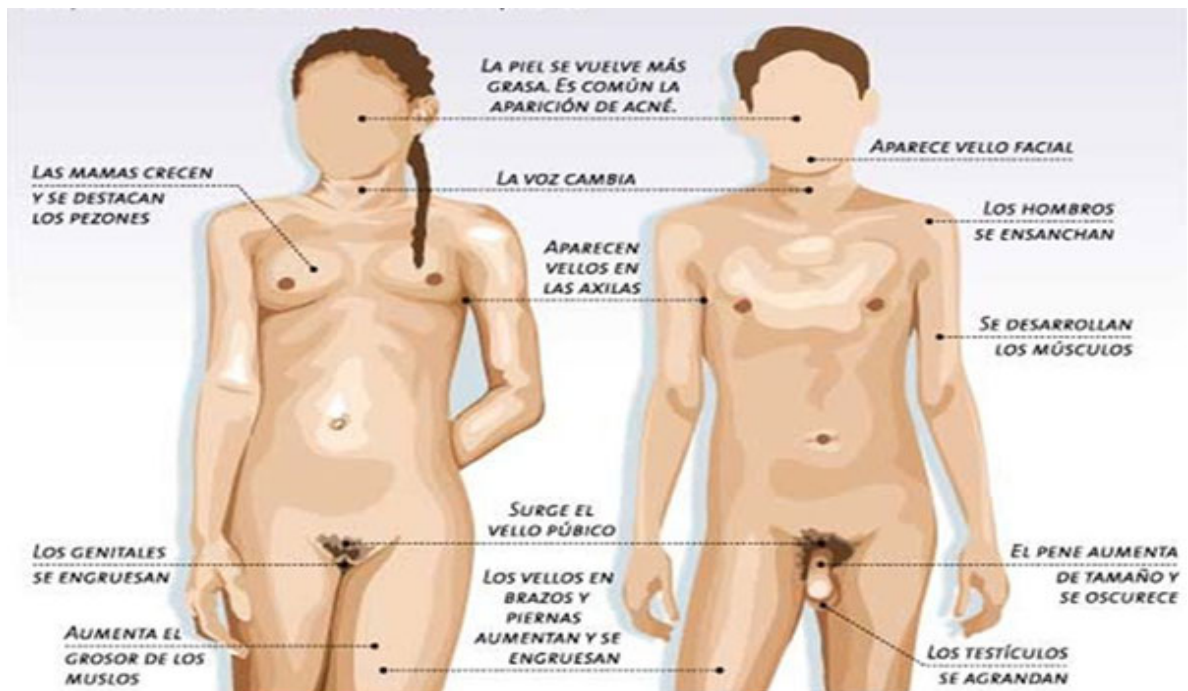
También es conocido que la piel es el órgano sexual más grande, ya que nos permite percibir el mundo exterior y por medio de ella se producen muchas sensaciones que producen placer a las personas. Cada persona tiene, en la extensión de su piel, diferentes zonas erógenas. Las zonas erógenas son áreas del cuerpo cuya estimulación provoca una respuesta sexual.

Es natural conocer los nombres y funciones del cuerpo, así como sentir curiosidad acerca de ellos, incluidos los órganos sexuales y de reproducción. Sin embargo, en la actualidad, todavía hay personas que consideran que enseñar los nombres correctos de los órganos

sexuales, o hablar de sexualidad, no es conveniente para niñas, niños o adolescentes, porque esto puede “adelantarles” o incitarles a prácticas de riesgo. Debido a lo anterior, hay personas que llegan a la vida adulta con una gran desinformación, replicando, estereotipos, prejuicios y culpas.

Con base a la educación que reciben, muchas personas aprenden a no hablar, no tocar, no observar los órganos sexuales. Tener una vivencia alejada, ajena y desintegrada del propio cuerpo, en particular de los órganos sexuales, pone en riesgo a las personas de ser más susceptibles de abusos, desarrollar disfunciones sexuales o problemas de pareja y adquirir enfermedades como el cáncer, entre otros.

Es conveniente aprender a reconocer todo el cuerpo como valioso y digno de ser respetado incluyendo sus genitales. Por lo anterior, apropiarnos e integrar mentalmente nuestro cuerpo, en especial de nuestros órganos sexuales, nombrándolos con claridad, sin vergüenza, temor o ningún tipo de tabú, reconociendo la belleza de su anatomía y su funcionamiento adecuado para el desarrollo y bienestar de nuestra persona. Así se adquiere la noción de que son propios y que no le pertenecen a otra persona y se ayuda a fomentar, desde niñas y niños, actitudes de autocuidado.



Te invitamos a que conozcas el funcionamiento del cuerpo durante el desarrollo, la pubertad y la reproducción sexual en la plataforma PARESS 2030.

Ideas y conceptos clave

El **desarrollo del ser humano** es quizá una de las manifestaciones vitales más complejas que se conoce, tanto por la multiplicidad de sucesos que se dan simultáneamente, como por la cantidad de factores, internos y externos, que afectan este proceso en sus diferentes etapas. El desarrollo humano considera todos los procesos y cambios que se dan en el individuo a partir de su concepción y hasta su muerte y que, progresivamente, van formando lo que es el ser humano en los diversos momentos y etapas de su vida. En este proceso intervienen una multiplicidad de factores biológicos y sociales. Sin embargo, existe un tercer factor sumamente importante, el que va formando una estructura mental y física propia y única, diferente de la de otros individuos.

Cuerpo Humano: es la estructura física y material del ser humano. Es estudiado por diferentes ramas de las ciencias biológicas, dependiendo del nivel organización de la materia que se analice.

Sexualidad: Es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

Anatomía sexual y reproductiva: incluye los órganos sexuales que están fuera del cuerpo y los órganos reproductivos y sexuales que están dentro del cuerpo. Algunos ejemplos de órganos sexuales son la vulva (que incluye la vagina) y el pene. Los órganos reproductivos incluyen, entre otros, al útero y los testículos.

Pubertad: Época de la vida en la que el niño experimenta cambios físicos y hormonales que marcan la transición a la adultez. El niño pasa a presentar características sexuales secundarias y se vuelve capaz de tener hijos. Las características sexuales secundarias incluyen crecimiento de vello en el pubis, las axilas y las piernas; crecimiento de las mamas y las caderas se anchan más en las niñas. En los varones, incluyen el crecimiento de vello en el pubis, la cara, el pecho y las axilas; cambios en la voz; crecimiento del pene y los testículos, y los hombros tienden a ancharse más.

Adolescencia: es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Hormonas: son los mensajeros químicos del cuerpo. Viajan a través del torrente sanguíneo hacia los tejidos y órganos. Surten su efecto lentamente y, con el tiempo, afectan muchos procesos distintos, incluyendo: Crecimiento y desarrollo.

Menstruación: Es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva. En las comunidades occidentales, a menudo se le llama el "período". Normalmente dura de 2 a 5 días, pero esto varía según la persona.

Polución nocturna: es una eyaculación involuntaria de semen que tiene lugar durante el sueño. Las poluciones nocturnas son más comunes durante los últimos años de la adolescencia, aunque se presentan también en el adulto.

Salud Reproductiva: La salud reproductiva, dentro del marco de la salud tal y como la define la OMS, aborda los mecanismos de la procreación y el funcionamiento del aparato reproductor en todas las etapas de la vida. Implica la posibilidad de tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos si y cuando se desee. Esta concepción de la salud reproductiva supone que las mujeres y los hombres puedan elegir métodos de control de la fertilidad seguros, eficaces, asequibles y aceptables, que las parejas puedan tener acceso a servicios de salud apropiados que permitan a las mujeres tener un seguimiento durante su embarazo y que ofrezcan a las parejas la oportunidad de tener un hijo sano.

Dinámicas



Tema: Reproducción

Nombre de la dinámica: En reproducción elegir y saber, te da poder

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Tomar conciencia del costo económico y psicosocial del embarazo adolescente.

Materiales: Papel y bolígrafo. YouTube Video UNFPA Consecuencias socioeconómicas del embarazo adolescente (MILENA de tu país) 2'

<https://www.youtube.com/watch?v=ljCyP-s4zuw&t=62s>

Tiempo estimado: 40 minutos

Inicio: Si se realiza de forma presencial la replicadora o el replicador les pedirán que se coloquen en una posición cómoda y cierren por unos minutos sus ojos, respiren hondo.

Si la actividad se realiza en línea se les pedirá que en la medida de lo posible busquen un espacio tranquilo y se tomen unos minutos para reflexionar.

Posteriormente se les pedirá que visualicen 10 cosas que quieran lograr en los siguientes 10 a 15 o 20 años, sueños realistas que si veas viables, después de pensar sus sueños se les preguntará ¿cómo se sienten con ellos?; al terminar se les pedirá que abran sus ojos y escriban sus reflexiones.

Desarrollo: Quien guía la actividad proyectará o compartirá en pantalla, el video de YouTube UNFPA Consecuencias Socioeconómicas del Embarazo Adolescente.

Posteriormente se le solicitará que imagine que esta embarazada o que embarazo a su pareja y deciden continuar con el embarazo.

Después del video se les pedirá que cierren nuevamente sus ojos y piensen qué pasaría con su lista de sueños si tuvieran que cursar con un embarazo y con la crianza de un bebé, ¿si podrían continuar estudiando? ¿quiénes podrían apoyarle? ¿cuánto le costaría pagar pañales, alimentos, ropa, y todos los gastos que implica un bebé? ¿que actividades de las que hace actualmente deberá de suspender? ¿Cuál sería el impacto familiar y social de un embarazo a esta edad?

Al abrir sus ojos se le pedirá que en el reverso de su hoja escriba, sus emociones y lo que pasaría con tus sueños, así como sus implicaciones.

Cierre: Para finalizar se les pedirá que compartan de forma presencial o en línea con el grupo las emociones que sintieron al ver sus sueños afectados y que piensen que cosas pueden hacer en este momento de su vida para disfrutar su

sexualidad y decidir si quieren ejercer su maternidad y paternidad o cuando hacerlo.

La replicadora o replicador tratará de sensibilizarles sobre la importancia de las decisiones que tomen en torno a su sexualidad para que puedan disfrutar su futuro y su proyecto de vida.

Tema: Emociones

Nombre de la dinámica: ¿Para qué sirven las emociones?

Población: Jóvenes de 15 a 18 años

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Revisar la función de cinco emociones básicas y tomar conciencia de que regularlas nos deja vivir mejor, pues son avisos del cuerpo para tomar decisiones y movernos

Materiales: Una hoja blanca, un bolígrafo y una ficha de preguntas y respuestas.

Tiempo estimado: 30 minutos

Inicio: Toma la hoja blanca y dibuja tu mano abierta con la palma en el papel con la otra mano

A cada punta de dedo ponle la inicial de estas 5 emociones en ese orden. Debe decir **MATEA**

Miedo

Alegría

Tristeza

Enojo

Amor

Desarrollo: 1. Observa cual emoción es la más común en tu vida cotidiana

2. Reflexiona y escribe para qué crees que sirve cada emoción, son avisos, pero dínos qué te avisa cada una, pon un ejemplo en cada una

3. Si cada dedo es como un termómetro, cero es nada y 10 es todo, ¿en cuáles llegas al 10 y pierdes el control de la emoción y cuál está en cero y no la puedes sentir, o reconocer, o expresar o salirte de ella?

¿Cómo harías para regular tus emociones? Se vale sentir, se vale expresarla, se vale soltarla, lo que no se vale es dañar o dañarte con las emociones.

Cierre: Lee este pequeño texto y decide en qué número quieres ya iniciar a respirar profundo y lento para que la emoción te ayude, pero no te rebase y supere, de tal modo que te haga daño o haga daño a alguien, ni tampoco la reprimas o la anules todas son útiles

Emotion, del latín, *emovere*, emocional, lo que mueve, la palabra motor, motriz, viene de la misma raíz, movimiento. Las emociones son vitales para avisarte que hagas algo. Por ejemplo, el peligro te dice que te protejas o te cuides (el miedo), exagerado y continuo pierdes vida, te estresas demasiado te puedes paralizar y se te puede hacer fobia, cero miedos no hay conciencia de peligro, de riesgo y es como ir por el mundo sin conciencia, pues la vida toda conlleva riesgos, pero deben ser gestionados.

La alegría cero, no te permite producir hormonas del placer, tener sentido de vida, de logro, el diez o más es como la locura, a los jóvenes es común que les den crisis de hilaridad (como ataques de risa que no puedes parar) que hasta duele el estómago y no puedes hablar, imagina que así estuvieras siempre no podrías trabajar o estudiar.

La tristeza sirve para cerrar capítulos, despedirse y eso es importante, cero no siente nada, no se involucra, o en el caso de diez o más caes en depresión moderada o severa, o por largo tiempo, pierdes el sentido de vida, o desarrollas distimia (depresión leve continua).

El enojo nulo no te permite poner límites y te pueden atropellar y pisotear, el enojo rabioso, en ira, quiere destruir y pierde la racionalidad, la realidad y el contexto, se vale enojarse lo que no se vale es destruir.

Amar nulo, te desarticula de los demás, te desdibuja lo humano, te desvincula y afecta tu sentido de vida, amor en diez o más (amar demasiado) o enfermo de amor, te hace perderte de ti misma o mismo, te hace depender o co-depender emocionalmente, perder la realidad.

Mesura, medida, escucha interior, conciencia, respiración y trabajo emocional con ayuda terapéutica son claves para manejar o gestionar tus emociones. Tus avisos para moverte a tu ritmo. La emoción tu motor.

Tema: Pubertad e imagen corporal

Nombre de la dinámica: Reencuentro con el cuerpo para agradecerle

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Tener una experiencia guiada para reencontrarnos con el cuerpo y agradecer.

Materiales: reproductor de música, música suave

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Inicio: Se les invita a participar en una experiencia guiada, que requiere de concentración y disposición para seguir las instrucciones. Se informa que la experiencia guiada tiene que ver con el reencuentro con su propio cuerpo.

Se pide a las y los participantes que se coloquen en un espacio en el que puedan estar cómodamente si interferir con sus compañera/as, pueden permanecer sentados/as o acostarse, si las condiciones del espacio lo permiten.

Desarrollo: Una vez que cada persona está colocada en su propio espacio de manera cómoda, se les pide que respiren suavemente inhalando suavemente por la nariz y exhalando suavemente por la boca se repite por tres veces, para que el grupo vaya entrando en un leve nivel de relajación.

Se les invita a mantener sus ojos cerrados para mantener la concentración a las indicaciones y sobre todo poner atención a las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que se vayan presentando.

Se repiten tres rondas de respiración ahora un poco más profundas y con los ojos cerrados (durante este paso se prende suavemente la música de fondo)

Se inicia la experiencia guiada a través de un recorrido que les vaya haciendo consciente cada parte del cuerpo, iniciando por los pies hasta llegar a la cabeza.

en cada parte del cuerpo se les pide que lo hagan consciente, que lo sientan y que lo toquen con el pensamiento, que se den cuenta de cómo se encuentra esa parte del cuerpo y que se despidan de ella brindando reconocimiento y cariño.

Cuando se pase por los órganos sexuales es importante aprovechar para hacer énfasis en su anatomía y fisiología para reconocer su belleza y su funcionalidad en el proceso de desarrollo, en especial con los grupos de jóvenes.

Al terminar el recorrido por todo el cuerpo, se les pide que ubiquen alguna parte con la que necesiten reconciliarse en particular, sea porque es una parte olvidada, o que no les gusta o que han descuidado o maltratado.

Se les pide poner especial atención a esa parte del cuerpo y agradecerle que esté, y los aportes que nos da para nuestra vida. Se les invita a reconocer su belleza, su funcionalidad y se pide se haga una despedida especial de esa parte haciéndole saber que siempre estará presente en nosotros/as de una forma positiva.

Se inicia la toma de conciencia nuevamente, solicitando tres respiraciones profundas y suaves, mientras se les pide tomen conciencia de la postura corporal y el respaldo de la silla o del piso con el que se encuentra tocando su cuerpo.

Se pide que cada participante se de su tiempo para que suavemente vaya abriendo sus ojos sin hablar, representando el tiempo de la última persona que lo haga.

Cierre: Una vez que el grupo está nuevamente dispuesto se realiza una plenaria en dialogo colectivo con el apoyo de las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten, en ese momento y como se sintieron durante la experiencia guiada?

¿fue fácil o difícil realizar el recorrido guiado?

¿Qué aprendimos en este viaje interior?

¿Cuál es la importancia de reconocer nuestro cuerpo, reconciliarnos con él y agradecerle su presencia en nuestra existencia?

SEXUALIDAD Y CONDUCTA SEXUAL

Aprendizaje esperado

Adquirir las herramientas para explicar, la sexualidad, el erotismo, la respuesta sexual humana y la conducta sexual saludable.

Introducción

A lo largo de la historia del ser humano la sexualidad ha sido y es un tema de interés general; la más de las veces prohibido, negado y oculto, pero siempre presente. Al hablar de sexualidad, todos los seres humanos somos capaces de expresar alguna opinión al respecto, pues al escuchar esta palabra surge en los individuos una serie de pensamientos, emociones, sentimientos de aceptación o rechazo, de placer o displacer, de “normalidad o anormalidad”, salud o enfermedad; que se asocian con este término producto de nuestra historia personal.

La sexualidad juega un papel muy importante en el bienestar de los individuos, es la unión de elementos biológicos, psicológicos y sociales que le permiten a la persona expresarse desde su interior y conectarse con el exterior.

A lo largo de este módulo analizaremos como la sexualidad va evolucionando durante toda la vida, aún desde antes del nacimiento y hasta la vejez. Con la finalidad de brindarte una mayor comprensión sobre las diversas formas en que esta se vive.

Se aborda el ciclo de vida sexual, el erotismo y el placer, elementos muy importantes de la sexualidad, mismos que se vivencian en el cuerpo a partir de estímulos externos (que entran por todos los sentidos) e internos (fantasías, imaginación); con la finalidad de comprender mejor la respuesta sexual. La cual como veremos, no se vive de forma aislada, sino que puede verse impactada por factores biológicos, sociales, psicológicos, espirituales, éticos y culturales.

Un aspecto que está íntimamente ligado con la sexualidad y que es parte fundamental de la sexualidad humana: es el erotismo. El cual es uno de los holones de la sexualidad que propone Eusebio Rubio, y de su vinculación con el resto de los holones como el género, los vínculos afectivos y la reproductividad. Subrayaremos la importancia del placer como parte integral de la sexualidad que se reflejará en mayor bienestar y una mejor salud sexual de las personas.

Es natural que todos los seres humanos disfrutemos de nuestros cuerpos y la cercanía con otras personas durante toda la vida, y una manera de vivenciar nuestra sexualidad, nuestro placer y el erotismo, es a través de la respuesta sexual humana (RSH), que son los procesos físicos, psicológicos que vivimos durante un encuentro sexual.

Confiamos en que el desarrollo de este módulo les resulte favorable y les brinde herramientas para la toma de decisiones, reconociendo a la sexualidad como parte esencial del ser humano y experimentándola siempre con mucha responsabilidad.

Cuando se habla de sexualidad, generalmente se relaciona con el mero acto coital. Y es importante señalar que la sexualidad humana es un fenómeno pluridimensional que comprende aspectos biológicos, psicológicos, sociales, conductuales, morales y culturales. Ninguna dimensión de la sexualidad subsiste de forma aislada, ya que se vinculan de forma constante.

La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. “Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.” (OMS, 2018)

Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se vive y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Es decir, la sexualidad es parte de la vida, y como seres sociales somos multidimensionales, tenemos el potencial de desarrollar aspectos: biológicos, sociales, psicológicos, espirituales, cívicos y culturales. Todas estas dimensiones en gran medida tendrán una influencia del entorno en el que crecimos, como puede ser la familia, la escuela, la comunidad, el país y la época en la que vivimos, lo cual dará a cada persona su propia manera de ver, sentir y vivir la sexualidad.



Por lo tanto, es muy probable que en algunos o en varios aspectos llegues a conocer a personas que tomen decisiones distintas a las elecciones que tú pudieras tomar, lo cual es válido, es decir, cada persona tiene derecho a vivir y expresar su sexualidad de la manera que sienta que es lo mejor para su bienestar. Es muy importante aprender que la forma en la que otras personas vivan su sexualidad es única y merece respeto, siempre y cuando sea sin dañar a nadie y se mantenga dentro de la ley.

El hablar sobre sexualidad debe ser una premisa presente en todas las escuelas y familias, desde etapa preescolar hasta la vejez, y en realidad, nunca se deja de aprender sobre el tema. La educación en sexualidad es un proceso progresivo y continuo sobre los conceptos que la incluyen. Es importante que su enseñanza se adapte a la edad de la persona y los conocimientos previos sobre el tema.



De forma específica abordaremos el erotismo y el placer como elementos indispensables para tener una adecuada respuesta sexual. Comencemos por definirlo.

- **El placer.** Es la sensación de goce o satisfacción que experimentamos al hacer o percibir cosas que nos agradan. Como tal, es un sentimiento positivo que se puede experimentar a nivel físico, mental o espiritual, y que está asociado a la felicidad, el bienestar o la satisfacción.

Biológicamente el placer sexual se manifiesta como las respuestas de los órganos ante las hormonas, sistema nervioso y flujo sanguíneo que interactúan con la actividad cerebral, con la imaginación y memoria, que en conjunto juegan un rol complejo e importante en la experiencia sexual (Hull, 2008). Es considerado como un elemento indispensable para la respuesta sexual manifestado por sensaciones específicas producido por activación psíquica o sistema neural- cerebral que mueve al individuo a la búsqueda de la experiencia sexual. Se incluyen las sensaciones percibidas por los genitales que desembocan después en el orgasmo (De la Garza-Mercer, 2008).



Por otra parte, la **Reproducción** es un proceso biológico que permite la creación de nuevos organismos en todas las formas de vida. Además de posibilitar la formación de nuevos individuos semejantes a sus progenitores, es decir, a sus padres, asegura la continuidad de las especies a través de la reproducción.

Pero, hablar de reproducción y reproductividad no es lo mismo.

La reproducción hace referencia: a la posibilidad humana de producir nuevos individuos que en gran medida sean similares (que no idénticos) a los que los produjeron.

Y la reproductividad amplía las posibilidades al considerar como parte de esta potencialidad de la sexualidad no solo los aspectos relacionados a la maternidad y la paternidad, sino, que incluye otras formas de dejar un legado, por ejemplo: escribir un libro, plantar un árbol, dar clases entre otras posibilidades.

Hoy en día más que nunca es muy importante que se hagan elecciones conscientes y responsables en torno a la reproducción. Vale la pena contemplar el hecho de que disfrutar de un ejercicio placentero de la sexualidad, no estrictamente va ligado a la maternidad o la paternidad. Ya que hay muchas formas de trascender.

Erotismo: es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y, que, por lo general, se identifican con placer sexual. El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

Vínculo afectivo: La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo y no se limita a el amor de pareja, sino que, se puede expresar de muchas maneras, por ejemplo; el amor a la madre, a las y los amigos, hermanos entre muchas otras posibilidades.

Actividad sexual: La actividad sexual es una expresión conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente. La actividad sexual se caracteriza por los comportamientos que buscan el erotismo y es sinónimo de comportamiento sexual.

Comportamientos Sexuales Responsables: El comportamiento sexual responsable se expresa en los planos personal, interpersonal y comunitario. Se caracteriza por autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar.

La persona que practica un comportamiento sexual responsable no pretende causar daño y se abstiene de la explotación, acoso, manipulación y discriminación. Una comunidad fomenta los comportamientos sexuales responsables al proporcionar la información, recursos y derechos que las personas necesitan para participar en dichas prácticas.

Las conductas sexuales de riesgo: son entendidas como todas aquellas situaciones que tienen el potencial de provocar daños en el desarrollo de la persona, y además tienen la capacidad para afectar el bienestar y la salud integral del individuo.

Amplia la información que necesites sobre la sexualidad, el erotismo, la respuesta sexual humana y la conducta sexual saludable en la plataforma PARESS 2030, para que adquieras la información que necesitas como replicadora o replicador.

Ideas y conceptos clave

Sexualidad: Es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

La sensualidad, es decir, la experimentación de las sensaciones a través de los sentidos adquiere gran relevancia a esta edad: la vista, el gusto, tacto, oído, olfato son elementos esenciales de placer, para su desarrollo y comunicación con el mundo exterior; el integrar estas sensaciones representará más adelante esta unión y búsqueda de elementos placenteros y de bienestar.

Placer Sexual: es la percepción de disfrute, diversión, goce o satisfacción a partir de la activación de respuestas fisiológicas como el deseo, la excitación y el orgasmo provocados por la estimulación directa del cuerpo y específicamente de los genitales predominantemente por medio de caricias, besos, masturbación o coito, compartidos en la mayoría de las ocasiones dentro del contexto de una relación de confianza, seguridad, amor e intimidad preferentemente con una pareja afectiva

Reproducción: La reproducción es un proceso biológico que permite la creación de nuevos organismos en todas las formas de vida. Además de posibilitar la formación de nuevos individuos semejantes a sus progenitores, es decir, a sus padres, asegura la continuidad de las especies a través de la reproducción.

Erotismo: es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y, que, por lo general, se identifican con placer sexual. El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

Vínculo afectivo: La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo y no se limita a el amor de pareja, sino que, se puede expresar de muchas maneras, por ejemplo; el amor a la madre, a las y los amigos, hermanos entre muchas otras posibilidades.

Actividad sexual: La actividad sexual es una expresión conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente. La actividad sexual se caracteriza por los comportamientos que buscan el erotismo y es sinónimo de comportamiento sexual.

Comportamientos Sexuales Responsables: El comportamiento sexual responsable se expresa en los planos personal, interpersonal y comunitario. Se caracteriza por autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar.

Conductas sexuales de riesgo: son entendidas como todas aquellas situaciones que tienen el potencial de provocar daños en el desarrollo de la persona, y además tienen la capacidad para afectar el bienestar y la salud integral del individuo.

El abuso sexual implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente si la niña o el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo.



Respuesta Sexual Humana: el conjunto de cambios físicos y hormonales que experimentan los seres humanos ante el estímulo sexual.

Fue estudiada por los célebres William Masters, ginecólogo, y Virginia Johnson, sexóloga, que describieron cuatro fases, a las que nombraron: excitación, meseta, orgasmo y resolución.

Dinámicas

Tema: Vida sexual

Nombre de la dinámica: Preferencias personales de la prevención

Población: Adolescentes de 12-15 años

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Identificar las alternativas de prevención de embarazo e ITS

Materiales: Tabla de preferencias de la prevención

Tiempo estimado: 25 minutos

Inicio: El ejercicio de la vida sexual puede conllevar algunos riesgos, entre ellos se encuentran la posibilidad de un embarazo no planeado o deseado y el adquirir infecciones de transmisión sexual (ITS).

Cada persona determina de qué manera vive su sexualidad y cuáles son sus alternativas de autocuidado.

Desarrollo: En la siguiente tabla encontrarás distintas alternativas para practicar tu autocuidado sexual.

El ejercicio consiste en que califiques cada opción entre 1-5 puntos, donde 1 es el mínimo y 5 es el máximo de calificación que se puede obtener. El número que darás en cada casilla depende de lo que tu piensas o te imaginas, el número que elijas será el correcto.

Califica cada uno de los elementos, por ejemplo, el primero es fácil de hacer, entonces pregúntate que tan fácil sería para ti; a) no tener relaciones sexuales, la calificación que le darás irá entre 1 si consideras que es difícil para ti hasta 5 si consideras que es muy fácil para ti. Luego piensa que tan fácil sería para ti tener como la única práctica sexual a la masturbación y califícala, sigue con las prácticas sin penetración, luego con el uso del condón y finalmente con métodos anticonceptivos hormonales.

Cuando termines de evaluar la facilidad sigue con el siguiente parámetro y continúa así hasta llenar toda la tabla.

Cuando hayas completado de llenarla obtendrás los resultados de tus preferencias para prevenir embarazos e ITS en este momento de tu vida.

Observa el método que obtuvo el puntaje más alto y responde a las siguientes preguntas sobre ese método específico.

¿Cuáles son sus ventajas?

¿Cuáles son sus desventajas?

¿Qué necesitas para poder llevarlo a cabo?

¿Quién puede ayudarte si necesitas apoyo?

¿Qué alternativas tienes si falla?

Cierre: Todas las personas toman decisiones, hacerte algunas preguntas puede ayudarte a decidir tomando en cuenta la información, tus experiencias, valores y planes a futuro.

Tema: La magia del cuerpo

Nombre de la dinámica: Sensaciones placenteras

Población: Adolescentes de 15 a 18 años

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Reflexionar respecto a lo que es placentero en el ejercicio de la sexualidad, para favorecer la comunicación de las necesidades y los límites sexuales.

Materiales: Cartulina (idealmente), o en su caso libreta u hojas blancas, lápiz, colores: naranja, azul, rosa, rojo, morado, verde, música de tu preferencia

Tiempo estimado: 90 min

Inicio: Si ya tienes los materiales contigo, te propongo que destines un tiempo y un lugar especial solo para ti, para realizar esta actividad y si gustas puedes tener de fondo la música que te inspira mientras realizas esta actividad.

Si ya tienes el ambiente listo, como a ti te gusta, te invito a tomarte un instante para respirar profundamente, inhala por la nariz y exhala por la boca, ve a tu propio ritmo hasta que de manera natural sientas que tu respiración es balanceada entre la inhalación y la exhalación.

En tu libreta, en hojas blancas o en una cartulina, vas a hacer un dibujo que te represente, un dibujo que sea de cuerpo entero, con ropa o sin ropa, como tú prefieras.

Desarrollo: Alrededor o dentro del dibujo que te representa, vas a escribir o a dibujar con color:

Naranja, todo aquello que le da una sensación placentera a tu cuerpo, recuerda que los cinco sentidos son medios de percibir sensaciones, por ejemplo, comer chocolate o acariciar un gatito.

Azul, las formas en las que expresas cariño a tu pareja (si aún no has tenido una relación de noviazgo, puedes pensar en una amistad cercana para ti)

Rosa, aquello que te da placer erótico, es decir estimulan la posibilidad de la excitación o el deseo sexual; pueden intervenir los sentidos y las fantasías.

Rojo, lo que te preocupa o te incomoda respecto a las relaciones sexuales (hayas o no iniciado vida sexual activa, puedes expresar qué te preocupa)

Morado, los límites en el ejercicio de tu vida sexual que actualmente son importantes para ti y deseas que sean respetados.

Verde, los lugares o personas que conoces en tu comunidad, con quienes puedes acudir para pedir orientación

Cierre: Si ya terminaste, tomate un momento para observar lo que acabas de expresar con estos dibujos y/o palabras.

¿Qué descubriste?, ¿cómo te sientes?, ¿qué fue lo más fácil?, ¿qué fue lo más difícil?, ¿de qué te das cuenta?, si está bien para ti, escribí tus conclusiones y lo que te gustaría hacer a partir de tus reflexiones.

Siempre que te sea posible, acude con personas profesionales de la salud sexual, para resolver dudas e inquietudes idealmente antes de iniciar a tener relaciones sexuales, o bien en cualquier momento que lo necesites.

Tema: Sexualidad

Nombre de la dinámica: La sexualidad es parte de ti, de mí, de todas y todos

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Reconocer que la sexualidad es parte inherente del ser humano, para identificar su evolución en cada etapa de vida

Materiales: Tres hojas blancas, lápiz, colores o plumones, un espacio privado para realizar la actividad, música de tu preferencia.



Tiempo estimado: 90 minutos

Inicio: Si ya tienes los materiales contigo, te propongo que destines un tiempo y un lugar especial solo para ti, para realizar esta actividad y si gustas puedes tener de fondo la música que te inspira mientras realizas la actividad.

Si ya tienes el ambiente listo, como a ti te gusta, te invito a tomarte un instante para respirar profundamente, inhala por la nariz y exhala por la boca, ve a tu propio ritmo hasta que de manera natural sientas que tu respiración es balanceada entre la inhalación y la exhalación.

Ahora, toma la primera hoja, tu lápiz y tus colores o plumones, para comenzar.

Desarrollo: Recuerda cómo eras cuando tenías de 7 a 8 años, y en la primera hoja vas a dibujar aspectos de ti, que representen:

- Cómo era tu cuerpo
- Qué actividades eran las que más te gustaba hacer
- Con quiénes te gustaba pasar tu tiempo
- Qué te daba curiosidad sobre la sexualidad
- Lo que te decían en casa que podías hacer y lo que no podías hacer, en relación con tu cuerpo.
- Lo que te decían en la escuela o la comunidad que podías hacer y lo que no podías hacer, en relación con tu cuerpo.

Si ya terminaste, ahora recuerda cómo eras de adolescente, y en la segunda hoja vas a dibujar aspectos de ti, que representen:

- Cómo era tu cuerpo
- Qué actividades eran las que más te gustaba hacer
- Con quiénes te gustaba pasar tu tiempo
- Qué te daba curiosidad sobre la sexualidad
- Lo que te decían en casa que podías hacer y lo que no podías hacer, en relación con tu cuerpo.
- Lo que te decían en la escuela o la comunidad que podías hacer y lo que no podías hacer, con relación a tu cuerpo.

Si ya terminaste, en la tercera hoja vas a dibujar aspectos de ti, de este momento de tu vida, en tu edad actual, que representen:

- Cómo es tu cuerpo
- Qué actividades son las que más te gusta hacer
- Con quiénes te gusta pasar tu tiempo
- Qué te da curiosidad sobre la sexualidad
- Lo que te dicen en casa que puedes hacer y lo que no puedes hacer, en relación con tu cuerpo.

- Lo que te dicen en la escuela o la comunidad, que puedes hacer y lo que no puedes hacer, en relación con tu cuerpo.

Si ya terminaste, coloca los tres dibujos frente a ti y observa con detenimiento esos aspectos en los diferentes momentos de tu vida, observa cómo han estado presentes, los cambios que probablemente se han dado, los mensajes que has recibido sobre la sexualidad, las decisiones que tal vez has tomado... observa, mira qué más descubres.

Cierre: ¿Qué descubriste?, ¿cómo te sientes?, ¿quieres seguir aprendiendo sobre la sexualidad y cómo forma parte de tu vida?

SALUD REPRODUCTIVA, DE LA RESPONSABILIDAD AL PLACER

Aprendizaje esperado

Se busca favorecer el ejercicio de sexualidades plenas y satisfactorias, así como la libre y planeada elección de la maternidad o paternidad.

Introducción

Al hablar de educación sexual no podemos dejar de contemplar los temas concernientes el embarazo y su planificación. Pero buscamos que el aprendizaje vaya más allá.

Históricamente la educación sexual ha transcurrido desde un aprendizaje biologicista centrado en los aspectos reproductivos, lo que tiene un alcance limitado, ya que no aporta todos los elementos que sobre todo las y los adolescentes y jóvenes requieren para la vivir una sexualidad plena, placentera y responsable.

Por lo que, buscamos que como replicador o replicadora contemples todas las implicaciones de un embarazo temprano, el impacto sociocultural y sus posibles resoluciones, así como todas aquellas opciones que favorecen el ejercicio de una sexualidad placentera y responsable.

Es importante reconocer que el embarazo implica un largo proceso de cambios que impactan en la mujer que lo vive, pero que no se limitan sólo a ese contexto. Cada embarazo impacta en el proyecto de vida, en la salud, en la economía y en el futuro de cada persona, en su familia y en su contexto en general; por ejemplo, influye en la forma en que se distribuye la población y los recursos con los que se cuenta, así como en las oportunidades a las que tendrá acceso.

Por lo que, hoy más que nunca se requiere de buscar maternidades y paternidades deseadas y responsables, para nuestra vida, o a través de acompañar a otras personas en sus elecciones. Ya que, de forma ideal, todas

las niñas y todos los niños deberían de ser deseados, planeados y amados, con la finalidad de que tengan una mejor calidad de vida.

Lograr que un embarazo se logre de manera óptima implica que el organismo esté preparado para desarrollar células reproductoras en buenas condiciones, las cuales tengan la capacidad de migrar, a través del cuerpo de la mujer y permitir la unión de un espermatozoide al óvulo. A partir de este momento, el cigoto (célula que se forma de la unión del óvulo y el espermatozoide), inicia un complejo proceso de división y diferenciación, y se implantará en el endometrio donde se alojará y alimentará de forma inicial, hasta que se desarrolle el saco amniótico y la placenta.

De ahí en adelante, el organismo de la mujer enfrentará una serie de importantes y constantes cambios hormonales y corporales, los cuales le permitirán crear las condiciones para el adecuado desarrollo de un nuevo ser vivo. Todo esto tiene una duración aproximada de 40 semanas; una persona recién nacida puede nacer dentro de un plazo de 38 a 42 semanas de gestación.

Favorecer el adecuado desarrollo del recién nacido/a así como de su familia, es un proceso que debe iniciar desde antes de la concepción. Con la finalidad de disminuir los riesgos.

Desde este punto de vista, el embarazo adolescente representa un grave problema de salud pública, que repercute en otros contextos, al aumentar los riesgos para la salud, disminuye la calidad de vida y las posibilidades de que se garanticen los derechos humanos; entre ellos, los sexuales y reproductivos de todas las personas, el acceso a la salud y a una vida libre de violencia.

El embarazo a edades tempranas generalmente es un problema con consecuencias graves para las madres y los padres adolescentes, y para sus hijos e hijas, lo que condiciona un impacto social significativo, favorecer la deserción escolar, el bajo rendimiento, la mano de obra barata y un pobre desarrollo humano sustentable y con ello favorece la feminización de la pobreza y las pobres condiciones laborales (Gobierno de la República, 2018) (FLASOG, 2010).

Entender los orígenes del embarazo temprano y no planeado implica analizar aquellos factores predisponentes que influyen:

Factores individuales:

- La menarca temprana.
- Falta de empoderamiento para pedir el uso de algún método anticonceptivo.
- Falta de la conciencia de cuidado.
- Inicio temprano de la vida sexual activa.
- Fantasías de esterilidad.

- Falta de educación sexual.

Factores familiares:

- Familias disfuncionales.
- Comunicación dentro de la familia.
- Violencia sexual.

Factores socioculturales:

- Crecer en un contexto de mayor tolerancia social al embarazo.
- Bajo nivel educativo.
- Migración.
- Desigualdad de género.
- Violencia.
- Pobreza.

Factores políticos:

- Obstáculos en el ejercicio o legalización de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.
- Falta de políticas o de su adecuada implementación que favorezcan el uso de anticonceptivos y a la educación integral en sexualidad.

(UNFPA, 2013) (FLASOG, 2010).

Así como reconocer los riesgos que implica:

El embarazo adolescente representa una de las causas más frecuentes de defunción en las adolescentes menores de 15 años como consecuencia de trastornos como el síndrome metabólico, la eclampsia y la preeclampsia, a consecuencia de un trastorno por aumentos bruscos de la presión arterial o por complicaciones del embarazo o un parto como hemorragias e infecciones, así como por las complicaciones del aborto. Causas que son prevenibles si se detectan a tiempo y se brinda una adecuada atención (CONAMED, 2019; FLASOG, 2010; UNFPA, 2013).

De igual manera, las niñas y los niños nacidos de madres adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener bajo peso al nacer, así como una mortalidad infantil 50 por ciento más altas que aquellos con madres entre 20 y 29 años, y un mayor riesgo de transmisión de enfermedades, entre ellas el VIH. (Unicef, 2015). Cabe mencionar que el impacto del embarazo adolescente no sólo es en aspectos físicos, también influye de forma importante en los aspectos socioemocionales que requiere un bebé.

Ante esto, el embarazo no deseado con frecuencia se convierte en un asunto que molesta, que no es bien recibido, por la libertad perdida, por los cambios del cuerpo y por todas las problemáticas sociales agregadas (Castrillón, 2010; CDMX, 2014). Es posible enfrentar sentimientos ambivalentes ante un embarazo no deseado; por ello, muchas mujeres viven la experiencia como una carga imprevista y como una afirmación de la feminidad. Con frecuencia pueden experimentar una gran incertidumbre, miedo y culpa, lo que con frecuencia hace difícil la toma de decisiones; aunado a la presión social externa, a la cual se deben enfrentar. De igual manera, el embarazo adolescente altera de forma brusca la estructura de la familia y va de la mano, con frecuencia, de matrimonios precoces, así como, aumenta la frecuencia de la violencia intrafamiliar.

Un factor importante de mencionar es que no todos los embarazos llegan a término, y esta interrupción se puede dar en un sinnúmero de contextos y emociones. Este proceso puede ser una vivencia dolorosa para las personas que esperaban con ilusión la llegada del bebé, por lo que es importante que reciban la atención médica y emocional si lo requieren.

Hoy en día aun en muchos estados ante la carencia de un marco legal adecuado, persisten una gran cantidad de abortos ocurren en condiciones de ilegalidad, lo cual representa un grave problema de salud pública, que pone en riesgo la salud de las mujeres y, a la vez, es un marcador de desigualdad de género.

De igual forma, es importante ampliar la mirada, para incluir otras opciones para la maternidad y la paternidad elegida; por ejemplo, la adopción, lo cual implica reconocer que las personas tenemos la capacidad de formar una familia y compartir nuestro amor, más allá de los genes, nuestra orientación o identidad.

Anticoncepción y otras opciones

Como parte de brindar un adecuado acompañamiento en las poblaciones con las que se trabajan y lograr una adecuada prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS), debemos reconocer que, la sexualidad, los vínculos afectivos, el amor, el placer y el erotismo son parte de nuestra vida y necesarios para la existencia del ser humano.

El erotismo y el placer han sido vistos desde una mirada rígida, limitada a un sector de la población heterosexual, joven y funcional; cuando sale de estos parámetros, se niegan se censuran, se juzgan y se limita el ejercicio de sus derechos. Sin embargo, en la vida diaria, el erotismo y el placer son necesarios y van implícitos en la sexualidad de todas personas y se debe garantizar que las vivan de forma plena y responsable.

La visión que tenemos sobre la sexualidad y las relaciones sexuales se ha fundamentado en gran medida desde estereotipos, roles de género, prejuicios y desinformación, y se ha aprendido con frecuencia a través de la pornografía. Hemos aprendido ideas erróneas que nos llevan a asumir que para poder disfrutar de las relaciones sexuales se tienen que cubrir una serie de características muy poco realistas, desde “cuerpos perfectos”, penes enormes,

vulvas depiladas, disponibilidad inmediata a las relaciones sexuales, relaciones ocasionales donde los vínculos emocionales se limitan o son superficiales.

Ahora bien, en la vida real la sexualidad es tan diversa, como diversas son todas las personas y los cuerpos. Así como hay personas altas, chaparritas, flacas y de distintos colores, también las hay con distintos gustos, distintas formas de amar y de expresar su sexualidad. Lo más importante es que todos los seres humanos puedan vivir su sexualidad y sus relaciones sexuales acorde a sus gustos, valores, deseos y proyecto de vida. Siempre y cuando esta forma de vivir la sexualidad no le dañe ni dañe a otras personas o seres vivos, y se mantenga dentro de la ley.

Es importante entender que el ejercicio de nuestra sexualidad es nuestra responsabilidad y nadie tiene por qué violar nuestros derechos sexuales y reproductivos; en este mismo sentido, nos corresponde respetar a todas las personas en la forma en que viven y expresan su sexualidad.

De igual manera, con frecuencia, cuando se habla de relaciones sexuales, se piensa sólo en aquellas prácticas eróticas que implican el coito. Pero no necesariamente es así; en realidad tenemos una gran variedad de opciones que pueden enriquecer su vida, su sexualidad y el reconocimiento de su cuerpo, que son una alternativa para disfrutar solo o en pareja.

Para fines prácticos, podríamos considerar las prácticas sexuales en dos categorías, aquellas que favorecen relaciones sexuales seguras, es decir todas aquellas prácticas que se enriquecen en el erotismo y ponen en práctica la imaginación donde no hay contacto con las secreciones o mucosas; y las que permiten relaciones sexuales protegidas, que son aquellas donde al haber contacto con mucosas y secreciones se requiere un mecanismo de barrera entre ellas.

El sexo seguro incluye: la abstinencia, las fantasías, la masturbación o el autoerotismo y los juegos sexuales.

El sexo protegido contempla el uso de condones interno o externo (femenino o masculino), guantes, dedos, cuadros de látex.

Recuerda las relaciones sexuales deben ser; seguras, sensatas, consensuadas, placenteras y protegidas. Siempre respetando los acuerdos, pactos de salud, los límites y con responsabilidad afectiva.

Hablemos de anticoncepción

La decisión de qué método anticonceptivo usar de forma ideal debe involucrar a la pareja, estar basada en el seguimiento médico y contar con toda la información necesaria, para que puedan tomar la mejor decisión. En realidad no hay un método anticonceptivo mágico que sea para todas las personas, por lo que se tiene que individualizar su uso y tomar en cuenta algunas características, como enfermedades previas, medicamentos, edad, si tiene antecedentes personales

o de herencia que puedan influir como problemas de trombosis, hemorragias u obesidad, así como por cuánto tiempo lo usarán, e incluso la personalidad de la usuaria/o, así como las características propias del método anticonceptivo para definir su uso, como eficacia, duración del efecto medicamento, interacciones con otros medicamentos o contraindicaciones, etcétera.

Si bien podemos contar con una gran cantidad de métodos anticonceptivos temporales y definitivos, debemos considerar que su uso es personal y debe ser una elección voluntaria e informada.

Te recordamos que para ampliar la información que te hemos brindado, así como conocer todo sobre los métodos anticonceptivos y el adecuado uso del condón, puedes acudir a los contenidos de la plataforma PARESS

Notarás que no hay ningún método que sea infalible y que solamente los de barrera, como el condón interno y externo (femenino y masculino), te brindan protección contra las ITS. Así como podrás reconocer en la pastilla anticonceptiva de emergencia una opción más para evitar el embarazo cuando por alguna razón no se tomaron o fallaron las medidas anticonceptivas necesarias.

Es muy importante que sepas que puedes realizar combinaciones para mejores resultados, siempre y cuando esta combinación sea entre anticonceptivos de distintas categorías.

Por ejemplo:

- **Condón + método hormonal**
- **Condón + método hormonal + método natural**
- **Condón + DIU**

¡NO OLVIDES USAR CONDÓN EN TODAS TUS RELACIONES SEXUALES!

Usar condón puede ser también una experiencia muy placentera

Te invitamos a buscar aquellas condiciones que favorezcan tu sexualidad de manera responsable, para que puedas brindarles a aquellas personas que capacites una visión positiva de la sexualidad.

Ideas y conceptos clave

La salud reproductiva: es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña 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. Lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y de planificación de la familia de su elección, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos, y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables, el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos (UNFPA, 2004).

El embarazo adolescente o embarazo precoz: es aquel que se produce en niñas y adolescentes, a partir de la pubertad y antes de adquirir la madurez emocional y física necesaria de la vida adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2009, la definía como aquel embarazo que sucede entre los primeros años de la edad ginecológica, al concebir aquel que sucede desde la menarquia, hasta cuando la joven deja de depender del sustento de su familia, el periodo que se ha contemplado entre los 10 y 19 años (Cruz, Lastra y Lastre-Amell, 2018). Una consideración importante de esta definición es el contemplar que la adolescente no tiene la madurez física y emocional que le permita cumplir con el rol de ser madre tan joven.

Relaciones sexuales seguras (sexo seguro): Son aquellas prácticas que favorecen el erotismo, en las cuales no hay contacto con mucosas como la de la vagina, el ano o la boca, ni con las secreciones como el semen, la sangre o los líquidos lubricantes, y en las cuales no hay penetración.

La abstinencia: dentro de todas las formas en las que puedes expresar tu sexualidad, es una de las más seguras, en el sentido de que evita el embarazo y el contacto con las infecciones de transmisión sexual, al posponer o renunciar a los contactos eróticos y prácticas sexuales. Se puede realizar de diversas formas y no siempre implica la renuncia total a otros tipos de contactos sexuales.

Masturbación y autoerotismo: es otra posibilidad para disfrutar de nuestro cuerpo, conocerlo y recibir placer; es una forma de darnos amor y vivir nuestra sexualidad sin el temor del embarazo a las ITS. Dichas prácticas pueden ser tan placenteras, como las relaciones coitales y pueden culminar con el orgasmo.

Juegos sexuales: una parte muy importante del erotismo y las relaciones sexuales, son todos aquellos comportamientos que sirven como estímulo sexual efectivo al generar sensaciones, fantasías y sentimientos que provocan placer, que pueden ser ampliamente satisfactorios y tan variados como nuestra imaginación lo permita.

Relaciones sexuales protegidas (sexo protegido): Son todas aquellas prácticas eróticas que implican penetración o contacto con las mucosas o secreciones, lo que expone a las personas a las infecciones de transmisión sexual, por lo que se deben prevenir su transmisión por medio del uso de barreras, como condones, guantes, dedos o cuadros de látex, con la finalidad de minimizar el riesgo.

Seguro: se refiere a desarrollar y adquirir el conocimiento necesario para prevenir y minimizar riesgos en las relaciones sexuales; es decir, implica leer,

informarte, preguntar y aprender de fuentes confiables, sobre aquellas prácticas que te interese conocer, para que, si decides llevarlas a la práctica, estés preparada o preparado ante cualquier eventualidad.

Sensato: implica la capacidad de cada persona para tomar decisiones (sin sustancias que puedan alterar su capacidad de decisión), al basarse en sus valores y creencias para realizar o no algunas prácticas.

Consensuado: es el acuerdo al que llegan dos o más personas en cuanto a las prácticas y actividades que se realizarán dentro de la relación (Tapia, 2017). Es una autorización explícita de aquellas cosas que deseamos y aceptamos realizar; esto incluye, por supuesto, que esos acuerdos pueden terminar en cualquier momento y que aun cuando aceptemos algunas cosas, no implica que aceptemos todo.

Placentero: es decir, que las relaciones sexuales deben ser algo para disfrutar, por lo que, si alguien no se la pasa bien, no quiere, le es doloroso, siente culpas, vergüenza, miedo o alguna otra situación que no le permita disfrutarlo, no se debe continuar.

Protegido: todas las relaciones sexuales en las que exista contacto con mucosas o secreciones deben tener un mecanismo de barrera que evite el contacto con ellas, para favorecer un contacto placentero y libre de ITS. La protección no se limita sólo a las prácticas con penetración, sino a aquellas donde exista un contacto de riesgo.

Límites blandos (límites negociables): son aquellas actividades que podemos realizar bajo algunas circunstancias o situaciones específicas o con alguien de mucha confianza, bajo condiciones en las que no nos afecte tanto o a lo mejor que queremos probar para definir si deseamos o no continuarlas. Son límites con los cuales podemos ser flexibles hasta encontrar un punto medio de acuerdo entre la pareja.

Límites duros (límites NO negociables): son aquellas prácticas que no estamos dispuestos a realizar o aceptar en ninguna circunstancia, ya sea porque puede ser peligrosa o contraproducente, o simplemente porque no se desea (Tapia, 2017).

Dinámicas

Tema: Prevención del embarazo e ITS

Nombre de la dinámica: Entonces ¿con condón o sin condón?

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Identificar los factores que influyen en el uso del condón, para reflexionar sobre la importancia de su uso como medida de autocuidado.

Materiales: Equipos audiovisuales para la proyección del Tutorial: Cómo negociar el uso del condón, creado por: [Cómolehago mx](https://www.youtube.com/watch?v=O9j36O2BRHs) link:

<https://www.youtube.com/watch?v=O9j36O2BRHs>

En caso de no tener internet una alternativa es tener escritas las propuestas que se presentan en el tutorial e invitar que las y los adolescentes sean quienes lean las frases.

Hojas blancas o libretas, plumas o lápices. Pelota opcional.

Tiempo estimado: 1 hora

Inicio: De forma ideal antes de la actividad se sugiere abordar el tema de sexo seguro y sexo protegido, así como el uso de los condones para lo que se pueden apoyar en los contenidos de la plataforma PARESS 2030.

Si la actividad se realiza en línea se deben asegurar que se pueda reproducir el video y contar con un buen audio antes de la dinámica.

Si la actividad se realiza de manera presencial se les pedirá colocarse en semicírculo en torno a donde se proyectará el video para que se facilite la interacción entre todas y todos y puedan ver el video.

Una vez establecidos los acuerdos de participación, se va a indicar al grupo que **verán un tutorial de Cómo negociar el uso del condón.**

Después de ver el video si se desarrolla la actividad en línea se deben abrir los micrófonos, e invitar a participar al grupo. Como una forma de incluir a todo el grupo se puede elegir la primera persona al azar y será ella quien determine quién será el siguiente participante, así seguirán hasta que hayan participado todas las personas.

Si la actividad se realiza de manera presencial, la replicadora o replicador les indicará que se coloquen en círculo y se lanzará la pelota al aire y a quien le toque será el primer participante. Al concluir su participación le lanzara la pelota a otra persona de su elección para que sea el siguiente participante, y así se continua hasta que todo el grupo haya participado.

Desarrollo: La replicadora o replicador expondrá algunas preguntas o situaciones en donde tengan que justificar el uso del condón para que las y los participantes expresen las posibles respuestas que pueden dar, para negociar su uso.

Algunas preguntas o situaciones que se pueden usar son:

- ¿Para quién suele ser más difícil hablar del uso del condón?

- ¿Qué harías si tú novio te pide tener relaciones sexuales sin condón porque dice que le aprieta?
- ¿Cuáles son las ventajas de usar condón?
- Quieres iniciar tu vida sexual, pero no sabes usar el condón, ¿qué harías?
- ¿Qué tipos de condones existen?
- Tu novio/a y tu están solos por un ratito, y te pide tener relaciones sexuales, pero no tienen condones, que podrían hacer.
- ¿Cómo te sentirías si por no usar condón o pedir que use condón adquirieras una infección de transmisión sexual?
- ¿De quién es responsabilidad prevenir un embarazo?
- ¿El uso del condón es algo que siempre debe negociarse?
- Tu mejor amiga te cuenta que su novio la presiona para tener relaciones sexuales sin condón. ¿qué harías, o le dirías?

Si bien la comunicación y los acuerdos con la pareja son parte importante de estar en una relación, recuerda que tu salud y tu bienestar es algo que no tienes por qué negociar, sólo tú tienes derecho a decidir si quieres o no tener relaciones sexuales, si quieres o no usar métodos eficaces para prevenir embarazo e ITS.

Cierre: Al terminar la actividad de forma ideal con la participación de todo el grupo, la replicadora o replicador buscará sensibilizarles sobre la importancia del condón. Al expresarles que su uso es un acto de amor y cuidado. Puede preguntarles ¿cuál es su principal aprendizaje de la clase?, y ¿cómo se sienten?, si el tiempo lo permite que lo expresen verbalmente, o bien que lo escriba en su libreta o a través del chat.

Tema: Sexualidad segura y placentera

Nombre de la dinámica: Entre globos, diversión y confidencias

Población: 15 a 18 años

Tipo de actividad: Presencial

Objetivo de la dinámica: Brindar una visión positiva de la sexualidad y la cercanía con los condones, a través del juego, para favorecer el ejercicio de sexualidades placenteras y protegidas.

Materiales: Condones (de preferencia viejos o caducados), hojas blancas cortadas para escribir pequeños mensajes, pluma, aula con espacio.

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio: Previo a la dinámica el replicador o replicadora deberá realizar las preguntas que considere prudentes abarcando uno de los temas que se desarrollaron en el módulo o en su totalidad. Y deberá anotarlas de forma individual en los papелitos, los cuales doblará para que no se vea el contenido.

Puede usar las preguntas sugeridas para la actividad o puede hacer sus propias preguntas considerando que sean respetuosas de la intimidad personal, adecuadas a la edad del público al que se dirigirá. Acorde al tema a tratar, que favorezcan la reflexión y refuercen la información desarrollada en el tema.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Con quién y en qué consistió tu primera platica sobre sexualidad?
- ¿Cuándo y hacia quien sentiste por primera vez atracción sexual?
- ¿Qué harías si tu o tu pareja se embarazarán en este momento de tu vida?
- ¿Cómo te sentirías si adquirieras una ITS?
- ¿Cuáles son las zonas de tu cuerpo donde tienes mayor sensibilidad?
- ¿Cuáles son las fantasías sexuales de tu pareja o de alguna pareja previa?
- ¿Has establecido acuerdos con tus parejas, y en que han consistido?
- ¿Conoces cómo actúan los métodos naturales? Explica el uso de alguno
- ¿A qué edad empezaste a masturbarte?
- ¿Cuáles son tus limites duros?
- ¿Cuáles son tus limites blandos?
- ¿En alguna ocasión no has respetado o no te han respetado el consentimiento sexual? ¿Qué paso?
- ¿Alguna vez has sentido invadida tu intimidad? ¿Por qué?
- ¿Qué practicas del sexo seguro has hecho o te gustaría experimentar?

Los papelitos se introducirán dentro de los condones, los cuales se inflarán como globos.

De forma adicional se colocarán algunos papelitos con actividades en una bandeja denominada acciones y consecuencias.

Ejemplos de acciones y consecuencias:

- Para ti es muy importante el cuidado así que coloca de forma adecuada el condón externo.
- Decidiste no protegerte usando condón, porque pensaste que hacerlo con una pareja aparentemente sana era seguro, así que adquiriste una ITS. Actúa ante el grupo como si tuvieras comezón y ardor por la infección de transmisión sexual.
- Eres una adolescente que el novio presionó para tener relaciones sexuales y tenías miedo de decir que NO y/o solicitarle condón. Ahora estas embarazada. Tienes que actuar y elegir a un integrante del grupo para informarle de tu embarazo.
- Quieres hablar con tu pareja sobre tus fantasías sexuales y no sabes cómo hacerlo, así que dibuja en una hoja lo que te gustaría y muéstraselo al grupo.
- Estas convencido/a de la importancia del sexo seguro, por lo que, baila de forma sexy ante el grupo.

Desarrollo: La actividad de debe realizar en un aula con espacio suficiente, de forma ideal para una población entre cinco, máximo 30 personas.

Se les explicará a los participantes la dinámica del juego y se les dará oportunidad de jugar con los condones entre todas las personas.

Al rompersele a alguna persona el condón tendrá que responder de forma pública la pregunta planteada. En caso de no querer responder, podrá canjear la pregunta por alguna actividad que sacará del banco sorpresa de consecuencias.

Así jugarán hasta acabarse los condones con preguntas.

Cierre: Para finalizar, se pedirá al grupo forme un círculo y expresen su sentir sobre cómo se sintieron al responder las preguntas de la actividad, jugar con los condones o actuar las acciones.

El replicador o la replicadora deben brindar una visión positiva al hablar de la sexualidad, sin prejuicios, miedos y culpas, así como sensibilizará sobre la elasticidad, resistencia y naturalidad de usar los condones.

Tema: Sexualidad y erotismo

Nombre de la dinámica: La primera vez

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Reflexionar en torno a su primera vez que tuvieron una relación sexual en pareja con el propósito de entender mejor la sexualidad de sus hijas e hijos.

Materiales: Hojas de papel, crayones, plumones y lápices de colores.

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio: el replicador o la replicadora sensibilizará de forma previa sobre la importancia de reconocer cual ha sido su experiencia en torno a la sexualidad, como un elemento para entender que sus hijos e hijas tienen el derecho de vivir y disfrutar su sexualidad.

Si la actividad se realiza en línea se les pedirá que procuren en la medida de lo posible estar en un espacio tranquilo que les permita la reflexión y que se dediquen un tiempo para recordar como fue la primera vez que tuvieron relaciones sexuales consensuadas.

En caso de realizarse de manera presencial se les pedirá que se acomoden en semicírculo en una posición cómoda y que cierren por unos minutos sus ojos para recordar el inicio de su vida sexual activa consensuada.

Posteriormente se les pedirá que hagan un dibujo que represente la primera vez que tuvieron una relación sexual (será un dibujo que represente metafóricamente el momento; no se pretende ilustrar fielmente ese momento como si fuera una fotografía).

Desarrollo: Una vez que terminen el dibujo, se les pedirá que respondan en la parte de atrás de la hoja las siguientes preguntas:

- ¿Qué representa ese dibujo?,
- ¿Cómo viví esa primera vez?,
- ¿Qué emociones me generó?,
- ¿Con qué información contaba?
- ¿De haber tenido un problema a quien habría acudido?
- ¿Qué volvería a hacer igual y qué cambiaría?

Cierre: Al terminar de contestar las preguntas la replicadora o el replicador les pedirá reflexionar acerca de ¿qué aprendizajes que tuvieron?, ¿qué emociones obtuvieron con esta actividad? y ¿cómo puede servirle esta reflexión para entender la sexualidad de sus hijos o familiares?. Y lo compartan con el grupo.

Para finalizar la actividad se les pedirá que digan una frase que les permita mejorar la relación y la comunicación con tu familia.

SALUD SEXUAL

Aprendizaje esperado

Sensibilizar sobre la importancia de brindar una educación sexual libre de miedos, estereotipos, estigma, discriminación e incluyente sobre temas de diversidad y en torno a la salud sexual.

Introducción

Cada día millones de personas a nivel mundial adquieren alguna infección de transmisión sexual lo que disminuye la calidad de vida de muchas personas, eso a pesar de las intensas campañas que se hacen, por lo que, es un tema que no podemos dejar de lado. Ya que, la salud sexual, es imprescindible para la salud en general.

No podemos hablar de salud sin la salud sexual. No es posible lograr un pleno bienestar físico y emocional de las personas, las parejas y las familias, sin considerar su realización sexual. Pues naturalmente constituye un componente fundamental para su bienestar que amplifica sus efectos en la familia, la comunidad y la sociedad en general.

Una de las razones por las que las ITS son un problema de salud pública radica en el hecho de que una gran cantidad de personas prefiere ocultarlo por vergüenza, al existir un gran estigma en torno a ellas y no acuden para recibir atención médica y otras al no tener síntomas nunca se han checado y no lo sabe y porque se considera que es un problema que afecta solo a algunos sectores de la población, sin reconocerse la posibilidad que tienen todas las personas con

vida sexual activa de adquirirlas sino toma las medidas de prevención adecuadas.

Esto es mucho más frecuente de lo que parece y afecta en gran medida principalmente a los y las adolescentes y jóvenes quienes con frecuencia, no saben cómo actuar, o pueden tener sentimientos como el miedo, la ansiedad, o culpa.

Las siglas ITS se emplean para referirse a las Infecciones de Transmisión Sexual, las que, como su nombre indica, se transmiten entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos. Actualmente son tratables, más no todas son curables, pero se requiere un diagnóstico y un tratamiento oportuno para evitar complicaciones como esterilidad, embarazo extrauterino, cáncer genital u otros. (Ministerio de Sanidad, s.f.)

Las ITS pueden afectar tanto a hombres como a mujeres. Y se transmiten generalmente mediante el contacto con fluidos corporales infectados, como sangre, semen, secreciones vaginales, heces fecales o saliva; a través de la cercanía o por la contigüidad de la piel por medio de heridas o membranas mucosas como, por ejemplo, mediante una úlcera en la boca, pene, ano o vagina; y a través del uso compartido de juguetes sexuales contaminados. Algunas pueden transmitirse a través del contacto piel a piel, el contacto con la sangre o productos sanguíneos, o de manera vertical, es decir, se puede transmitir de la madre a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la lactancia. (Instituto de Salud del Estado de México, 2018)

Existen tres maneras por las cuales se pueden realizar las detecciones:

- Reconocimiento de signos y síntomas
- Exploración física realizada por personal de salud, cuando existen signos y síntomas
- Pruebas de laboratorio y/o de detección rápida

La recomendación es que toda persona sexualmente activa se realice pruebas de detección al menos una vez al año si tienen pareja sexual estable o cada 6 meses de no ser así o en el caso de tener prácticas de riesgo, por ejemplo: en hombres gay, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres, sobre todo si no usan métodos de barrera, trabajadores sexuales, mujeres trans y usuarios(as) de drogas inyectables.

La toma de las pruebas de detección debe de ser una decisión personal y voluntaria, y contando con la información necesaria acerca de ellas.

Como parte de las ITS el VIH ha cobrado especial importancia por el impacto que tiene en torno a la mortalidad y el estigma. A pesar de que hoy en día el tratamiento de las personas con VIH es bastante efectivo y con un adecuado apego puede brindar una buena calidad de vida, aún priva un gran estigma y discriminación social, la cual con frecuencia les limita en sus posibilidades.

Es por ello que a lo largo de este bloque y de los contenidos que encontraras en la plataforma PARESS 2030 con los que puedes ampliar la información en torno a estos temas de salud sexual y diversidad, podrás encontrar que no buscamos darte solo información, sino, una mirada integral a las problemáticas, para cuestionar y sensibilizar sobre la diversidad de contextos que puedes encontrar.

Identificar que el VIH es una infección de transmisión sexual, que puede ser prevenida, y que puede ser adquirida por cualquier persona que tiene una vida sexual activa sin las adecuadas medidas de prevención; ayuda a romper con el estigma que se ha generado en torno al VIH; reconocer aquellos elementos que pueden ser de impacto en su prevención; y facilitar el acceso a las personas a un tratamiento adecuado y oportuno, que favorezca una mejor calidad de vida.

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es un lentivirus de la familia Retroviridae, causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida). El cual se puede adquirir por:

POR VÍA SEXUAL

Al tener prácticas sexuales sin protección, con penetración ya sea vaginal, anal u oral, en las que se da un intercambio de secreciones o fluidos genitales infectados.

POR VÍA SANGUÍNEA

Al recibir transfusiones de sangre, o por trasplantes de órganos infectados aun cuando la posibilidad actualmente es muy baja. Al compartir agujas y/o jeringas no esterilizadas. También puede ser un riesgo para el personal de salud o cualquier persona que tenga contacto de forma accidental con la sangre o secreciones infectadas con el virus.

POR VÍA PERINATAL

Esta vía se da a través de una mujer con VIH, que infecta a su hijo durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna. Actualmente en países desarrollados la transmisión vertical del VIH está controlada (siempre que la madre sepa que es portadora del virus). (ONUSIDA, 2020) (Dirección General de Epidemiología, 2012)

Es decir, el VIH no se adquiere con la convivencia cotidiana.

Tener relaciones sexuales con una persona portadora de VIH con tratamiento antiviral y una carga viral indetectable, actualmente implica un muy bajo riesgo. Sobre todo, si se usa condón

o si la pareja sexual es usuario de PrEP. (Profilaxis preexposición al VIH) (The well project, 5 de noviembre de 2019)

Actualmente podemos hablar de que "indetectable es igual a intransmisible" o "I=I"

Los medicamentos contra el VIH no pueden curar el VIH, incluso cuando la carga viral es indetectable, todavía existen células del VIH "en reposo" o latentes en ciertas áreas (reservorios) de su cuerpo (por ejemplo, intestino, cerebro, médula espinal). (The well project, 5 de noviembre de 2019)

Tener una carga viral indetectable significa que solo hay un rastro del virus en los fluidos corporales que transmiten el VIH Sangre, fluidos vaginales, semen.

Afortunadamente hoy en día el riesgo puede disminuirse de forma muy importante, a niveles casi nulos, al tomar algunas medidas que actúan como mecanismos de barrera: el condón; el estricto apego a los tratamientos médico-farmacológicos que permitan a la persona que vive con VIH lograr una carga viral indetectable y un recuento de células CD4 apropiado; una adecuada alimentación y ejercicio. Por otra parte, el uso de la Profilaxis Preexposición (PrEP) por parte de la pareja, o en aquellos grupos de la población de mayor riesgo de contagio, puede disminuir en forma muy importante la exposición ante el virus. (ONUSIDA, 2015)

Adquirir el virus del VIH no es lo mismo que tener el sida. Se puede estar infectado por el virus, pero no desarrollar sida.

De igual manera es necesario considerar que para poder diagnosticar que una persona tiene sida, no es suficiente con que tenga el virus del VIH en su torrente sanguíneo, o que tenga algunos signos y síntomas. Se requiere que cubra una serie de características, una de ellas muy clara es que al hacer un recuento de células CD4, el resultado sea menor a 200 células/mm³ y que presente una serie de enfermedades oportunistas que pongan en riesgo la vida de la persona. (HIVinfo, 6 de octubre del 2020)

Una vez que se realiza el diagnóstico de infección por VIH y se inicia el tratamiento antirretroviral, se ha de aceptar que éste es un tratamiento que deberá seguirse por el resto de la vida.

Tener VIH o sida no debe ser un factor para la discriminación y mucho menos ser un factor que dañe su calidad de vida y la de sus seres queridos.

Diversidad

Otro tema que cobra gran relevancia por el impacto social que tiene, debido al estigma y la discriminación que gira en torno a ella es cuando hablamos de diversidad sexual, pero como podrás notar en este módulo y en los contenidos

desarrollados en la plataforma PARESS 2030, este es un tema complejo, con múltiples aristas, que coincide en el hecho de que todas las personas vivimos nuestra sexualidad de forma única y que lo único que tenemos en común, es que todas las personas somos diferentes.

Reconocer la diversidad sexual, nos permite entender que todas las personas independientemente de su sexo biológico, identidad, orientación, género, o la forma en que expresa su sexualidad tiene Derechos humanos y dentro de ellos derechos sexuales y reproductivos, los cuales deben ser protegidos. Es decir que todas las personas tienen el derecho de disfrutar del libre y responsable el ejercicio de su sexualidad y su reproducción, procurando su bienestar y el de las y los otros.

Hoy en día, el término “diversidad sexual” se ha ido construyendo y ampliando como una manera de referirse a las poblaciones que no se ajustan a los estándares socialmente establecidos en torno a la heterosexualidad y a los estándares de identidad y roles de género.

Sin embargo, contemplado desde otros puntos de vista, hablar de diversidad sexual en sentido estricto hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, orientaciones, identidades sexuales y de género distintas en cada cultura y persona. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas y los acuerdos establecidos socialmente a través de las normas y leyes de cada sociedad. Es decir que dentro del término “diversidad sexual” cabe toda la humanidad, pues nadie ejerce su sexualidad de la misma manera que las y los demás. (CNDH, 2018)

Durante mucho tiempo, se ha mostrado como única posibilidad a la heterosexualidad, es decir se ha dado lugar a una heteronormatividad, la cual como nos dice Butler (2001), opera como un poder normalizador, que legitima simbólicamente y materialmente la heterosexualidad, y que condena a todos aquellos que escapan a esa norma (gays, lesbianas, trans, no heteroconformes, etc.) a un lugar de subordinación social, donde se ven invisibilizados, excluidos, discriminados y hasta violentados (UNFPA, 2015) pero esto no siempre ha sido así.

Numerosas investigaciones científicas han llevado a aceptar que la homosexualidad es parte de la diversidad natural de la sexualidad humana y no se puede considerar como una condición patológica, por lo que al no ser una enfermedad no se requiere una cura.

Afortunadamente hoy en día en muchos lugares incluyendo la Ciudad de México, se rechaza y están penadas la práctica de las llamadas “terapias de conversión” a las que eran y lamentablemente todavía en algunos casos son sometidas personas del colectivo LGBTTTT, con la aparente finalidad de curarlas.

Sin embargo, por ejemplo, aún existen al menos 70 países que criminalizan las relaciones sexuales consensuadas del mismo sexo entre adultos. por lo que aún hace falta un importante trabajo de educación y sensibilización en estos temas,

ante lo que, tu trabajo como replicadora o replicador en sexualidad es vital para favorecer vidas dignas para muchísimas personas.

Las creencias y concepciones cultivadas por siglos han calado muy profundamente en nuestra sociedad y sigue habiendo prácticas discriminatorias, sobre todo en algunas entidades del país, en donde aún falta una importante labor de concientización, sumando esfuerzos colectivos, dentro de los cuales es muy importante la participación de amplios sectores de la población que trabajan educando, luchando y generando leyes para que todo esto cambie.

La aceptación y reconocimiento de la diversidad sexual que ha llegado a plasmarse en leyes nacionales e internacionales ha dado lugar a que se identifique un abanico de posibilidades y éstas sean aceptadas como formas diversas de ejercer la sexualidad, las cuales sobrepasan las identidades tradicionales de vivirse como un mujer-hombre, así como diversifica las posibilidades de expresar el amor, la atracción o el deseo, más allá de limitarse a la heterosexualidad.

Aceptar que somos personas diversas, va de la mano de reconocer, que la forma en que nos vinculamos también es única, lo que da lugar a que cada familia sea diferente. El estar configuradas por diversos integrantes, enfrentar diversas experiencias de vida, contextos, hasta economías y formas de interacción diferentes, permean en la forma en que se conforma las familias. Hecho que es muy importante de visibilizar para reconocer que todas las familias son formas validas de interacción y deben ser respetadas y garantes de derecho.

En México solo menos de la mitad de las familias son nucleares lo que quiere decir que están formadas por una mamá, un papá e hijos.

Como resultado del miedo al rechazo, discriminación o exclusión muchas personas LGBT se ven obligadas a ocultar su orientación sexual real y/o identidad de género. Muy recientemente, este ocultamiento se ha ido rompiendo cada vez con más frecuencia, gracias a las luchas y resistencia de los colectivos por defender sus derechos. A pesar de esto, hoy en día, la comunidad LGBT, tienen que enfrentar todo un proceso para salir del closet y vivir en un mundo donde puede encontrar grandes retos.

La salida del closet es un acto dinámico, se vive continuamente cada vez que la persona LGTBTTTI enfrenta nuevos contextos y es un suceso que puede compartirse solo en áreas específicas, por ejemplo, una persona puede abrir su sexualidad ante sus amigos, pero no ante la familia.

Por otra parte un aspecto que impacta de forma muy importante son las expresiones de homofobia y transfobia las cuales lamentablemente no son actos aislados, se viven de forma cotidiana dentro de las familias, en el trabajo o ante la falta de oportunidades de trabajo, en los contextos escolares al observarse en burlas, chantajes, humillaciones, en las instituciones cuando se les niegan los cuidados, solo por citar algunos ejemplos. Hoy en día sigue siendo una realidad los transfeminicidios, los cuales en su gran mayoría quedan impunes y con frecuencia son justificados o anulados ante la comunidad.

Hecho que reditúa en que la violencia y la discriminación dejen profundas huellas en las personas que lo viven. Su impacto no pasa desapercibido; está plenamente demostrado que se pueden observar problemas de ansiedad, trastornos del sueño, estrés postraumático, problemas de autoestima, bajo rendimiento escolar y laboral, y/o abandono familiar, así como puede generar cuadros depresivos, que con frecuencia son agentes causales de suicidios o intentos de suicidio entre la población LGBT. (UNFPA, 2015)

Aspiramos a que gracias al trabajo de personas como tú, que se compromete a luchar por un mundo mejor a través de llevar educación integral en sexualidad a las personas de todos los rincones del mundo logremos sociedades, justas, igualitarias e incluyentes, donde hablar de diversidad sexual no excluya a nadie, y solo sean diversas formas de amar y ser, ya que esto nos permitirá vernos y amarnos realmente por ser seres únicos y valiosos.

Ideas y conceptos clave

Infecciones de transmisión sexual (ITS): se emplea este término para referirse a las Infecciones que, como su nombre indica, se transmiten entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos.

Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH): es el agente causal del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida). Es un lentivirus de la familia Retroviridae.

Sida: es el nombre abreviado del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Para poder diagnosticar que una persona con sida, no es suficiente con que tenga el virus del VIH en su torrente sanguíneo, se requiere que cubra una serie de características, una de ellas muy clara es que al hacer un recuento de células CD4, el resultado sea menor a 200 células/mm³ y que presente una serie de enfermedades oportunistas que pongan en riesgo la vida de la persona. (HIVinfo, 6 de octubre del 2020)

Salud: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1948, se define como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Para tener salud, es necesario encontrarnos en un equilibrio que se establece dentro de uno mismo y entre su entorno social y físico, permitiéndonos hacer frente de manera adecuada a todas las demandas de la vida diaria. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

Salud sexual: Es “un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia” (Organización Mundial de la Salud, 2021). Implica procesos sociales, culturales y hasta religiosos.

Portador asintomático: Hace referencia a aquella persona que tienen un agente infeccioso en su cuerpo, pero que no tienen ninguna molestia ni presentan síntomas, pero pueden transmitir la enfermedad si tienen prácticas de riesgo y no reciben tratamiento.

Carga viral indetectable: Hace referencia a aquella persona que tienen tan pocos virus en el cuerpo que no se pueden contabilizar ni detectar en las pruebas de laboratorio regulares y tienen sus células de defensa en condiciones óptimas.

La profilaxis preexposición (PrEP): se refiere a el tratamiento farmacológico que se administra a las personas que están en muy alto riesgo de contraer el VIH, quienes tendrán que tomar medicamentos para el VIH a diario para reducir sus probabilidades de infectarse. Es una combinación de dos medicamentos para el VIH (tenofovir y emtricitabina)

Profilaxis post-exposición (PEP): Es el tratamiento antiviral de emergencia para la prevención del VIH, que se debe administrar dentro de dentro de las primeras 72 horas después de la posible exposición, entre más cercano a la exposición existe una mayor eficacia.

PEP y PrEP no brinda protección ante otras ITS, por lo que es importante que no se administre solo el tratamiento, sino que se brinde el acompañamiento médico y psicológico adecuado.

Sexo: Hace referencia a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras de la especie humana al nacer, a quienes se nombra hombres o mujeres, respectivamente.

Género: Se refiere a los atributos que social, histórica, cultural, económica, política y geográficamente, han sido asignados a hombres y mujeres. Son aquellas características que, social y culturalmente, han sido identificadas como “masculinas” y “femeninas”, que abarcan desde las funciones que históricamente se le han asignado a uno y otro sexo (tales como proveer vs. cuidar) Así como las actitudes que por lo general se les imputan (racionalidad, fortaleza, asertividad, para los hombres vs. emotividad, solidaridad, paciencia, para las mujeres), hasta las formas de vestir, caminar, hablar, pensar, sentir y relacionarse. (CNDH, 2018)

Identidad de género como la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo, que podría o no involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de tratamientos médicos, quirúrgicos, hormonales o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida. También incluye otras expresiones del género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales. (CNDH, 2018)

Orientación sexual, es el patrón perdurable de atracciones emocionales, románticas y/o sexuales hacia hombres, mujeres o ambos sexos, que

experimenta un individuo. También se refiere al sentido de pertenencia que desarrolla cada persona basada en dichas atracciones, las conductas relacionadas y la pertenencia a una comunidad que comparte esas atracciones. (UNFPA, 2015)

Heterosexualidad: Es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo y a la capacidad de mantener relaciones íntimas, erótico afectivas y sexuales con esas personas.

Homosexualidad: Es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de su mismo género y a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. (CNDH, 2018)

Lesbiana: una mujer que siente atracción emocional, romántica y sexual hacia otra mujer.

Gay: Un hombre o una mujer que se siente atraído emocional, romántica y sexualmente hacia otra persona del mismo género; algunas personas solo utilizan el término en referencia a los hombres gay.

Bisexualidad: Capacidad de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, tanto como de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas. Esto no implica que sea con la misma intensidad, al mismo tiempo, de la misma forma, ni que sienta atracción por todas las personas de su mismo género o del otro. (CNDH, 2018)

Pansexualidad: Es la profunda atracción sentimental, estética, romántica o sexual independientemente del género o sexo de otras personas. A diferencia de la bisexualidad, las personas pansexuales sienten esta atracción hacia alguien más sin depender su sexo o género. (CNDH, 2018)

Trans: Se trata de un término genérico, que abarca a diferentes identidades y expresiones de género/s. En general, se aplica a las personas cuya identidad de género no coincide con la asignada al momento del nacimiento. Es decir, aquellas personas que hacen una transición de un género a otro/s. Algunas personas trans se identifican como hombres o mujeres, mientras que otras lo hacen con categorías de género no-binarias.

Travesti: Las personas travestis, en términos generales, son aquellas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos.

Transexual: Se refiere a las personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo diferentes a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica —hormonal, quirúrgica o ambas— para

adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social. (CNDH, 2018)

Cisgénero: Palabra que define a las personas cuya identidad de género y sexo asignado al nacer coinciden.

Asexualidad: se caracteriza por una falta de atracción persistente hacia cualquier género. Se cree que por lo menos 1% de la población es asexual. (CNDH, 2018)

El término **intersexual** o **intersex** hace referencia a personas cuyos cuerpos no coinciden con lo esperado para una de las categorías clásicamente descritas (macho o hembra), sino que tienen una o más características de uno u otro sexo biológico. Esto puede hacerse visible en el momento del nacimiento, o más adelante en la vida. (UNFPA, 2015)

Dinámicas

Tema: Diversidad sexual

Nombre de la dinámica: Mira de otra forma la diversidad

Población: Adolescentes de 12 a 15 años

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Reconocer la diversidad como inherente al ser humano, para favorecer el amor propio y el respeto.

Materiales: Cartulina u hoja blanca y colores

Tiempo estimado:

Inicio: ¿Conoces a alguien que sea físicamente igual a ti, que piense igual que tú, que haga las mismas cosas que tú y que le gusten las mismas cosas que a ti?

Desarrollo: Seguramente respondiste que No, porque cada persona es diferente y eso es lo que te hace única y único.

Entonces te invitamos a que tomes tu cartulina o tu hoja de papel y te dibujes de cuerpo completo con los colores que quieras.

Y que pongas todos los detalles posibles de tu pelo, tu cara, tu cuerpo, la ropa y zapatos que te gustan más usar.

Luego, alrededor de tu dibujo anota todas tus características que sientes que te hacen muy diferente a las demás personas.

Al terminar, observa detenidamente lo que dibujaste y escribiste.



Ahora respóndete las siguientes preguntas:

- ¿Conoces personas similares a ti?
- ¿Te gustaría que todas las personas fueran iguales o pensarán y se comportarán igual a ti?
- ¿Te molesta que las personas sean diferentes?
- ¿Te molesta o te alegra ser diferente?

Cierre: Como ves, tu dibujo expresa algunos aspectos de tu sexualidad, de cómo eres físicamente, de cómo te gusta vestir, de los colores que te hacen sentir cómoda o cómodo.

Y también este dibujo te permite que expreses tu sexualidad, de ser femenina o masculino desde tu propia comodidad sin tener que quedar bien con nadie.

Eres tú y así como eres, eres única.

Eres tú y así como eres, eres único.

Tema: Cómo entender, reconocer y reducir el riesgo de las ITS, incluido el VIH

Nombre de la dinámica: El impacto las ITS en la vida de las personas

Población: 15 a 18 años

Tipo de actividad:

Objetivo de la dinámica: Sensibilizar a las personas frente al riesgo de adquirir una Infección de Transmisión Sexual.

Materiales: 3 tarjetas, 1 pluma y un sobre de papel

Tiempo estimado: 1 hr

Inicio: En primer lugar, escribe en cada una de las tarjetas el nombre de las 3 personas más importantes en tu vida, pueden ser personas de tu familia, amigas o amigos o compañeras o compañeros de trabajo; en segundo lugar, escribe en las tarjetas cómo son las personas, que te gusta de ellas, cuáles son sus sueños, cuáles han sido sus logros o bien cualquier otra cosa significativa que describa a la persona.

Desarrollo: Coloca las 3 tarjetas en el sobre de papel, ahora imagina que tú eres una Infección de Transmisión Sexual, por ejemplo, VIH.

Ahora vas a tomar una de las tarjetas del sobre, esto significará que aquella persona cuyo nombre está en la tarjeta se ha infectado con el VIH.



Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo te hace sentir al saber que la persona que está representada en la primera tarjeta se infectó de VIH?

¿Cómo cambiará la vida de esa persona a partir de saber que adquirió VIH?

¿Cómo reaccionará la familia y el grupo de amigas y amigos al saber que esta persona está infectada de VIH?

¿Qué medidas tomarías para que las otras 2 personas que están representadas en la 2ª y 3ª tarjeta no se expusieran al riesgo de adquirir una ITS?

Cierre: Una vez que hayas reflexionado, recuerda que este sólo ha sido un ejercicio y que, aunque esto no ha ocurrido, todas las personas estamos en riesgo frente al VIH e ITS, sin embargo, siempre podemos hacer algo para evitar contagiarnos.

Toma la tarjeta y escribe un plan de acción para esa persona y pregúntate ¿cómo puedo yo ayudar a esta persona a protegerse del VIH y de otras ITS?

Finalmente, contesta la siguiente pregunta: ¿te ayudó este ejercicio para percibirte en riesgo de adquirir VIH u otras ITS? ¿te ayudó este ejercicio a percibir los riesgos que existen para tus hijas e hijos de adquirir VIH u otras ITS?

Tema: Diversidad sexual

Nombre de la dinámica: ¿Qué pasaría si tuviera un hijo gay?

Población: Madres, padres y tutores

Tipo de actividad: Presencial o en línea

Objetivo de la dinámica: Sensibilizar a madres y padres para ser respetuosos y tolerantes ante la diversidad sexual

Materiales: Hoja blanca y bolígrafo o lápiz

Tiempo estimado: 45 min

Inicio: Se solicita a las y los participantes tengan a la mano una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz. Revisen el glosario que se encuentra al inicio del módulo, en donde se definen las diversas orientaciones sexo-genéricas y hagan un listado con las poblaciones que conforman la diversidad sexual. Las poblaciones son: lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, transexuales, travestis, intersexuales, asexuales, y personas Queer. Al lado de cada una de las poblaciones enlistadas,

escriban lo que piensan y sienten sobre cada una de ellas. Es muy importante que escriban todo lo que sienten y piensan de cada una de esas poblaciones.

Desarrollo: Después de escribir, chequen lo que han escrito y detecten en donde les generan temor o rechazo.

Ahora imaginen que su hijo o hija perteneciera a alguna de esas poblaciones, ¿Qué pasaría con la familia, la gente, tus conocidas/os?

¿Cómo crees que te sentirías? ¿Cuál sería tu actitud? ¿Qué quisieras que pasara?

Te recomiendo que, en la medida de tu disposición, establezcas un espacio de diálogo con tu pareja, otras madres y padres o quizá con tus hijas o hijos para hablar del tema y de la reflexión que te generó.

Cierre: Muchas veces decimos que respetamos la diversidad sexual, pero la que está fuera de mi casa y de mi familia: pero si nos enteramos de que alguien que forma parte de mi familia, forma parte de alguna de las poblaciones de la diversidad sexual lo rechazo y lo discrimino, lastimándolo de una manera muy grave. Pensar que pasaría con esa persona y conmigo, si alguien a quien quiero mucho, es una manera de sensibilizarnos para aceptarla, respetarle y amarle.

REFERENCIAS

Berrios-Valenzuela, Llrela y Buxarrais-Estrada, María Rosa (2013). "Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes", en *Educación y Educadores*, núm. 16(2), pp. 244-264. Disponible en <<https://www.redalyc.org/pdf/834/83428615003.pdf>>.

Camacho, M., Lara, Y., & Sandoval, G. (2017). Estrategias de aprendizajes para Entornos Virtuales. Área de Tecnología Educativa y Producción de Recursos Didácticos. Universidad Técnica Nacional. <https://acceso.virtualeduca.red/documentos/ponencias/puerto-rico/1399-63cb.pdf>

Castrillón, S. (2010). "La función del embarazo en adolescentes sobre la resignificación de la sexualidad", en *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, núm. 28(1), pp. 42-47.

Cedillo, Y., Macías, R., & Segura, F. (2015). Diseño educativo en línea para la formación profesional en sexualidad humana. *Revista CPU-e*, (20), 212-237.

CDMX (2014). *Por mi, por ti, por todos*. Disponible en <<https://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti-pormi.Pd&ved>>.

CNDH. (2018). Los derechos humanos de las personas transgénero, transexuales y travestis. México. <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/31-DH-Transgenero.pdf>

CONAMED (2019). *Boletín CONAMED*. Disponible en <http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin25/numero_completo.pdf>.

Cruz, M. C., Lastra, N. I. y Lastre-Amell, G. (2018). *Revisión de conceptos: embarazo en adolescentes y la experiencia en el control prenatal*. Disponible en <doi: 10.17081/innosa.63>.

Dirección General de Epidemiología. (2012). Manual de Procedimientos Estandarizados para la Vigilancia Epidemiológica del VIH – SIDA. http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/documentos/Manual_VI_HSIDA_vFinal_1nov12.pdf

DOF (2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión.

FLASOG (2010). *Factores relacionados con el embarazo y la maternidad en menores de 15 años*. Disponible en <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20relacionados%20con%20el%20embarazo%20y%20la%20maternidad%20en%20menores%20de%2015%20a%C3%B1os%20ReporteFinalOct2010.pdf>>.

Fundação Telefônica Vivo (2016) Experiencias Evaluativas de Tecnologías Digitales en la Educación <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247331>



Gobierno de la República (2018). *Estrategia nacional para la prevención del embarazo adolescente. México.*

Google for education (s.f.) Estrategias de educación a distancia para docentes https://services.google.com/fh/files/newsletters/distance_learning_strategies_for_educators_es419.pdf

Google for education, b (s.f.) Innovar desde donde estés, una guía de actividades para el aprendizaje a distancia. https://services.google.com/fh/files/misc/b2s_playbook_sp_2020_final.pdf

HIVinfo. (6 de octubre del 2020). Visión general de la infección por el VIH. Recuperado de [Las fases de la infección por el VIH \(nih.gov\)](http://www.nih.gov)

Hurtado de Mendoza Zabalgoitia, Olvera Méndez (2013). “Conocimientos y actitudes sobre sexualidad en jóvenes universitarios”, en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, núm. 16(1), pp. 258-268. Disponible en <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/36537/33080>.

Instituto de Salud del Estado de México. (2018). Infecciones de Transmisión Sexual. Recuperado de [Infecciones de Transmisión Sexual | Instituto de Salud del Estado de México \(edomex.gob.mx\)](http://edomex.gob.mx)

Jolly, S., Oosterhoff, P., Faith, B., Braeken, D., & Shephard, K. (2020). *A Review of the Evidence: Sexuality Education for Young People in Digital Spaces*. Paris: UNESCO
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373885?posInSet=1&queryId=N-EXPLORE-d3798f91-e91b-4d12-a4f9-e8140384597b>

Ministerio de Sanidad. (s.f). Infecciones de transmisión sexual (ITS). Recuperado de [infecTransmSexual.pdf \(mcsbs.gob.es\)](http://mcsbs.gob.es)

Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO Santiago (2016) *Tecnologías digitales al servicio de la calidad educativa: una propuesta de cambio centrada en el aprendizaje para todos.* <http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view-tv-release/news/tecnologias-digitales-al-servicio-de-la-calidad-educativa/>

ONUSIDA. (2015). Profilaxis pre-exposición oral. <https://studylib.es/doc/6505622/profilaxis-pre-exposici%C3%B3n-oral>

ONUSIDA. (17 de Noviembre de 2020). Recuperado de <https://www.unaids.org/es>

OMS (2009). *Embarazo en adolescentes: un problema culturalmente complejo.* Disponible en <https://www.who.int/bulletin/volumes/87/6/09-020609/es/>.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud sexual. Recuperado de [OMS | Salud sexual \(who.int\)](http://who.int)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Kulesz, O. (2017) Cultura en el entorno digital, Evaluar el impacto en América Latina y en España. <https://cerlalc.org/publicaciones/la-cultura-en-el-entorno-digital-evaluar-el-impacto-en-america-latina-y-en-espana/>

Organización Panamericana de la Salud. (Mayo, 2020). Preguntas frecuentes. Recuperado de [OPS/OMS Argentina - Preguntas frecuentes \(paho.org\)](https://www.paho.org/es/temas/salud-sexual/preguntas-frecuentes)

Ortego Maté, M.C., López González, S. y Álvarez Trigueros, M.L. (2010). "Las actitudes", en *Ciencias psicosociales I*. Cantabria, España: Universidad de Cantabria.

Quiroz, J., & Jeldres, M. (2014). La virtualidad una oportunidad para innovar en educación: Un modelo para el diseño de entornos virtuales de aprendizaje. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 5(1), 1-22.

Tapia, F. (2017). *BDMS. Cincuenta sombras de Fer*. Ciudad de México, México: Otridad.

The well project. (5 de noviembre de 2019). Indetectable es igual a intransmisible: infundir esperanza y eliminar el estigma. Recuperado de <https://www.thewellproject.org/informacion-sobre-el-vih/tratamiento-del-vih/indetectable-es-igual-intransmisible-infundir-esperanza>

UNFPA (2004). *Programa de acción*. Disponible en <spanish04remade>.

UNFPA (2013). *Maternidad en la niñez* Disponible en <<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf&ved>>.

UNFPA (2015). "Salud y Diversidad Sexual", guía para profesionales de la salud. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia-salud-y-diversidad-sexual.pdf>

Unicef (2015b). *Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América latina y el caribe*. Disponible en <<https://www.unicef.org/lac/sites/2018-04/unicef>>.

Universidad Nacional Autónoma de México (2020) Recomendaciones para la transición a la docencia no presencial. <https://cuaieed.unam.mx/descargas/Recomendaciones-para-la-transicion-a-la-docencia-no-presencial.pdf>

*Versión 10 de mayo 2021